¿CÓMO SABER SI UN ALIMENTO ES INTEGRAL?

Escoge un alimento “integral” del supermercado…

¿¿Tiene listado de ingredientes??

SI — **NO**

Solicita el listado de ingredientes al responsable de la sección. Es **obligatorio** disponer de esta información.

Comprueba el primer ingrediente de la lista.
¿Es una harina integral o de grano entero?

NO → Producto elaborado con harina refinada!!

SI

¿Tiene mezcla de otras harinas?

SI → **¿Son Integrales o de grano entero?**

NO → Producto elaborado con harina refinada!!

SI

NO

¡¡BINGO!!

Producto elaborado con harinas integrales

Alba Lobo
Nutricionista

www.madridnutricion.com