

**néctar**  
Seguros de salud

+37.000 PROFESIONALES  
+1.000 CENTROS MÉDICOS  
SIN COPAGOS

¡LLAMA AHORA!

CATEGORÍAS

actualidad	2.161
adelgazar	1.014
alimentacion	1.230
belleza	1.538
bienestar	1.112
Comida	946
concursos y promociones	85
consejos	1.327
cosmeticos	539
Deportes	698
emociones	451
Fitness con Brais Bugarin	3
gimnasia	326
lecturas	57
maternidad	36
moda	191
pillates	108
salud	1.610
Sin categoría	1.409
Todos los posts	1.539
vida sana	1.753
yoga	119

POPULARES

Tratamiento capilar con queratina o alisado brasileño  
162 comments

Operación Bikini 2012: Glúteos firmes y modelados sin celulitis  
150 comments

Salvado de trigo o salvado de avena para adelgazar  
142 comments

Té rojo, una alternativa saludable para ayudar a perder peso  
121 comments

GABA: CALMA Y RELAJACIÓN NATURAL  
97 comments

Vivir Bien Es Un Placer > Todos Los Posts > Comida > ¿Por Qué Elegir Cereales De Grano Entero?

## ¿POR QUÉ ELEGIR CEREALES DE GRANO ENTERO?

Quizá confundimos productos a base de cereales "integrales" con **cereales de grano entero**. Pero no son siempre lo mismo. A veces, nos venden productos con harina "integral", en donde mezclan harina refinada con salvado, ya sea de trigo o avena.. ¿Nos intentan dar gato por liebre?



Los **cereales de grano entero** son aquellas semillas de granos que conservan las tres partes que los componen: **el salvado, el endospermo y el germen**. Estamos hablando del **trigo, maíz, centeno, arroz o la cebada, entre otros**.

Estos granos favorecen la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardíacas, mantienen el peso corporal y previenen la **Diabetes tipo 2**, además, son fuente de minerales, fibra, micronutrientes, carbohidratos complejos entre otros atributos para la salud.

El Dr. David Katz, fundador de The Glimmer Initiative, Presidente del American College of Lifestyle Medicine, nos indica cinco razones para comer granos enteros y cómo nos ayudan a tener una vida saludable:

### 1. Los granos enteros son una fuente excelente de fibra.

La mayoría de nosotros consumimos poca fibra, soluble e insoluble. Sin embargo, la fibra posee grandes beneficios para la salud. Y en este sentido, los granos enteros son una fuente privilegiada. Incluso las dietas que tienden a reducir la ingesta de fibra pueden generar una deficiencia que puede contribuir al riesgo de sufrir estreñimiento, la diverticulosis o diabetes.



### 2. Los granos enteros proporcionan una variedad de micronutrientes valiosos.

Los granos son un grupo diverso de alimentos con un perfil nutricional amplio. En general proporcionan una rica variedad de vitaminas del grupo B y una variedad de minerales. Muchos contienen compuestos antioxidantes y algunos ofrecen nuevos antioxidantes que no se encuentran en otros alimentos que consumimos.

Los granos son también una fuente importante de proteínas. Algunos aportan más que otros, pero en general, los aminoácidos que aportan son complementarios a los de otros alimentos vegetales, como frijoles y legumbres. El arroz y los frijoles, por ejemplo, constituyen un plato tradicional en varias culturas, y quizá no por casualidad, proporcionan una gama completa de aminoácidos esenciales que sirven como una alternativa a la carne.



### 3. Los granos pueden mejorar los efectos glucémicos de otros alimentos.

Hay investigaciones que muestran que tanto las dietas bajas en carbohidratos como altas pueden resultar en una carga glucémica comparativamente baja. La misma investigación sugiere dietas con un alto contenido de carbohidratos de bajo índice glucémico (que significa alimentos de origen vegetal), tienen efectos positivos para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. Otras investigaciones muestran que un alto consumo de fibra de granos de cereal en una comida puede disminuir las respuestas glucémicas de las comidas que se ingieren más tarde.

### 4. Las poblaciones más saludables comen granos enteros.

Como se ha señalado, los granos son un ingrediente de larga tradición en todas las dietas "Zona Azul". Ellos ocupan un lugar destacado en variaciones como en la dieta mediterránea, dietas asiáticas y las dietas vegetarianas.

### 5. Los granos enteros son un componente de la dieta versátil.

La diversidad de granos disponibles para nosotros significa toda una gama de opciones para añadir sus beneficios nutricionales a nuestras comidas. Para un cocinero se expanden las opciones para mejorar los platos y comidas agregando sabores y nutrientes saludables.

Para aprovechar todos los beneficios que aportan, se los puede consumir en su estado natural, como también triturarlos, partirlos o molerlos para convertirlos en harina, galletas y otros alimentos. Eso sí, el producto final debe contener la misma composición nutrimental del grano original.

Así que la próxima vez que os encontréis frente a un producto como el **pan de molde o pasta**, fijos que esté hecho de **Granos Enteros**. Hará más completo y nutritivo su consumo.

¿Y vosotros? ¿Os fijáis en los ingredientes de los productos de la compra? ¿Soléis comprar cereales "integrales" y/o de grano entero? ¿O preferís productos "blancos" o refinados? Estaré encantada de leer vuestros comentarios!!

Besos desde mi blog!!!

Facebook Twitter Google+ Pinterest RSS Compartir

TRANSLATE:



SOBRE MI



Suscríbete para recibir todas las novedades y noticias en tu mail:

SUSCRIBIRSE

ENTRADAS RECIENTES

Lúcuma: un tesoro para cuerpo y mente (y #runners)

Estirar, enfriar y descansar los músculos en ejercicio

Chitosán: fibra natural para absorber grasas de la #dieta

Cómplices: o escoger el perro/gato según nuestro/su estilo de vida

FOMO: Miedo a que se te escape algo

**Clínica Physicalmed**  
Ven a conocernos en Arturo Soria o llámanos para tratamientos en casa

MIS POSTS

Select Month

COMENTARIOS RECIENTES

Gemma Salas en Suiskin: Un regalo para la piel sensible y/o grasa, acnéica y todos los cutis en general

María en Suiskin: Un regalo para la piel sensible y/o grasa, acnéica y todos los cutis en general

Ácido Hialurónico: Lo ideal para Piel, Huesos y Articulaciones | colagenohidrolizadoymas en Ácido hialurónico para la piel, huesos y articulaciones

María en La Dieta de la Zona para perder peso con salud

LUZ DARY URIBE DIEZ en Cardamomo, una especie afrodisíaca, carminativa y para adelgazar

MI NUEVO LIBRO

