

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto



TODA LA VERDAD SOBRE LOS GRANOS INTEGRALES

Elegir alimentos integrales puede ser confuso. En la etiqueta de muchos productos alimenticios se lee “trigo” o “hecho con granos integrales”. Parecen saludables, pero puede que no lo sean tanto. Antes de llenar su carrito de compras con pastas, pan y otros granos, asegúrese de tener toda la información.

Granos refinados vs. granos integrales

Los granos refinados atravesaron un proceso de molido en el cual se quitaron las capas externas de las semillas, con lo cual se modifica su textura y se extiende su vida útil. Los granos refinados enriquecidos recuperan algunos nutrientes, pero hay otros nutrientes importantes, como la fibra, que no pueden volver a agregarse.

Los granos integrales no son sometidos a este proceso de molido. Las capas externas de las semillas se mantienen intactas, conservando el grano “entero”, junto con los nutrientes adicionales. Los granos integrales son una fuente importante de fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes.

Los alimentos como el pan o las pastas integrales contienen granos integrales triturados, lo que significa que los granos integrales se trituraron para formar harina. Son mejores que los granos refinados, pero los mejores tipos de granos son los integrales que están totalmente intactos.

No se deje engañar por las etiquetas

Los fabricantes pueden usar la frase “hecho con granos integrales” en la etiqueta aunque el producto contenga solo una mínima fracción de granos integrales. Elija, más bien, “granos 100% integrales”. O bien, consulte la etiqueta para ver si los granos integrales figuran entre los primeros ingredientes de la lista.

Un producto rotulado como “trigo” le indica que está hecho de trigo. Pero podría ser harina de trigo enriquecida, que es un tipo de harina refinada. Busque, en cambio, “harina de trigo integral” en los ingredientes.

Cuando vea “multigrano” en una etiqueta, esto no indica que se trate de granos integrales. Simplemente significa que el producto está hecho con varios granos diferentes, que podrían ser refinados o integrales. Nuevamente, fíjese si los granos integrales figuran entre los ingredientes.

Granos integrales saludables

Los granos integrales se digieren lentamente, lo que le ayuda a sentir saciedad por más tiempo y a regular los niveles de azúcar en sangre. Comer una dieta que se concentre en alimentos de origen vegetal y granos integrales puede ayudarle a controlar su peso, reduciendo el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, diabetes y determinados tipos de cáncer.¹ Además, los sabores amargos y similares a los frutos secos y las texturas crujientes de los granos integrales agregan una nueva dimensión a su menú. Explore granos integrales de distintas clases, como la cebada, el arroz integral o salvaje, el trigo sarraceno, el trigo bulgur (trigo partido), el mijo, la avena, las palomitas de maíz y la quinua.

Fuente:

1. Mayo Clinic “Whole grains: Hearty options for a healthy diet”. Internet (última revisión/ actualización de la página: 8 de julio de 2017).

El objetivo de este material es brindar información general sobre la salud y no asesoramiento o servicios médicos. Debe consultar a su médico para obtener asesoramiento o servicios médicos, incluso para pedirle consejos antes de empezar una nueva dieta o programa de ejercicios.

Contigo paso a paso.®



Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Life Insurance Company of North America, Cigna Life Insurance Company of New York (New York, NY), Cigna Behavioral Health, Inc., Cigna Health Management, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.

919979SP 10/19 © 2019 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.