CONSUMA MÁS PAN, ARROZ Y PASTA DE VARIEDAD INTEGRAL

Recomendación 3

Consuma más pan, arroz y pasta de variedad integral.

Su calidad nutricional es más alta que la de los productos elaborados con harinas refinadas.

Consejos

1. Los cereales deben constituir la base de nuestra alimentación, ya que son una importante fuente de energía necesaria para que nuestro cuerpo realice todas sus funciones.

2. Por lo menos la mitad de los cereales que consuma deben ser integrales porque tienen un alto contenido nutritivo y de fibra, más elevado que el pan blanco o refinado.

3. Consuma pan con las comidas. El pan incorpora sales minerales, fibras y vitaminas y aporta menos calorías que otros alimentos (por ejemplo, los ricos en grasas y en azúcares).

4. Prepare platos combinando cereales, legumbres y verduras, como lentejas con arroz, espinacas con garbanzos y patatas... Las proteínas de los cereales complementadas con las de las legumbres elevan su valor nutritivo.

5. Tome más bollería casera tradicional que la industrial ya que para la preparación de esta última suelen utilizarse grasas más perjudiciales.

Recuerde que:

Entre los nutrientes destacados de los alimentos integrales están las vitaminas del grupo B, la vitamina E y minerales como el selenio, el zinc, el cobre, el magnesio, el fósforo, el hierro y la fibra dietética.