

Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía

DOSSIER DE PRENSA



SUMARIO

- 1- *Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía*
- 2- Los cereales de desayuno y la salud
- 3- Variedades para todos los gustos
- 4- Del desayuno a la cena
- 5- Los expertos opinan
- 6- ¿Sabías qué...?
- 7- Sobre la Asociación Española de Fabricantes de Cereales
- 8- VI Semana Europea del Desayuno
- 9- Originalidad e innovación con los cereales de desayuno
- 10- Consejos del chef



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

CEREALES DE DESAYUNO, NUTRICIÓN Y GASTRONOMÍA

Los **cereales de desayuno** fueron creados en el siglo XIX con el objetivo de ofrecer a la población una **opción nutritiva y saludable** para consumir al comienzo del día. Esta filosofía se sigue manteniendo en la actualidad.

Se trata de un alimento a base de materias primas tradicionales de la **dieta mediterránea**, con indudables **beneficios nutricionales gracias a su contenido en hidratos de carbono, su riqueza en vitaminas y minerales, su bajo contenido en grasa y su aporte de fibra.**

El sector de los cereales de desayuno ha experimentado, desde sus comienzos hasta la actualidad, una constante innovación en cuanto a los procesos tecnológicos de elaboración y formulación, centrándose en la optimización nutricional de sus productos, pero siempre respetando las características naturales y nutricionales de las materias primas empleadas.

Gracias tanto a sus cualidades nutricionales como a los nuevos formatos de presentación, como es el caso de los *snacks* a base de cereales, son un alimento muy recomendable para consumir no solo en el desayuno, sino en cualquier momento del día, ya que han conseguido adaptarse a los cambios en los estilos de vida y a las necesidades del consumidor actual.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

LOS CEREALES DE DESAYUNO Y LA SALUD

El consumo de cereales de desayuno y *snacks* a base de cereales ayudan a que la dieta sea más variada y equilibrada, ya que su consumo proporciona una parte importante de las Cantidades Diarias Recomendadas (CDR) de vitaminas y minerales, además de un importante aporte de fibra e hidratos de carbono.

Los nutrientes que aportan los cereales de desayuno y *snacks* son: **hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales**. Entre las características nutricionales que hacen de los cereales de desayuno una opción idónea como parte importante de la dieta destacan:

- ✓ **Suelen ser bajos en grasa:** contienen entre 2-4% de lípidos, por lo que son muy aconsejables para prevenir el sobrepeso y la obesidad. Además, la pequeña cantidad de grasa de los cereales de desayuno se deriva principalmente del grano, por lo que es mayoritariamente insaturada, también conocida como saludable por el papel que ejerce en el control del colesterol y enfermedades cardíacas.
- ✓ **Facilitan un mayor consumo de calcio,** ya que son un alimento que se suele consumir combinado con productos lácteos.
- ✓ **Constituyen una de las principales fuentes de vitaminas y minerales de la dieta,** contribuyendo así a cubrir las Cantidades Diarias Recomendadas (CDRs) de los mismos.
- ✓ **Contribuyen a la ingesta de fibra.** El consumo de fibra ha demostrado importantes efectos beneficiosos para la salud. Por un lado, la fibra soluble tiene un efecto reductor sobre los niveles de colesterol, y la insoluble tiene un papel esencial en la regulación del tránsito intestinal, y además ayuda en la prevención y tratamiento de ciertas patologías intestinales.

