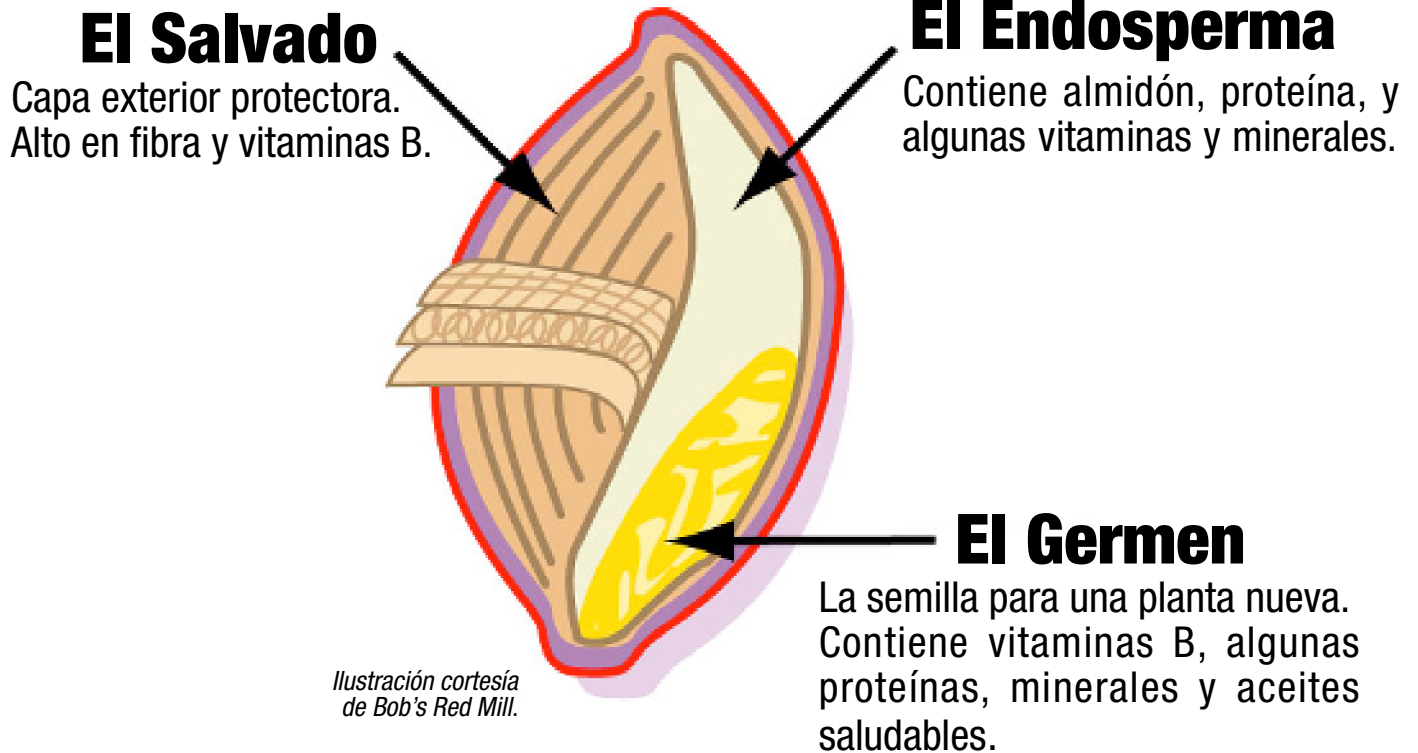


# ¿Que es un Grano Entero?



Todos los granos que se cultivan en el campo se conforman de tres partes: el salvado, el germen y el endosperma, 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 endosperma, 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 endosperma:

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.