

## ¿Qué está en su Pan?

Si hay algún alimento que merece este espacio... esas son las harinas blancas.

A continuación le recomiendo que haga el siguiente experimento:

Ponga una rebanada de pan blanco en un plato sopero y agregue agua, observe como casi al instante se hace una pasta pegajosa que muy bien podría servir para pegar papel tapiz.

Ahora imagine como se produce en su colon un efecto parecido, es por ello en gran parte que se produce la constipación.

Y en realidad basta solo con ver los procesos desde su origen, lo primero que se hace es retirar la cáscara del grano entero en donde se encuentra concentrada toda la fibra, luego el germen es extraído y es este el que tiene el mayor contenido de nutrientes como son las vitaminas E, B y minerales.

Lo que queda entonces es el endospermo o fécula lo que es molido hasta quedar convertido en un finísimo polvo y cabe mencionar que este no es de color blanco, por lo que le agregan blanqueadores.

El valor nutricional es entonces prácticamente “cero” por lo que es adicionado con vitaminas y minerales de muy baja calidad y concentración. Si es que quedaba algo de “vida” ahí... entonces lo cocen y lo venden con una etiqueta que dice “enriquecido con vitaminas y minerales”

Lo anterior puede ser especialmente serio cuando confiamos en estar “construyendo” un sistema fuerte basado en una buena alimentación.

Es importante recordar que los panes, pastas y arroz blanco son almidones y son convertidos en azúcares por nuestro organismo.

Cuando compre pan este seguro de elegir aquel que indique en la etiqueta que es integral, de grano entero o similar.

Esta será la única manera en la que usted reciba sus beneficios, ya que en casi todos los casos son procesados y anulados.

Por último aplique este mismo criterio comprando arroz y pastas integrales.

Colbert D

“What you dont know may be killing you”

p.p. 115-116

Ed.Siloam

2004