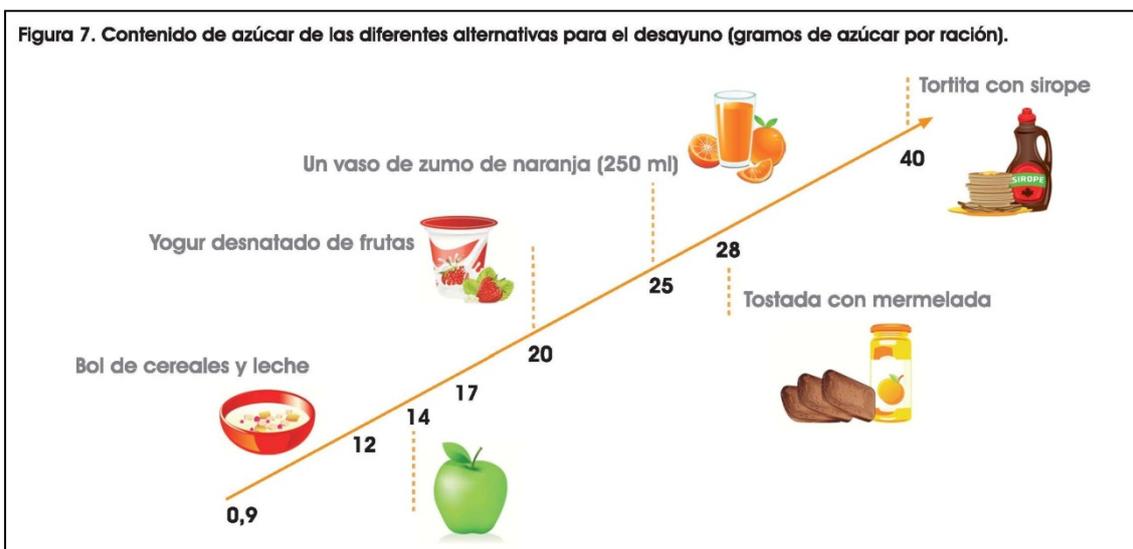
Los cereales de desayuno contribuyen al aporte de fibra en la dieta, ya que es un componente presente en los cereales como materias primas, y además, en algunos casos, se añade salvado a la formulación para aumentar el aporte de fibra.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

- ✓ **Proporcionan menos azúcar que otras alternativas para el desayuno.** Una ración recomendada de cereales de desayuno (30-40 g) aporta la cantidad adecuada de azúcares, del 3 al 15% de la CDO, lo que ayuda a aumentar la energía por la mañana, a la vez que añade sabor, aroma y textura a los alimentos.



- ✓ **Es un pequeño contribuyente a la ingesta de sal.** La mayoría de los cereales para el desayuno contiene cantidades moderadas de sal por ración, aproximadamente unos 0,29 g por cada 100 g. En general, un desayuno a base de cereales de desayuno aporta menos de un 3% de la ingesta recomendada.
- ✓ **Se trata de un alimento que se adapta al consumidor actual.** Es un alimento cómodo, rápido y fácil de consumir. Actualmente existen *snacks* a base de cereales, que hacen posible llevar un alimento sano para tomar en cualquier momento y lugar.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
 Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

VARIETADES PARA TODOS LOS GUSTOS

La industria alimentaria ofrece una amplia gama de cereales de desayuno de distintas formas y sabores, destinados a satisfacer los gustos y necesidades de los consumidores de cualquier edad. Todos ellos con unas cualidades nutricionales idóneas para ser incluidos en una dieta saludable.

- ✓ **Cereales infantiles.** Contienen vitaminas y minerales importantes en el crecimiento y desarrollo de los niños (como es el caso del ácido fólico, vitamina D, hierro y calcio), siempre con bajo contenido en grasas.
- ✓ **Cereales para toda la familia.** Pueden ser consumidos por todos, desde los mayores hasta los más pequeños, y a cualquier hora del día. Contienen vitaminas, minerales y fibra, facilitando así el aporte de estos nutrientes. Dentro de este grupo encontramos los conocidos *corn flakes*, que son copos de maíz tostados.
- ✓ **Cereales con fibra.** Existe una amplia gama de cereales a base de copos de trigo integral o salvado. Se caracterizan por poseer un alto contenido en fibra, vitaminas y minerales. Una ración puede llegar a aportar hasta el 50% de la fibra diaria recomendada (30 g diarios). En muchos casos, éstos se combinan con frutas, frutos secos y cacao, que contribuyen por un lado al aumento de fibra, y por otro resultan más apetecibles. Además, los cereales ricos en fibra producen una mayor sensación de saciedad, lo cual puede resultar útil en la prevención y el tratamiento del sobrepeso.
- ✓ **Cereales para cuidar la línea.** Este tipo de cereales aporta aproximadamente el 50% de algunos minerales y vitaminas necesarios, lo que resulta de mucha importancia cuando se consumen dietas hipocalóricas, dado que se corre el riesgo de no alcanzar las Cantidades Diarias Recomendadas (CDR) de estos nutrientes.
- ✓ **Snacks a base de cereales.** Gracias a este nuevo formato, son una alternativa saludable para tomar a media mañana y en la merienda, ya que aportan la energía y los nutrientes necesarios para continuar con la actividad diaria.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

DEL DESAYUNO A LA CENA

Existe un consenso generalizado entre los expertos en materia de nutrición sobre la importancia del desayuno desde el punto de vista nutricional, especialmente en los más pequeños.

