



SALUD

SAN FROILÁN LEÓN MINERÍA EL BIERZO CASTILLA Y LEÓN ACTUALIDAD DEPORTES CULTURA OPINIÓN

OBRA HOSPITALARIA

NUESTRA SEÑORA DE REGLA

Seguros Médicos

**unir** LA UNIVERSIDAD EN INTERNET  
**Clases ONLINE EN DIRECTO. Cuando y donde quiero**  
 ÚLTIMAS PLAZAS **INFÓRMATE >>**

SALUD

El pan más saludable, el integral 100% de grano entero

Es un alimento muy recomendable en nuestra dieta porque sacia, aporta fibra y, según su variedad y el cereal usado, ayuda a nuestro organismo a funcionar mejor



Puedes elegir un pan integral de trigo, avena, centeno, espelta, con harina de amaranto... Cada uno te aportará diferentes valores nutricionales.

REDACCIÓN | MADRID  
 11/09/2015 (22:25 horas)

Vote ★★★★★ Resultado ★★★★★ (1 voto)

Los expertos en nutrición no se cansan de aconsejarnos tomar cereales, ya que estos constituyen la base de una dieta sana y equilibrada: aportan, entre otras cosas, hidratos de carbono y fibra, indispensables para nuestro organismo, y además contribuyen a la ingesta de diversas vitaminas y minerales.

Una forma habitual de ingerir cereales es a través del pan, alimento que los médicos no nos quitan de las dietas de adelgazamiento porque nos ayuda a alcanzar una sensación de saciedad. Eso sí, lo limitan a pequeñas raciones que podemos tomar en todas las comidas del día, aunque todo depende de los kilos que se necesite perder y del deporte que se practique.

Para una alimentación correcta, las guías alimentarias más recientes recomiendan tomar al menos 6 -10 raciones/día de cereales, incluyendo un mínimo de 3 raciones/día de cereales de grano completo. Por ello, a la hora de elegir el pan más saludable escogeremos aquel que contenga en su composición un 100% de harina integral. El pan integral, al tener más fibra que el pan blanco, fomenta una mayor sensación de saciedad. Y es que comer pan integral es muy beneficioso para la salud y el tránsito intestinal.

Si además es de grano entero, muy recomendable, quiere decir que contiene las tres partes del cereal (endospermo, germen y salvado).

Son diversos los estudios que han asociado el consumo habitual de cereales integrales y/o de grano entero con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, diabetes de tipo 2, algunos tipos de cáncer, así como con una menor tasa de obesidad.

En cuanto a la harina, a tu gusto. Puedes elegir un pan de integral de trigo, avena, centeno, espelta, con harina de amaranto... Cada uno te aportará diferentes valores nutricionales.

AA

Vote ★★★★★ Resultado ★★★★★ (1 voto)



Nuevo Hyundai i30 por 5€ al día  
 5 años de garantía sin límite de km.

+ info >>



**VITALDENT**  
 Este mes te regalamos una tarjeta de El Corte Inglés valorada en **200€\***  
 Déjenos su noticia

www.naturfenix.es



LAS ÚLTIMAS MÁS VISTAS MÁS VISTAS  
 24 HORAS 7 DÍAS

- 1 | **León** La Diputación trabaja en una estrategia para la exportación de productos
- 2 | **Minería** La CNMC rechaza la orden de pago por capacidad en un nuevo golpe al carbón
- 3 | **León** La Caixa financiará un curso formativo sobre nuevas tecnologías para Amidown
- 4 | **León** La petición de Teresa Mata de "llamar al 091" genera un conflicto policial y abr...
- 5 | **Nacional** Tres mujeres asesinadas por sus parejas en 72 horas
- 6 | **Comarcas** Agricultura inicia la información pública del proyecto de regulación del río Órb...
- 7 | **Nacional** El juicio del 'caso Nóos' comenzará