

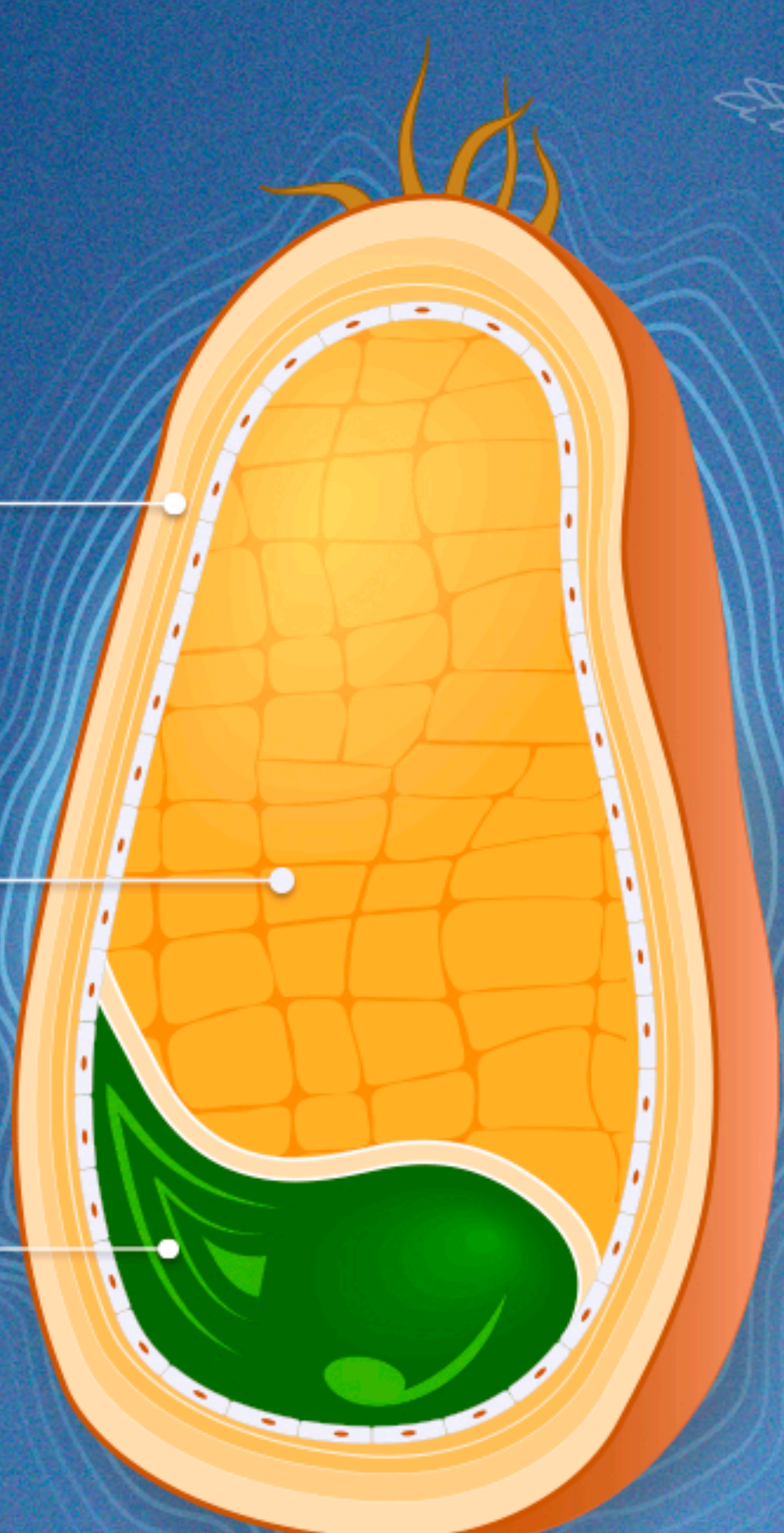
¿CÓMO SE VEN LOS CEREALES INTEGRALES?

Los cereales integrales o de grano entero **están compuestos por:**

CAPA DE SALVADO

ENDOSPERMO

GERMEN



Observa la siguiente tabla para encontrar la diferencia entre el aporte nutricional del **arroz integral** y del **arroz blanco** por cada **100 gramos cocido**:

ARROZ INTEGRAL

ARROZ BLANCO

370
CALORÍAS

7,5
PROTEÍNAS (g)

161
CALORÍAS

2,3
PROTEÍNAS (g)

3,6
FIBRAS (g)

77,3
CARBOHIDRATOS (g)

1,6
FIBRAS (g)

32,5
CARBOHIDRATOS (g)

*Información tomada de la revista Tabla de Composición de Alimentos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

ASÍ ENCONTRAMOS QUE:

1. La mayor diferencia entre los dos alimentos es **el aporte de fibra y potasio**.
2. La recomendación es **combinar los diferentes tipos de cereales** y distribuirlos durante las comidas del día.
3. Cuando los cereales son refinados, se pierde el salvado y el germen, **y con ellos la mayor parte de la fibra, vitaminas y minerales**.
3. Por sus aportes nutricionales, las guías internacionales recomiendan aumentar la ingesta de granos integrales dentro de una alimentación saludable, es decir, **que representen un 50% del total de cereales consumidos**.



Nestlé
Contigo