Los cereales de desayuno se diseñaron en sus inicios para consumirse en ese momento del día. Sin embargo, por su riqueza nutricional y sus distintas formas de presentación, el consumo de cereales de desayuno es adecuado para todas las edades y para cualquier momento del día.

- ✓ **En el desayuno:** los cereales de desayuno contribuyen al rendimiento intelectual de niños y adultos por su aporte de hidratos de carbono y minerales como el hierro y el calcio, indispensables para el aprendizaje y el rendimiento intelectual.

Existen estudios que demuestran que:

- Desayunar cereales de desayuno se asocia con una menor incidencia de sobrepeso y obesidad.
 - El consumo de cereales de desayuno se asocia a menores niveles de colesterol LDL y, por tanto, con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
 - Los cereales de desayuno son una de las principales fuentes de minerales, vitaminas de grupo B (aproximadamente el 20%) y fibra (10%) presente en la dieta.
- ✓ **Ingrediente de recetas para la comida.** Los cereales de desayuno se convierten en un ingrediente más formando parte de originales y novedosas recetas.
 - ✓ **Media mañana y merienda.** Son dos comidas esenciales y deben aportar un 10-15% de la ingesta calórica diaria. En este sentido, la ingesta de cereales enriquecidos y acompañados de lácteos y frutas constituyen una opción de merienda saludable, al igual que los *snacks* a base de cereales, ideales para las ocasiones en las que no se está en casa, tanto para media mañana como para media tarde.
 - ✓ **Cenas ligeras y equilibradas con cereales.** Una cena compuesta por cereales de desayuno, lácteos y frutas es una excelente manera de fomentar la salud digestiva y terminar el día de una forma saludable y equilibrada.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

LOS EXPERTOS OPINAN

Dra. Carmen Gómez Candela

- 1. El desayuno es la comida más importante del día, ¿puede contribuir un desayuno completo en la prevención del sobrepeso?**

Así es. Las personas que desayunan de forma más saludable, suelen tener una alimentación más equilibrada durante todo el día y la presencia de este desayuno se asocia además a unos índices menores de obesidad, aparte del bienestar que induce durante la mañana y la mejoría en el rendimiento.

- 2. Los nuevos formatos (snacks a base de cereales), ¿pueden colaborar en la mejora de los hábitos alimentarios de los consumidores?**

Estos snacks a base de cereales son muy recomendables especialmente en los periodos de media mañana y merienda, porque en muchas ocasiones no tenemos tiempo para preparar otros alimentos y muy pocos tienen una composición tan adecuada desde el punto de vista nutricional.

- 3. ¿Son los cereales de desayuno un alimento adecuado para tomar en cualquier momento del día? ¿Por qué?**

En realidad, en nuestro país, salvo en el caso de los niños o los muy jóvenes, los adultos no tenemos mucha costumbre de ingerir cereales de desayuno. Por esta razón suelen ser ellos mismos los que suelen elegirlos ocasionalmente en otros momentos del día, sobre todo en las meriendas, lo cual es una opción muy adecuada. Los adultos en cambio, especialmente las mujeres, sí han aprendido a consumir cereales en forma de barrita que se consumen con mucha facilidad y en cualquier momento del día.

Como hay en este momento disponibles en el mercado muchas variedades de cereales, es interesante, que el consumidor lea con atención la etiqueta del alimento para que pueda elegir aquel de mejor calidad y que se ajuste más a sus necesidades (con alto contenido en fibra, con o sin azúcar, con o sin frutas, frutos secos o chocolate), en función del estado de salud de cada uno, del peso o de la actividad física que se desarrolle, entre los factores más importantes...



