

Sábado 13 de junio del 2015 - 23:26

Los granos completos son ideales para bajar de peso debido a la poca grasa que poseen, la cantidad variable de vitaminas y su elevado contenido de fibra.



Consejos para una dieta con granos completos. (Foto: ABC)

¿Y TÚ QUÉ OPINAS?

Los cereales de grano completo, revela el estudio «Grano completo, evidencias científicas sobre sus beneficios», realizado por Silueta y publicado recientemente, que se caracterizan por su bajo aporte energético por ser ricos en hidratos de carbono, con un contenido apreciable en proteínas, poca grasa, con una cantidad variable de vitaminas y minerales y un contenido muy elevado en fibra.

¿Cómo incluimos el grano completo en nuestra dieta? La recomendación es empezar por el pan, que es un alimento que ella aconseja no solo no eliminar de una dieta, sino consumirlo dos veces al día, siempre que sea de grano completo.

TE PUEDE INTERESAR: [Conoce estos seis trucos para bajar de peso en la noche](#)

Como ejemplos de alimentos y harinas de grano entero se encuentran los siguientes, según el estudio «Grano completo, evidencias científicas sobre sus beneficios» realizado por Silueta y publicado recientemente: **Amaranto, cebada (ligeramente perlada), arroz moreno, trigo sarraceno, bulgur, maíz, trigo, monococo, trigo dicoco, farro, trigo ligeramente perlado, trigo Kamut, mijo, avena, quinoa, sorgo, espelta, tef, triticale, centeno integral, trigo integral, grano de trigo y arroz salvaje.**

Fuente: ABC.

Peru.com

[Tu Reacción](#)

[Tu Comentario](#)

RELACIONADAS

[Smoothies para tener el cuerpo perfecto para el verano](#)

[¿Quieres adelgazar? 4 cosas que debes hacer por las mañanas](#)

[Tumblr: Hombre es viral por bajar de peso con 4 pasos increíbles](#)

[5 cosas que te impiden adelgazar y no sabías](#)

[4 consejos para disfrutar de tus antojos sin engordar](#)

[Vine: Joven lleva el "salta sogas" a un siguiente nivel \(VIDEO\)](#)

[VOLVER A LA PORTADA](#)



Perú
.com

El portal de todos los peruanos



[Contáctenos](#) | [Términos y condiciones](#) | [Libro de reclamaciones](#)

Conéctate con Peru.com

