



100% GRANOS INTEGRALES

**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 DE 3

**PORCIONES
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



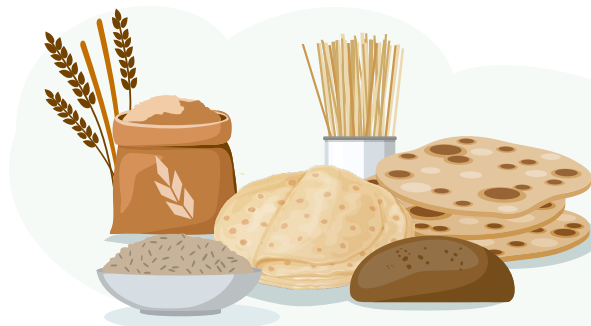
Sorgo



Mijo



Quinua



**Algunos tipos son los que
se indican a continuación:**