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

Dr. Gregorio Varela Moreiras

1. A nivel de vitaminas y minerales, ¿cuáles son las principales carencias de la población actual?

Desde la Fundación Española de la Nutrición (FEN) elaboramos e interpretamos los datos nutricionales del Panel de Consumo Alimentario, que desde hace 20 años viene elaborando el Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino (MARM), y que supone la mejor fuente de información y diagnóstico. De acuerdo a nuestros resultados más recientes, son sin duda el ácido fólico y la vitamina D las que más nos preocupan. Téngase en cuenta que para ambas no somos capaces en nuestro país de cubrir las Ingestas de Referencia actuales, pero además debe considerarse que las nuevas funciones que se les están atribuyendo, supone que se esté debatiendo al alza las nuevas recomendaciones, principalmente en el caso de la vitamina D. Tampoco es muy satisfactoria la situación que se observa para la vitamina B₆. En el caso de los minerales, sin duda, el estado en hierro en las mujeres es claramente insuficiente. Otros dos minerales a los que debemos "cuidar" de manera especial en nuestra dieta, son el calcio y el yodo.

2. La ingesta habitual de cereales de desayuno, ¿puede ayudar a cubrir estas carencias?

Sin duda. En primer lugar, por su contenido "natural", pero también por el magnífico aporte que ha hecho la industria alimentaria, proporcionando productos enriquecidos con nutrientes como los que he comentado anteriormente. Además, es una forma sencilla normalmente en un momento del día, el desayuno, que no solemos hacer bien. Una combinación de cereales con lácteos y fruta, es una alianza de salud y placer. Y si se me permite, finalmente es muy destacable la magnífica relación calidad/densidad nutricional que presentan desde el punto de vista económico.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

3. ¿Qué importancia tiene la ingesta de cereales de desayuno en la dieta diaria de los consumidores? ¿Cuáles son los principales nutrientes que nos aportan?

Son una de las formas más completas de consumir cereales y suelen venir enriquecidos con vitaminas y minerales, de tal forma que una ración suministra aproximadamente el 25% de los requerimientos diarios de las vitaminas y minerales más importantes, aportando una cantidad adecuada de calorías. Además, y muy importante por los "momentos nutricionales" en nuestro país, contienen poca grasa y una cantidad adecuada de fibra.

Los nutrientes que aportan los cereales de desayuno son: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales. La composición química y riqueza nutricional de los cereales es, en general, bastante homogénea. El componente más abundante es el almidón, lo que hace que junto con las legumbres y las patatas, sean una de las fuentes principales de este polisacárido, aunque su contenido difiere de unos cereales a otros. Recordemos que nos cuesta mucho cumplir con las recomendaciones de presencia de hidratos de carbono complejos en nuestra dieta, habiendo evolucionado de manera muy negativa en los últimos 30 años en España. Con respecto a los micronutrientes, en la primera pregunta ya queda reflejada la preocupación nutricional en especial para el ácido fólico, la vitamina D, la vitamina B₆, así como para el hierro (mujeres), calcio, yodo o zinc. En definitiva, la presencia habitual de cereales de desayuno en nuestra dieta mejora el aporte de hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, siempre que optemos por las fórmulas equilibradas nutricionalmente, que supongan un bajo aporte energético y de grasa.

4. La ingesta diaria de cereales de desayuno, ¿puede contribuir a la buena salud digestiva y a la prevención del estreñimiento?

Sin duda, por la presencia importante de fibra en su composición nutricional. Y desde luego, nuestra ingesta de fibra está lejos de alcanzar las cantidades recomendadas. Además, los cereales por su contenido en fibra alimentaria, pueden ayudar al control del peso y la absorción del colesterol. La fibra está mucho más presente en los cereales que incluyen granos enteros (integrales), salvado o frutos secos, pero por supuesto también los enriquecidos con diferentes tipos de fibra, muy abundantes. Por ello, el consumo de cereales de desayuno puede ser una opción adecuada para aumentar la ingesta de fibra.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

Dr. Luis Serra Majem

- 1. El ritmo de vida actual está afectando a los hábitos de consumo, ¿pueden los cereales de desayuno contribuir a acercar a la población al patrón de dieta mediterránea?**

Algunas de las materias primas de los cereales de desayuno han formado siempre parte de la Dieta Mediterránea. El patrón de esta dieta, modelo de dieta saludable, ha venido siendo en parte sustituida por otros modelos. Si bien el afianzamiento del consumo de los cereales de desayuno entre los habitantes de la cuenca mediterránea en las últimas décadas ha contribuido a mejorar el perfil nutricional del desayuno en estos los países. Sin duda el desayuno era un punto vulnerable de la misma.

