

¿Cuál es la diferencia entre los alimentos refinados e integrales?

¿Cuál es la diferencia entre los alimentos refinados e integrales?

[imprimir](#)



Los cereales, las galletas o el pan se pueden elaborar con harina integral o refinada. Hoy te contamos en qué se diferencian los alimentos refinados de los integrales.

- Los **alimentos integrales** son aquellos que **conservan el germen y el salvado de la cubierta del grano**, es decir, el cereal se encuentra en su estado natural. Los productos integrales como la harina, el arroz o los cereales de desayuno son **más ricos en fibra, vitaminas y minerales**. Por eso son cardiosaludables y ayudan a evitar la hipertensión y la diabetes, entre otras enfermedades.

- Los **alimentos refinados**, como el pan blanco o el arroz blanco, pasan por un **proceso en el que se extrae la cáscara del cereal** y, por lo tanto, pierden parte de las propiedades nutricionales de las que hablábamos. Para compensarlo, suelen **enriquecerse estos alimentos con fibra, hierro y algunas vitaminas**, y eso en ocasiones dificulta su digestión. El proceso de refinado les da un sabor y textura más suaves.

En definitiva: los alimentos integrales conservan nutrientes que el organismo suele asimilar mejor y que los alimentos refinados pierden por el camino. Así que ya sabes, intenta añadir a la dieta productos integrales, ¡tu organismo lo agradecerá!

Etiquetas

[alimentos integrales](#)

[alimentos refinados](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar