



¡Los granos integrales son fenomenales!

¿Sabe qué los granos integrales son muy buenos para usted?

Al comer granos integrales puede ayudar a bajar el riesgo de contraer algunos tipos de cáncer, cardiopatía y colesterol alto.

Muchas comidas de granos integrales son ricos en fibra. Comer fibra ayuda a sentirse lleno. También le ayuda a controlar su peso.

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 completa de granos integrales, visite:

<http://www.choosemyplate.gov/foodgallery-grains>

(página en inglés).

Al comprar granos integrales

- Un alimento de grano que es de color marrón no significa que es de grano entero.
- Esté alerta por etiquetas que dicen "Multigrain" (multigrano) o "wheat" (trigo) porque a lo mejor no son opciones integrales.
- Para asegurarse que está eligiendo una opción integral, lea la lista de ingredientes en la etiqueta de información nutricional. El primer ingrediente debe decir la palabra "entero."

Haga que la mitad de los granos que consuma sean integrales.

- En vez de comer pan, arroz, y pasta blanca, pruebe las opciones integrales.
- Meriende con cereales de granos integrales.
- Coma palomitas de maíz naturales o con mantequilla baja en grasa.
- Reemplace la mitad de su harina con harina integral en las recetas de molletes, panqueque, y galletitas.

¡Actúe!

- Pruebe un alimento de grano integral esta semana.
- Haga una búsqueda en su cocina con sus niños. Busquen los granos y decidan si son granos integrales.
- Encuentre una comida que compraría normalmente y compre la versión 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