

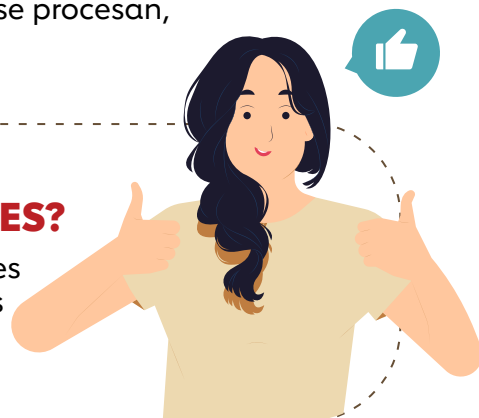


Buenos para todo tu cuerpo.



¿QUÉ SON LOS “GRANOS INTEGRALES”?

Existen muchos tipos de granos, como el trigo, el arroz, la avena o los cereales. Los “**granos integrales**” **conservan todas las partes del grano**. Los granos refinados se procesan, por lo que pierden el salvado y el germen.



¿QUÉ ES LO BUENO DE LOS GRANOS INTEGRALES?

Muchos granos integrales son fuentes de **fibra dietética**, que es lo que los cuerpos saludables necesitan. Los granos integrales también te aportan **nutrientes, como vitaminas y minerales**.



**MÁS PORCIONES
DE 3 TODOS LOS
DÍAS**

GRANOS INTEGRALES A DIARIO.

La American Heart Association recomienda **consumir tres o más porciones** de granos integrales ricos en fibra todos los días.

BUENAS FUENTES DE GRANOS INTEGRALES.

Busca opciones como **pan, pasta o galletas de trigo integral**. O bien considera consumir avena, arroz integral (o salvaje) o cereales integrales para el desayuno. El sorgo es otro grano integral versátil que se puede agregar a varias preparaciones.



HAZ DEL CONSUMO DE GRANOS INTEGRALES UN HÁBITO.

En nuestros **videos “Entrenador de hábitos”**, se desentraña la ciencia que hay detrás de los hábitos. Aprende los secretos para mantener los hábitos saludables.

Cebada



Trigo



Avena



Centeno



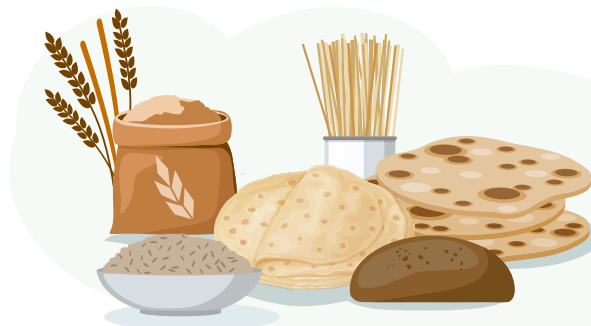
Mijo



Sorgo



Quinua



Algunos tipos son los que se indican a continuación: