



Granos integrales saludables

¿Qué son los granos integrales?

Los granos integrales y alimentos hechos con granos integrales usan la semilla entera del grano, incluyendo el germen, endospermo y salvado.

¿Por qué debo tratar de comer más granos integrales y cuáles son los beneficios para la salud de comer granos integrales?

Los granos integrales benefician a tu salud de muchas maneras. Contienen muchos nutrientes importantes necesarios para mantener nuestros cuerpos sanos, incluyendo proteínas, fibra, magnesio, hierro, selenio, y varias vitaminas B. Puesto que todas las fuentes de granos enteros no contienen la misma cantidad de nutrientes, por lo tanto es importante comer una variedad.

Los granos integrales se digieren en mayor tiempo y por eso te sentirás lleno por más tiempo. También liberan en el torrente sanguíneo más lento, lo cual es bueno, especialmente para las personas con diabetes.

Muchos estudios han demostrado que un aumento en el consumo de granos integrales ayudó a reducir los riesgos de enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y accidente cerebrovascular. Los granos integrales también pueden ayudar a controlar el peso mejor.

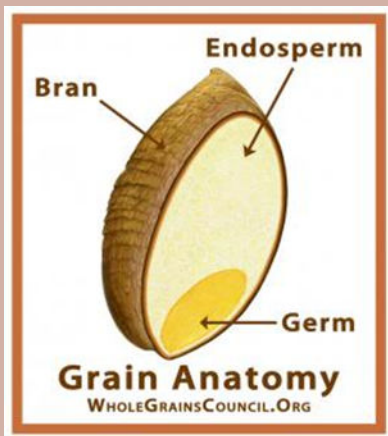
¿Qué puedo sustituir para añadir más granos integrales a mi dieta?

- Sustituye la mitad de harina blanca con harina de trigo entero en recetas de pan rápido, pan de dulce y galletas.
- Reemplaza la avena en recetas de galletas por aproximadamente 1/3 de la cantidad total de harina.
- Añade cebada o bayas de trigo en las recetas de sopa o ensaladas.
- Usa harina de maíz integral en pan de maíz o panecillos de maíz.
- Agrega avena en tus recetas de pastel de carne, hamburguesas y albóndigas.
- En el desayuno sirve cereales integrales en lugar de cereales altamente procesados y cargados de azúcar escarchada.
- Adquiere las versiones integrales de pan, bollos, tortillas, panecillos, pasta y arroz.
- Si vas a hacer una pizza, hazla con masa de harina integral.

Para obtener más información y recetas, visita wholegrainscouncil.org/

¿Qué alimentos se consideran granos enteros?

- amaranto
- cebada
- alforfón
- El maíz, (incluyendo la harina de maíz integral)
- mijo
- avena
- quinoa
- arroz (marrón y salvaje)
- centeno
- trigo (incluyendo bulgur, trigo agrietado, bayas de trigo)



Michigan Office
139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development
www.acdkids.org

Illinois Office
6415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf. y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)