


Harina Blanca vs Harina Integral, derribando mitos

 nuevodiadigital.com/salud/26504-harina-blanca-vs-harina-integral-derribando-mitos.html

[Inicio](#) | [Salud](#) | **Harina Blanca vs Harina Integral, derribando mitos**

Por Redaccion Nuevo Dia Digital 27/01/2018 13:44:00

	Integral	Refinada
Energía (kcal)	340	364
Agua (g)	10,74	11,92
Proteínas (g)	13,21	10,33
Lípidos (g)	2,50	0,98
Carbohidratos (g)	71,97	76,31
Fibra (g)	10,70	2,70
Azúcares (g)	0,41	0,27
Vitaminas		
Tiamina (mg)	0,50 (46%)	0,12 (11%)
Niacina (mg)	4,96 (31%)	1,25 (8%)
Vitamina B6 (mg)	0,41 (29%)	0,04 (2,9%)
Ácido fólico (µg)	44 (22%)	26 (13%)
Minerales		
Hierro (mg)	3,60 (26%)	1,17 (8%)
Magnesio (mg)	137 (37%)	22 (6%)
Fósforo (mg)	357 (51%)	108 (15%)
Potasio (mg)	363 (18%)	107 (5%)
Zinc (mg)	2,60 (26%)	0,70 (7%)