

Hoja informativa "NEAT"


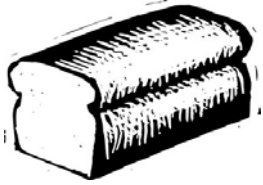
Granos

"Que la mitad de los granos que consume sean integrales"

- **Alimentos en el grupo de los granos** -cualquier alimento hecho de trigo, arroz, harina de avena, harina de maíz y cebada.
- **Ejemplos de productos** - pan, pasta, avena, cereales, tortillas y sémola.

Los granos se pueden dividir en 2 grupos:

1. Granos integrales
2. Granos refinados

<p>Granos integrales contienen todas las partes del grano</p>	<p>Harina integral de trigo , bulgur, avena, harina integral de maíz, arroz integral</p> 	<p>Fuente de fibra y vitamina B. Parece ser que la fibra reduce el riesgo de desarrollar diversas condiciones tales como, enfermedad del corazón, diabetes, diverticulitis y estreñimiento. La vitamina B incrementa el metabolismo, conserva la piel saludable y la tonicidad de los músculos, ayuda al sistema inmune y nervioso.</p>
<p>Granos refinados han sido molidos, separados del grano.</p>	<p>Harina blanca, pan blanco, arroz blanco.</p> 	<p>Los granos refinados han sido despojados de nutrientes importantes; por lo que generalmente se les agrega vitamina b. Sin embargo, no se les agrega la fibra.</p>