

## Quins avantatges té menjar cereals integrals?



Molta gent es pensa que en menjar cereals integrals (pa integral, arròs integral...) el que fem és menjar més fibra.

Això és cert, però no solament mengem més fibra, que és a la capa exterior que recobreix el gra dels cereals, sinó que afegim més vitamines del grup B, més fitonutrients, més proteïnes i els minerals que conté el germen.

Els avantatges de menjar cereals integrals són nombrosos: protegim la nostra salut cardiovascular, ens ajuden a mantenir el nivell de sucre a la sang, a mantenir un pes saludable i, alhora, la salut del nostre budell.

Als menús de l'escola, ja sabeu que hem introduït el pa integral un cop per setmana, i ara hi introduïrem l'arròs integral i la quinoa.

