

PANELA CONTRA AZUCAR

Para que tengas una idea de la diferencia entre un alimento refinado y otro integral, compara el contenido en minerales y vitaminas del azúcar refinada con la panela, chancaca, raspadura, papelón o piloncillo, como también se le llama al azúcar integral en diferentes países.

	Panela / Azúcar blanca		
	220	400	
	(mg por cada 100 g.)		función de la vitamina:
Calorías:			
Vitaminas B			
B1 (Tiamina)	245	0	liberación de energía
B2 (Riboflavina)	240	0	crecimiento, energía.
B3 (Niacina)	4	0	liberación/ energía, quemar grasas
B5 (Pantotenato)	260	0	gl. suprarrenales, piel lozana
B6 (Piridoxina)	270	0	desintoxicación, hígado, riñones cerebro. Síntesis de aminoácidos
B7 (Biotina) o vit. H	16	0	Crecimiento
Minerales:			
Calcio	258	1	huesos, dientes.
Fósforo	30	trazas	energía, duplicación celular
Hierro	8	0,04	energía, transporte de oxígeno
Cobre	2	0,02	síntesis de sangre
Magnesio	0,04	0	tejidos blandos, corazón.
Cloruro	317	trazas	sangre, nervios.

Sodio	90	0,3	nervios, corazón.
Potasio	1.500	0,5	corazón, nervios.