



CEREALES INTEGRALES



Se ha demostrado que **comer una dieta alta en fibra es excelente para la salud y el corazón**. Elegir alimentos / productos integrales (como arroz y pan integrales) es una excelente manera de aumentar la fibra en tu dieta. **Trata de evitar los "carbohidratos refinados"** (pan blanco, arroz blanco y azúcar blanco).

La Sociedad Europea de Cardiología (ESC) recomienda reducir la ingesta de carbohidratos refinados y aumentar la ingesta de cereales integrales.

¿Por qué se deben comer alimentos integrales?

Cuando comes alimentos integrales, la fibra de los alimentos permanece en tu intestino y se une al colesterol. La fibra evita que parte del colesterol entre en la sangre y obstruya las arterias.

La fibra también ayuda a eliminar colesterol del cuerpo. Por lo tanto, los cereales integrales ayudan a reducir tanto los niveles de colesterol total como el colesterol LDL "malo".

Los cereales integrales también ayudan a reducir tu peso, presión arterial y riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. ¡Una gran ayuda para revertir las enfermedades cardiovasculares!

Cómo comer más cereales integrales

En promedio, se recomienda consumir alrededor de 3 comidas al día. Los cereales integrales pueden ser parte de todas nuestras comidas, incluido el desayuno. A continuación, se muestran algunos ejemplos de una porción:

- › 25 g de avena
- › 1 tazón (30 g) de cereal de avena integral
- › 1 rebanada (40 g) de pan multigrano o integral
- › 23 g (peso crudo) de arroz integral

Las mejores fuentes de cereales integrales o de fibra

- › Pan integral (más de 8 g de fibra / 100 g) y pan de centeno
- › Pan crujiente integral (15 g de fibra / 100 g)
- › Pasta y arroz integral
- › Verduras (especialmente repollo, col rizada, brócoli, cebollas)
- › Habichuelas y legumbres (como lentejas)