

CONSUMA MÁIS PAN, ARROZ E PASTA DE VARIEDADE INTEGRAL

Recomendación 3

Consuma máis pan, arroz e pasta de variedade integral.

A súa calidade nutricional é máis alta ca a dos produtos elaborados con fariñas refinadas.

Consellos

1. Os cereais deben constituír a base da nosa alimentación, xa que son unha importante fonte de enerxía necesaria para que o noso corpo realice todas as súas funcións.
2. Polo menos a metade dos cereais que consuma debe ser integral porque ten un alto contido nutritivo e de fibra, máis elevado ca o pan branco ou refinado.
3. Consuma pan coas comidas. O pan incorpora sales minerais, fibras e vitaminas e achega menos calorías ca outros alimentos (por exemplo, os ricos en graxas e en azucres).
4. Prepare pratos combinando cereais, legumes e verduras, como lentellas con arroz, espinacas con garavanzos e patacas... As proteínas dos cereais complementadas coas dos legumes elevan o seu valor nutritivo.
5. Tome máis bolería caseira tradicional ca industrial xa que para a preparación desta última adoitan utilizarse graxas máis prexudiciais.

Lembre que:

Entre os nutrientes destacados dos alimentos integrais están as vitaminas do grupo B, a vitamina E e minerais como o selenio, o zinc, o cobre, o magnesio, o fósforo, o ferro e a fibra dietética.