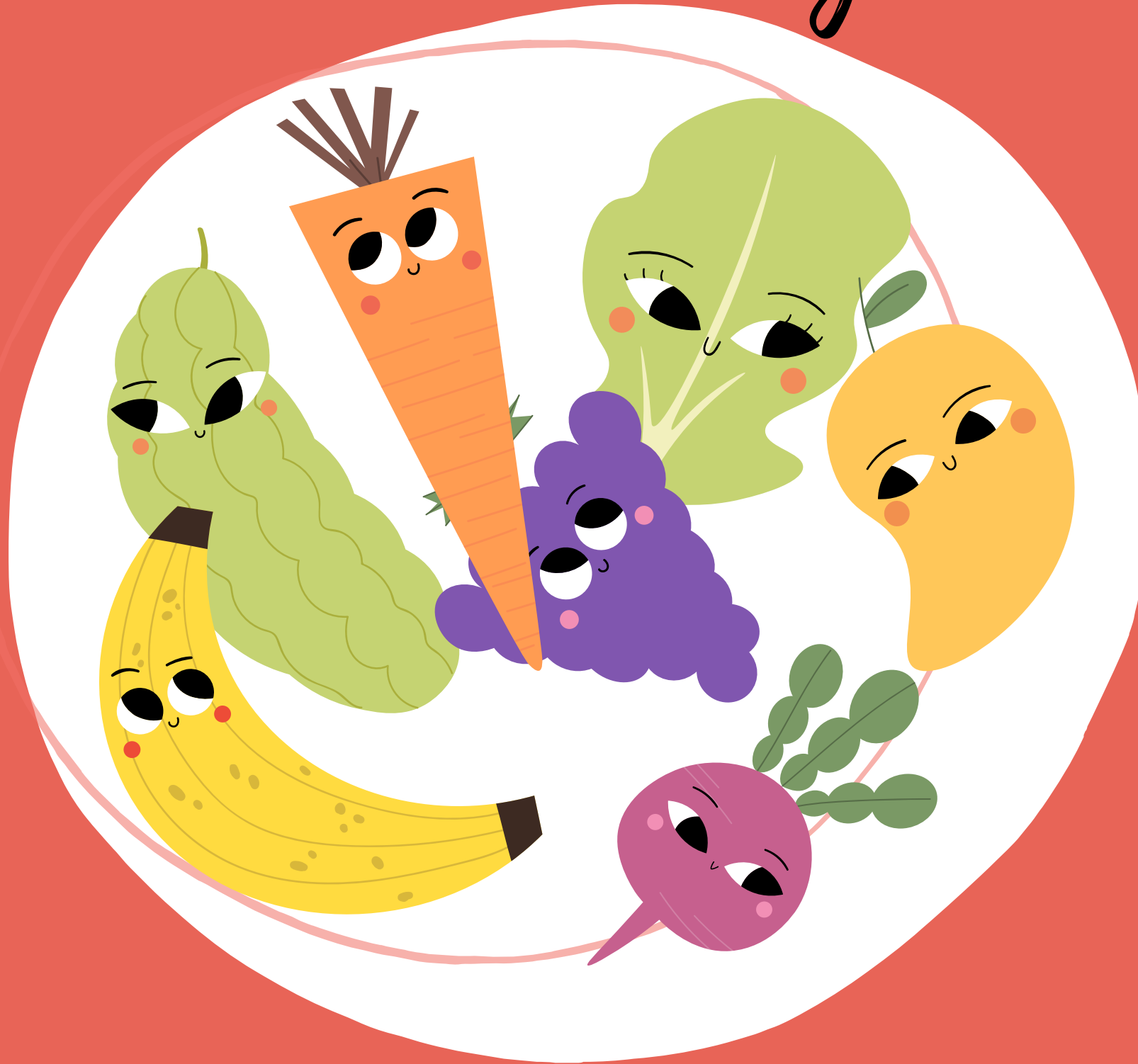


ALIMENTOS SALUDABLES

What's on your plate today?

!!! Alimentos Integrales!!!



LA PALABRA INTEGRAL VIENE DE LA PALABRA ÍNTEGRO Y SIGNIFICA QUE POSEETODAS SUS PARTES INTACTAS. CUANDO HABLAMOS DE UN ALIMENTO ÍNTEGRO, QUIERE DECIR QUE NO HA SIDO REFINADO NI PROCESADO. EL TERMINO CEREALINTEGRO, SIGNIFICA QUE EL GRANO SE ENCUENTRA ENTERO. LOS ALIMENTOSINTEGRALES SON LOS QUE CONSERVAN LAS TRES PARTES DEL GRANO DELCEREAL. ESTAS SON: EL SALVADO, EL GERMEN Y EL ENDOSPERMO. EL SALVADO ES LA PARTE MAS FIBROSA Y LE PROVEE EL COLOR OSCURO Y LA SUPERFICIE ASPERA QUE LO CARACTERIZA.

ALGUNOS GRANOS ÍNTEGROS SON: CEBADA, TRIGO, QUINOA, AVENA Y ARROZINTEGRO. TAMBIEN SE CONFECCIONAN ALIMENTOS CON HARINAS 100%INTEGRALES COMO LAS PASTAS INTEGRALES Y LOS PANES INTEGRALES.



alirsa
ALIMENTACIÓN INDUSTRIAL REUNIDA