

Consejos para escoger “granos enteros”:

- Busque el “grano entero” como el primer ingrediente
- Multigrano no significa grano entero
- “Los azúcares añadidos” no están en los primeros 3 ingredientes
- Busque el sello de “Grano Entero”



Granos integrales, y que?

¿Que tiene de importante los granos integrales?

Las Pautas Dietéticas para estadounidenses recomiendan hacer la mitad de los granos que usted come sean granos enteros. Los alimentos integrales pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas y ayudar a mantener un peso corporal más saludable. Los granos enteros tardan más en descomponerse, lo que lo mantiene más lleno por más tiempo y ayuda a controlar los azúcares en la sangre. Los granos enteros tienen muchos nutrientes, incluyendo:

- Fibra: puede ayudar con el control de peso, las deposiciones regulares, reducir el colesterol en la sangre y puede prevenir enfermedades cardíacas
- Vitaminas del grupo B, importantes para el metabolismo y un sistema nervioso saludable
- Hierro: necesario para el crecimiento y el desarrollo y transporta oxígeno por todo el cuerpo
- Magnesio: ayuda a construir los huesos y liberar energía de los músculos
- Selenio: protege las células de la oxidación
- Fitoquímicos y efecto antioxidante-protector sobre las células

Los granos refinados han perdido muchos de estos nutrientes durante el procesamiento.

Ejemplos de Granos integrales



Amaranto	Kamut	Spelt
Cebada	Mijo	Teff
Arroz Integral	Quinoa	Triticale
Trigo Sarraceno	Centeno	Bayas de trigo
Bulgar	Avena	Arroz Silvestre