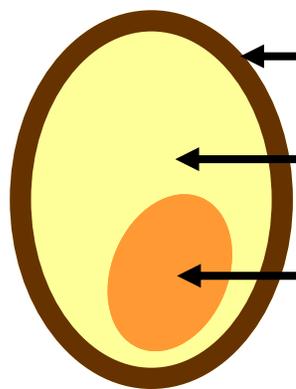


# A Verdade Integral

Grãos integrais, como pão integral, contêm a semente inteira. Isso significa que estamos comendo o farelo, o endosperma e o germe.



**Farelo:** contém fibras e vitaminas

**Endosperma:** fornece energia

**Germe:** contém vitaminas

Exemplos:

Pão Integral



Aveia

Pipoca



## Quais alimentos são integrais?

- Leia a lista de ingredientes
- Se o primeiro ingrediente tiver a palavra “whole” (inteiro), então é um alimento integral.

**Ingredients:**

Whole Grain Oats, Corn Starch, Sugar, Salt, Spices, Additives

## Por que isso é importante?

- As vitaminas são o que ajudam nossos corpos a crescer, nos fortalecem e nos impedem de adoecer.
- A fibra ajuda a manter-nos saciados por mais tempo e a movimentar os alimentos pelo nosso intestino.

Grãos refinados, como pão branco ou arroz branco, contém apenas o **endosperma**. Isso significa que a fibra e as vitaminas do farelo e do germe são retiradas.

