



C.E.I.P. LLANOS DE MARIN.

COMEMOS PAN INTEGRAL

El pan integral cuenta con un máximo aporte de fibras y nutrientes siendo un alimento rico en minerales y vitaminas. Estos aportes con los que cuenta el pan integral proporcionan importantes beneficios a nuestra salud.

Esto es posible al conservar todas las propiedades y nutrientes de los granos sin refinar.

El pan está considerado un alimento fundamental para el organismo. Tal es su importancia que en la pirámide nutricional se encuentra en la base.

Contiene hidratos de carbono, que es una fuente de energía importante y que toda persona necesita para vivir y poder desarrollar sus actividades.

El pan integral es también una fuente de fibras, vitaminas y además de otras propiedades que mejoran la salud. Estas cualidades no las tiene el pan blanco.

