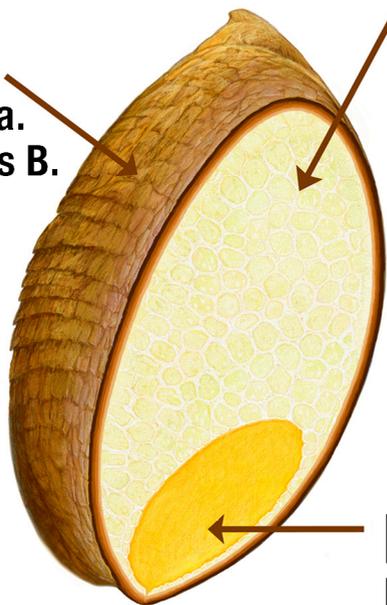


¿Que es un Grano Entero?

El Salvado
Capa exterior protectora.
Alto en fibra y vitaminas B.



El Endospermo

Contiene almidón, proteína, y algunas vitaminas y minerales.

El Germen

La semilla para una planta nueva. Contiene vitaminas B, algunas proteínas, minerales y aceites saludables.

Todos los granos que se cultivan en el campo se conforman de tres partes: el salvado, el germen y el endospermo, como vemos en la ilustración. Tanto estos granos, como los alimentos integrales que se preparan con ellos, contienen todos los nutrientes esenciales de la semilla entera de grano. La harina enriquecida ("blanco"), contiene sólo el endospermo, mientras que la harina integral contiene la proteína adicional, la fibra, las vitaminas y los minerales que se encuentra sólo en el salvado y el germen. ¡Todas tres partes son importantes!

Los siguientes se consideran integrales, pues contienen las tres partes del grano – el germen, el salvado y el endospermo:

El Amaranth, la Cebada, el Arroz integral o colorado, el Trigo, Bulgur, el Maíz y la Harina de Maíz, el Emmer, el Farro, el Kamut®, el Mijo, la Avena, las Palomitas de maíz, la Quinoa, el Sorgo, la Espelta, el Triticale, el Centeno, el Trigo Agrietado, y el Arroz Silvestre.