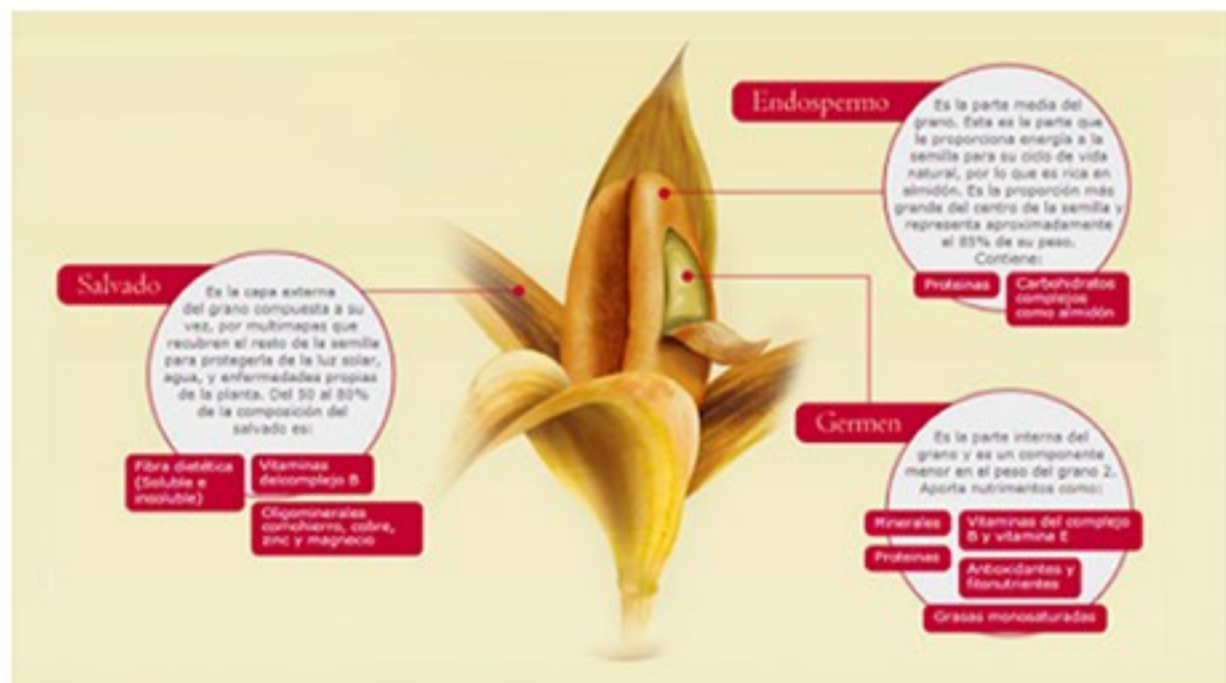


El Grano Completo mejora nuestra salud. 5 razones.

Escrito por Salud.es, 13 Abril, 2015



👍 4

Me gusta

0

Twitter

0

8+1

0

Share

El consumo frecuente de pan de **Grano Completo** disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiacas, ayuda a mantener el peso corporal, prevención de Diabetes Mellitus tipo 2 y mejora nuestra salud gastrointestinal.

¿Pero sabes cuáles son las harinas de grano completo o entero? Los granos enteros son las semillas de diferentes granos (como el trigo, el maíz, el centeno, la avena, el arroz o la cebada) que conservan las tres partes que los componen:

- **ENDOSPERMO:** Es la capa media del grano, que le proporciona energía a la semilla para su ciclo de vida natural. Representa aproximadamente el 85% de su peso. Contiene proteínas y carbohidratos complejos como almidón. Es el componente esencial de las harinas blancas o refinadas.

- **SALVADO:** Es la capa externa que recubre y protege la semilla. Es rico en fibra, vitaminas del grupo B y sustancias antioxidantes. Junto con el endospermo, compone las harinas integrales.

- **GERMEN:** es la parte más interna del grano y da origen a una nueva planta. Es la parte más rica en nutrientes: antioxidantes y fitonutrientes, vitaminas del complejo B y Vitamina E, minerales, proteínas y grasas monoinsaturadas. Se llaman harinas de grano completo o entero, a aquellas que incluyen el germen.

Éstas son algunas de las **razones para consumir Grano Completo:**

- 1.- Las personas que consumen tres o más porciones de cereal de grano completo presentan un 20-30% menos de riesgo de desarrollar enfermedad coronaria.
- 2.- Su consumo se asocia a niveles más bajos de colesterol.
- 3.- Se ha encontrado una asociación inversa entre el consumo de alimentos a base de grano completo y el índice de masa corporal y el riesgo de sobrepeso y obesidad.
- 4.- Se asocia a una reducción del 20%-30% del riesgo de diabetes tipo 2.
- 5.- Su consumo se asocia a un menor riesgo de cáncer colorrectal.

En España, Bimbo ofrece productos de Grano Completo en sus gamas **Silueta, Thins y Oroweat**

EL COLESTEROL NO AVISA
 Lo que necesitas saber para reducirlo

Aquí

Cultivo mi propio huerto

60 fichas por sólo **0,95€**

CANAL DE VÍDEOS

Prevencción del cáncer de cérvix

Prevencción del cáncer de cérvix o cuello uterino
 En este vídeo se entrevista a la doctora Laura Vidal, sobre la afección y prevención del cáncer de cérvix o cuello uterino.

MÁS VÍDEOS

Recibe las últimas novedades directamente en tu email

ESCRIBE TU EMAIL

¡ME APUNTO YA!

Acepto la política de privacidad

6 HOTELES
TODA BARCELONA PARA TI

Disfruta de ella al mejor precio online

bono regalo hasta **20€** por noche