- 2. Incluir cereales de desayuno en la dieta habitual, ¿puede contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares?**

Toda mejora en la calidad nutricional de la dieta puede contribuir a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y en este sentido los cereales del desayuno han contribuido claramente a la mejora de la calidad nutricional de la dieta, en particular cuando son ricos en fibra. De todos modos, la prevención de la enfermedad cardiovascular es multifactorial, y junto a la dieta tienen un papel decisivo el ejercicio físico, el tabaquismo y el control de los factores de riesgo cardiovascular.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

¿SABÍAS QUÉ...?

- ✓ Preparar un tazón de leche con cereales de desayuno te llevará menos de 5 minutos, proporcionándote grandes beneficios para tu salud.
- ✓ Suprimir el desayuno supone reducir la cantidad de nutrientes de nuestra dieta consumidos en la comida más importante del día. Además, los nutrientes no consumidos durante el desayuno no pueden recuperarse en el resto de comidas.
- ✓ Los cereales de desayuno fortificados constituyen una fuente fundamental de vitamina B₁₂ para vegetarianos y de ácido fólico para mujeres embarazadas.
- ✓ La ingesta de cereales de desayuno fortificados con vitamina D es esencial sobre todo en los meses de invierno, donde se obtiene menos vitamina D a través de la radiación solar.
- ✓ Los niños que desayunan tienen un mejor rendimiento académico que aquellos que no desayunan...Y aun así, uno de cada cinco niños va a la escuela en ayunas.
- ✓ Las personas que desayunan presentan un menor índice de sobrepeso y obesidad.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

SOBRE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FABRICANTES DE CEREALES



La **Asociación Española de Fabricantes de Cereales (AEFC)** es una asociación sin ánimo de lucro constituida en 1988 y compuesta por varias empresas que tienen como actividad la fabricación de cereales para el desayuno y *snacks* a base de cereales.

Entre los objetivos de la AEFC se encuentra informar sobre el papel de los cereales en la alimentación como parte de una dieta equilibrada y fomentar hábitos de vida saludables, con especial atención a la importancia del desayuno.

Otro de los principales objetivos de esta asociación es el de representar y defender los intereses generales del sector, participando en los diversos foros y entidades, tanto de carácter público como privado, así como conocer y atender las demandas de los consumidores en lo relacionado con sus productos .

Los miembros de la AEFC son en la actualidad Kellogg's España, S.L., Cereal Partners Worldwide (CPW) – joint venture entre Nestlé y General Mills- y Weetabix Ibérica S.L.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

VI SEMANA EUROPEA DEL DESAYUNO

Desde sus comienzos en el año 2005, la **Semana Europea del Desayuno** se ha posicionado como un encuentro internacional cuyo compromiso principal es **informar y concienciar sobre la importancia de llevar unos hábitos de alimentación saludables, en concreto durante la primera comida del día**. Asimismo, la Semana Europea del Desayuno es una valiosa contribución a la hora de concienciar a los responsables de crear políticas europeas, de la importancia de los cereales de desayuno como parte activa de un desayuno completo y equilibrado, que contribuye a la buena salud y bienestar de todos los ciudadanos europeos.

La iniciativa de la *European Breakfast Cereal Association* (CEEREAL), promotora de estas jornadas, que durante su VI edición se celebran el 28 y el 29 de Septiembre de 2010 en el Parlamento Europeo, se fundamentan en los siguientes puntos:

- ✓ Fomentar el desayuno como la comida más importante del día.
- ✓ Destacar el papel de los cereales de desayuno no sólo como parte de un desayuno completo, sino como alimento esencial para llevar una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.
- ✓ Alcanzar un diálogo positivo entre fabricantes de cereales, instituciones europeas y consumidores.

