

5 razones inteligentes para **Hacerse al hábito de comer grano integral**

Usted encontrará nutrición de gran sabor en cada grano de los granos integrales. De los granos integrales se obtienen muchas capas de ricos nutrientes. Los granos integrales incluyen salvado (la capa externa), endospermo (la capa interior) y germen (el centro). Usted puede encontrar granos integrales como el trigo, el centeno, la avena y otros más. Le presentamos cinco razones importantes por las cuales la mitad de su consumo de granos debe ser de variedad integral.

1. La fibra

La fibra es uno de los nutrientes más importantes que contienen los granos integrales. Muchas personas saben que la fibra mantiene el buen funcionamiento intestinal. Sin embargo, los beneficios van más allá de una buena función digestiva. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol en la sangre; puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre y el consumo de la fibra ayuda a mantener el peso. La comida y los bocadillos con alto contenido de fibra mantienen la sensación de saciedad, de manera que se consume menor cantidad de alimento.



2. Los fitoesteroles, fitoesteroles y otros fitonutrientes

La fibra sencilla y otros suplementos de fibra no se comparan con los granos integrales. Los granos integrales ofrecen mucha más nutrición. Los granos integrales contienen cientos de compuestos vegetales saludables llamados fitonutrientes (fotoquímicos). Los fitoesteroles y los fitoesteroles son dos ejemplos. Estas sustancias evitan que el intestino absorba el colesterol, lo que puede ayudar a que el nivel de colesterol se reduzca.

3. Los antioxidantes

Una manera de entender los antioxidantes es verlos como los protectores de sus células contra el óxido. El oxígeno hace que su automóvil se oxide; también ocasiona cambios indeseados en las células de su organismo. Los antioxidantes protegen a sus células: la vitamina C y la vitamina E son dos antioxidantes que posiblemente usted ya conoce. Los granos integrales contienen estos antioxidantes y otros más, como el selenio.

4. Los carbohidratos

Los carbohidratos son la fuente principal de energía del cuerpo. Para movernos, respirar, pensar y aprender necesitamos de los carbohidratos. También los necesitamos para mantener funcionando a órganos como el corazón, los pulmones y el cerebro. Los panes de grano integral, los cereales, las galletas y las tortillas son excelentes fuentes de “buenos carbohidratos”.

5. Las vitaminas del grupo B y los oligoelementos

Las vitaminas del grupo B ayudan a que su cuerpo haga uso de los carbohidratos. Una manera de entender estas sustancias es verlas como las bujías que ayudan a que su automóvil utilice la gasolina eficientemente. Solamente necesitamos cantidades pequeñas de estos oligoelementos. Los granos integrales contienen tres oligoelementos importantes: cobre, hierro y zinc, los cuales contribuyen a que el corazón y los vasos sanguíneos se mantengan saludables; también ayudan a sanar las heridas.