LA PALABRA INTEGRAL VIENE DE LA PALABRA ÍNTEGRO Y SIGNIFICA QUE POSEE TODAS SUS PARTES INTACTAS.
CUANDO HABLAMOS DE UN ALIMENTO INTEGRAL, QUIERE DECIR QUE NO HA SIDO REFINADO NI PROCESADO.
EL TÉRMINO CEREAL INTEGRAL, SIGNIFICA QUE EL GRANO SE ENCUENTRA ENTERO. LOS ALIMENTOS INTEGRALES SON LOS QUE CONSERVAN LAS TRES PARTES DEL GRANO DEL CEREAL. ESTAS SON: EL SALVADO, EL GERMEN Y EL ENDOSPERMO. EL SALVADO ES LA PARTE MÁS FIBROSA Y LE PROVEE EL COLOR OSCURO Y LA SUPERFICIE ÁSPERA QUE LO CARACTERIZA.
ALGUNOS GRANOS ÍNTEGROS SON: CEBADA, TRIGO, QUINOA, AVENA YARROZ INTEGRAL. TAMBIÉN SE CONFECCIONAN ALIMENTOS CON HARINAS 100% INTEGRALES COMO LAS PASTAS INTEGRALES Y LOS PANESINTEGRALES.

¡¡¡ALIMENTOS INTEGRALES!!!

alirsa
ALIMENTACIÓN INDUSTRIAL REUNIDA