

CEREALS INTEGRALS

SANED EN FAMÍLIA

Els cereals integrals són aquells que conserven totes les parts del gra després de la collita. Veiem les parts d'un gra de cereal:

Endosperma

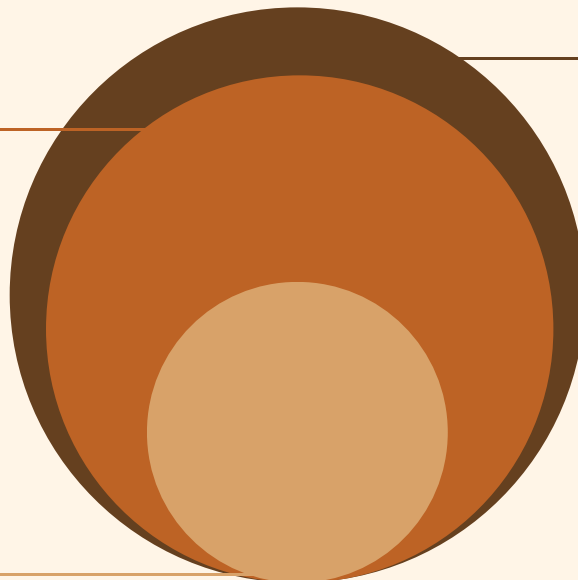
És la part interior i més voluminosa del gra, on trobem els nutrients en forma de midons.

Germen

La part més petita i més interna del gra. Aporta la majoria de vitamines, minerals i àcids grassos d'un cereal.

Segó o Pericarpi

La part més externa del gra que la protegeix de les condicions climatològiques i es caracteritza per ser ric en fibra dietètica i minerals.



PER SABER-NE MÉS...

A diferència dels cereals integrals, que contenen les 3 parts del gra, els cereals refinats han passat per un procés de refinament que elimina algunes de les capes del gra.

Durant el procés de refinament del gra, es perden alguns nutrients que podem trobar en el germen i el segó.



PER QUÈ SÓN MÉS SALUDABLES ELS CEREALS INTEGRALS?

Els productes integrals són més saludables que els refinats, ja que els integrals mantenen una gran quantitat de **fibra** que afavoreix el trànsit intestinal i ajuda a mantenir una bona salut digestiva.



8.5g / 100g



2.3g / 100g



6.2g / 100g



1.3g / 100g



7.2g / 100g



2.5g / 100g

A més a més, també són:



**Més
sacients**

Ajuden a controlar la gana i evitar menjar entre hores.



**Milloren la
regulació
del "sucre"
en sang**

Els hidrats de carboni s'absorbeixen més lentament que els refinats.



**Més
nutrients**

Aporten vitamines del grup B, ferro, magnesi i antioxidants.



**Menys
processats**

El gra ha estat menys processat.

COM INCORPORAR MÉS CEREALS INTEGRALS A LA DIETA?



ESMORZAR

Provar de substituir el pa blanc per pa integral o també els cereals.

DINARS I SOPARS

Optar per l'arròs integral, la pasta integral o el cuscús integral.



SNACKS

Galetes o barretes fetes amb civada, blat integral o altres cereals complets.

RECEPTES NOVES

Provar pancakes, creps o magdalenes amb farines integrals.



Un repte família: aquesta setmana, proveu de substituir un aliment refinat per la seva versió integral!