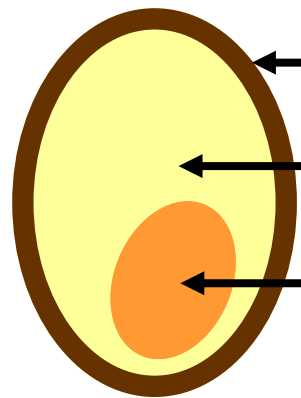


La Verdad Entera del Grano

Granos integrales, o granos enteros, como pan integral, contienen la semilla entera. Esto significa que comemos **el salvado, el endospermo y el germen**.



← **Salvado:** contiene fibra y vitaminas

← **Endospermo:** le da energía

← **Germen:** contiene vitaminas

Ejemplos:

Pan integral



Avena



Palomitas de maíz



Coma la mitad
de sus granos
de forma
integral

Granos refinados, como pan blanco o arroz blanco, **sólo** contienen **el endospermo**. Esto significa que se ha quitado la fibra y las vitaminas del salvado y germen.

¿Cuales alimentos son granos integrales?

- Lea la lista de ingredientes.
- Si el primer ingrediente contiene la palabra “integral”, sí es un grano integral.

Ingredientes:

Avena integral, Almidón de Maiz, Azucar, Sal, Especies

¿Por qué es importante?

- Las vitaminas ayudan al cuerpo crecer, mantenerse fuerte y prevenir las enfermedades.
- La fibra ayuda a llenarse por más tiempo y mover la comida por el cuerpo.