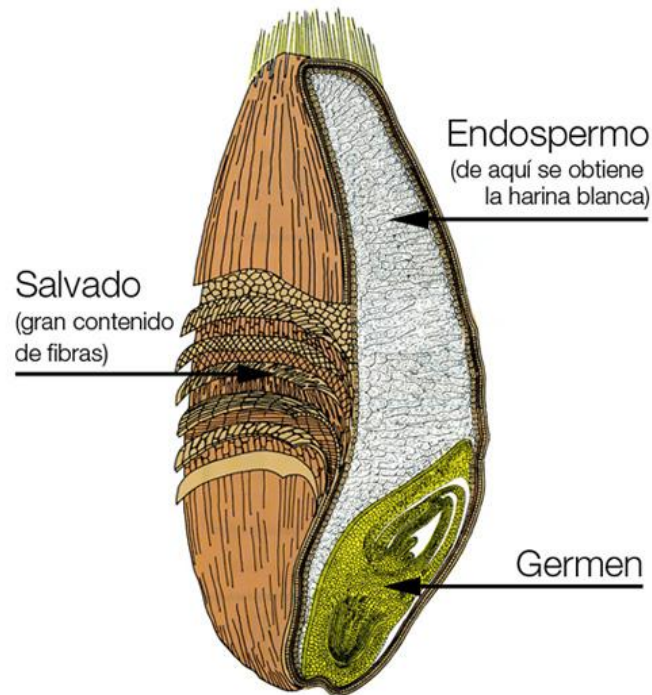


## ¿QUÉ ES UN GRANO DE TRIGO INTEGRAL?

Cada grano de cereal consta de 3 secciones diferenciadas: **salvado** rico en fibra exterior, el **germen** rico en micronutrientes interior y el cuerpo principal amiláceo del grano cocido como **endospermo**. Éstas pueden consumirse enteras, partidas, separadas, en copos o molidas

Contribuye a proteger a las otras dos secciones del grano de la luz solar, plagas, agua y enfermedades. Contiene fibra, importantes antioxidantes, hierro, zinc, cobre, magnesio, vitaminas B y fitonutrientes.



Endospermo  
(de aquí se obtiene  
la harina blanca)

Salvado  
(gran contenido  
de fibras)

Germen

Como parte mayor del grano, el endospermo contiene los carbohidratos amiláceos, las proteínas y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales

El embrión, fertilizado por el polen, se convierte en una nueva planta. Contiene vitaminas B, vitamina E, antioxidantes, fitonutrientes y grasas no saturadas.