



BELEZA COA

Mestra  
Lara

# PAN MOURO DE CENTEO

## Rico en silicio

Este cereal achega **silicio**, un mineral que a medida que imos cumprindo anos, precisámolo en maiores doses.

Os nenos e as nenas teñen 4 veces máis silicio que unha persoa de idade avanzada. **Este nutriente potencia a elasticidade dos tecidos.** Así que, á parte de evitar que as uñas se rompan ou que o cabelo se debilite, potencia a firmeza da pel.



💡 Sabías que?

O pan de centeo ten máis contido en fibra có pan de trigo

A fibra é un nutriente moi importante para todas as persoas, xa que **axuda a controlar os niveis de glucosa no sangue porque diminúe a velocidade de absorción de carbohidratos.** Ademais, a fibra pode axudar a promover a **sensación de saciedade e regular o apetito.**



**Recomenda:**

**Dra. Noelia Fernández López**  
Especialista en Medicina Familiar,  
Comunitaria e Estética