Por su parte, la Asociación Española de Fabricantes de Cereales, perteneciente a CEEREAL, y por lo tanto comprometida con sus mismos fines, ha querido presentar el libro "**Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía**", el cual nos da una visión más cercana sobre los cereales de desayuno, describiendo con detalle su proceso de elaboración, propiedades nutricionales, cualidades organolépticas y versatilidad en la cocina.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

ORIGINALIDAD E INNOVACIÓN CON LOS CEREALES DE DESAYUNO

A continuación se presenta un ejemplo de receta del libro realizada con una de las diferentes variedades de cereales de desayuno como ingrediente novedoso y original. Las recetas del libro están adaptadas a todos los momentos del día: desayunos, entrantes, pescados, carnes y postres.

PAÑUELO DE PIÑA CON HELADO DE YOGUR Y ARROZ TOSTADO INFLADO CHOCOLATEADO

Tiempo de elaboración: 60 min. Grado de dificultad: Media

INGREDIENTES (para 4 personas)

Para la piña:

Piña 1
Azúcar moreno 40 g

Para el helado de yogur:

Leche 1 l
Nata 1 l
Azúcar 200 g
Estabilizante 30 g
Yogur natural 500 g
Hojas de gelatina 2
Arroz tostado inflado chocolateado 100 g – Por ejemplo, Choco Krispies de Kellogg's



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

ELABORACIÓN

Piña

Limpiar la piña, cortarla en láminas con ayuda de un cortafiambres, incorporar el azúcar moreno y caramelizarlas con ayuda de un soplete.

Helado de yogur

Poner en un cazo la nata, la leche, el azúcar y el estabilizante. Cuando dé un hervor retirar e introducir la gelatina. Añadir el yogur, batir y congelar.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Poner dos o tres láminas de piña caramelizada en un plato, encima de ésta colocar una bola de helado de yogur y decorar el plato con el arroz tostado inflado chocolateado.

TRUCO: Cortar la piña en el momento de servir para que no se oxide. Intentar que esté bien madura y dulce.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kcal.)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
359	6,9	58	12

- ✓ Alto contenido vitamina C
- ✓ Alto contenido en vitamina B₁
- ✓ Alto contenido en calcio

La piña, como protagonista de esta receta, aporta vitaminas tan importantes para el organismo como la C y la B₁. El acompañamiento de helado aporta calcio para los huesos. Además, los cereales aportan hidratos de carbono a la receta.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es

CONSEJOS DEL CHEF

Chef. D. Francisco José Vicente Hernández

- 1. ¿Considera que los cereales de desayuno son un ingrediente fácil a incluir en recetas?**

Por supuesto que sí. Sólo hay que tener un poco de imaginación y ganas de divertirse e innovar probando. También nos ayuda mucho la gran variedad de cereales de desayuno que podemos encontrar en el mercado, y eso nos facilita el poder elaborar recetas novedosas con las que sorprendernos y sorprender a quienes las degustan.

- 2. ¿Piensa que es fácil para los aficionados a la cocina utilizar cereales de desayuno como ingrediente en la elaboración de recetas?**

Sí, porque es algo que siempre solemos tener en casa, que utilizamos para desayunar, y podemos probar ya sea para hacer un plato más light o en ensaladas con una de sus mejores características, el crujiente, con pescados, en postres, más fácil por su dulzor... la verdad es que puede llegar a ser muy fácil y se puede complicar hasta el nivel que se desee.

- 3. ¿Qué le aporta a sus platos la utilización de las diferentes variedades de cereales de desayuno?**

Lo mejor es la novedad y el atrevimiento, ya que hasta hace muy poco los cereales sólo se utilizaban para desayunar, y poco a poco se fueron haciendo distintas variedades, desde barritas de todo tipo a bizcochitos, snacks, etc.

Una cosa que veo esencial de los cereales de desayuno, es que refuerza mucho los platos ya que contienen vitaminas y minerales necesarios para una salud óptima.



Cereales de Desayuno, Nutrición y Gastronomía 

Para más información:
comunicacion@asociacioncereales.es
Tel. 91 577 90 65 / Fax: 91 577 49 69
www.asociacioncereales.es