

Cositas de Bienestar



GRANOS ENTEROS & TU CORAZÓN

Al pensar en granos integrales, la mayoría de la gente piensa en la fibra y los muchos beneficios que tiene para nuestro cuerpo. Pero ¿sabías que los cereales integrales también pueden promover la **salud del corazón**?

¿Qué es un grano y qué lo clasifica como "completo"?

Los granos como el trigo, el arroz, la avena, el maíz u otros cereales se consideran enteros cuando no han pasado por el proceso de molienda. Este proceso aumenta la vida útil, pero reduce el contenido de fibra.

¿Cómo pueden ayudar a nuestro corazón?

Tener colesterol alto en la sangre es un factor de riesgo para las enfermedades del corazón, lo que significa que es una condición que aumenta nuestra probabilidad de desarrollar enfermedad. Se sabe que la fibra, que se encuentra en los cereales integrales, reduce moderadamente el colesterol malo en nuestro sistema.

¿Cómo podemos hacer que los cereales integrales formen parte de nuestra dieta diaria?

El USDA recomienda 20-35 gramos de fibra cada día para el adulto promedio. Por lo tanto, mantenga las cáscaras en sus frutas y verduras cuando se las coma, coma un montón de granos enteros y manténgase alejado de la tentación de granos refinados !



¡Unase al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lea el artículo
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador al azar entre las respuestas correctas.

Pregunta

¿Cuál es la cantidad diaria recomendada de fibra para un adulto promedio?

**¡RESPONDE AL DESAFÍO
FITBIT® AQUÍ!**

