



Haga que la mitad de sus granos sean granos integrales

¿Qué son los granos?

Los granos incluyen comidas como pan, pasta, arroz y cereal. El grupo de granos está dividido en dos — granos enteros o integrales y granos refinados. Los granos enteros o integrales contienen la semilla completa, por lo cual proveen más fibra. Los granos refinados son molidos y le remueven parte de la semilla. Este proceso ayuda a prolongar la vida útil de estas comidas, pero les quita la fibra.

Algunos ejemplos de comidas de granos enteros son:

Pan integral	Pasta integral
Arroz integral o salvaje	Cebada integral
Avena integral	Palomitas integrales

Para una lista complete de granos integrales, visite:

<http://www.choosemyplate.gov/foodgallery-grains> (página en inglés).

¿Cómo puede añadir algunos de estos alimentos a sus comidas diarias? ¡Aquí encuentra varios unos consejos!

1. **Haga cambios sencillos.** En vez de comprar pan blanco o arroz blanco, pruebe pan integral 100% o arroz integral.
2. **Pruebe granos nuevos.** Compre pasta o macarrones integrales. Busque un grano que no haya probado antes. Algunos granos integrales que puede probar son: burgol, quinoa, o arroz salvaje.
3. **Sustituya con harina de trigo integral para hornear.** Cuando la receta incluya harina, intente sustituir la mitad con harina de granos integrales.
4. **Lea las etiquetas de los alimentos.** Lea los ingredientes en los paquetes de comida y escoja productos que tengan los granos integrales de primeros en la lista. Busque estas palabras: “granos integrales”, “arroz integral”, “burgol”, “alforfón”, “avena”, “avena integral”, “centeno integral”, y “arroz salvaje.”

¡Actúe!

- Pruebe un alimento de grano integral esta semana.
- Haga un juego de búsqueda en la casa y busque comidas que tengan granos. Chequee la etiqueta de nutrición para ver si el primer ingrediente es un grano integral.
- Tenga una prueba de granos integrales con comidas como galletas saladas integrales, cereales integrales, tortillas integrales, y pita integral.

Receta

Pita rellena

Rinde: una ración

Ingredientes:

- 1/4 taza de pepino
- 1/4 pimiento verde, lavado y cortado
- 1/4 pimiento rojo, lavado y cortado
- 1/4 taza de queso cheddar bajo en grasa rallado
- 1 pan de pita integral
- 1 cucharada de humus
- 1 cucharada de aderezo ranch bajo en grasa

Preparación:

1. Unte 1 cucharada de humus en el pan de pita.
2. Corte los pimientos y pepinos.
3. Ponga 2 trozos de pepinos, 2 trozos de pimiento verde, 2 trozos de pimiento rojo, y 2 cucharadas de queso en el pita.
4. Enrolle el pita y córtelo por la mitad.
5. ¡Disfrute!

Visite nuestro blog: www.eatsmartenespanol.blogspot.com

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información sobre el Programa de Alimentación Complementaria de Maryland (SNAP), comuníquese con el Departamento de Recursos Humanos de Maryland al 1-800-332-6347 o visite <https://mydhrbenefits.dhr.state.md.us/>.



UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION
Solutions in your community