

Los granos integrales marcan la diferencia



Los niños, al igual que los adultos, necesitan granos integrales todos los días. Los granos integrales tienen vitaminas B, minerales y fibra para mantener a su niño sano y fuerte. Es más fácil acostumbrar a su niño a comer y disfrutar granos integrales si comienza cuando es pequeño. En el cuidado incluimos granos integrales en las comidas y/o meriendas.

Aquí hay algunas maneras que usted puede disfrutar granos integrales en casa. Marque los alimentos que usted ha probado. ¡También puede agregar sus propias ideas a la lista!

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pan, panecillos o bagels de trigo integral | <input type="checkbox"/> Panqueques o waffles de trigo integral |
| <input type="checkbox"/> Pan de trigo integral blanco | <input type="checkbox"/> Galletas "Crackers" de trigo integral |
| <input type="checkbox"/> Cereal integral | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Arroz integral | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Pasta de trigo integral | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Avena | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Tortillas integrales | <input type="checkbox"/> _____ |

Granos integrales: ¿Cuánto es suficiente por día?

Pregunta: ¿Cuántos granos integrales debe comer mi familia al día?

Respuesta: En general, la mayoría de los adultos deben comer cerca de 6 a 8 onzas de granos al día. Ejemplos de granos incluyen: pan, cereal, pasta, arroz, y tortillas. Los preescolares* necesitan menos – cerca de 4 a 5 onzas. Una buena regla general es que al menos la mitad de estos granos sean granos integrales. Esto es alrededor de 3 onzas de granos integrales para adultos cada día y 2 onzas de granos integrales para preescolares.

*Para preescolares que son moderadamente activos.

Pregunta: ¿Cómo puedo saber si un grano es integral?

Respuesta: Elija alimentos que nombren uno de los siguientes ingredientes integrales primero en la lista de ingredientes de la etiqueta:

- arroz integral
- buckwheat
- bulgur
- mijo
- avena
- quinua
- hojuelas de avena tradicional
- cebada integral
- maíz integral
- sorgo de grano integral
- triticale integral
- avena integral
- centeno integral
- trigo integral
- arroz salvaje

¡Pruébalo!

¿Cuál de los siguientes alimentos es un grano integral? Circule su respuesta.

A Pan

Ingredientes: harina de trigo integral, harina de cebada malteada, niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico

B Tortilla

Ingredientes: harina de trigo, aceite de soya, sal, maíz, almidón, almidón de trigo

C Panecillo

Ingredientes: harina de trigo enriquecida sin blanquear, azúcar, sal, aceite de soya y harina de maíz amarilla

Clave: La opción A es un grano integral porque tiene la harina de trigo integral como el primer ingrediente de grano. El trigo integral es un grano integral.

