



# Saludables Granos Enteros

## ¿Qué son los granos enteros?

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

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

Los granos enteros benefician a su 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 enteros toman más tiempo para digerir y por eso se sentirá satisfecho por más tiempo. También liberan en el torrente sanguíneo más lentamente, lo cual es bueno, especialmente para las personas con diabetes.

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

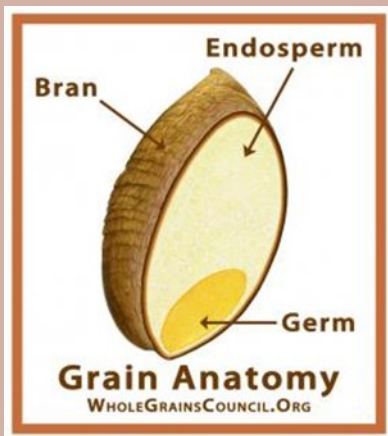
## ¿Qué puedo sustituir para añadir más granos enteros a mi dieta?

- Sustituya la mitad de harina blanca con harina de trigo entero en recetas de pan rápido, magdalenas, tortitas, y galletas.
- Reemplace la avena en recetas de galletas por aproximadamente 1/3 de la cantidad total de harina.
- Añada cebada o bayas de trigo en las recetas de sopa o ensaladas.
- Use harina de maíz integral en pan de maíz o panecillos de maíz.
- Agregue avena en sus recetas de pastel de carne, hamburguesas y albóndigas.
- Sirva cereales integrales en lugar de cereales para el desayuno altamente procesados y cargados de azúcar.
- Adquiera las versiones integrales de pan, bollos, tortillas, panecillos, pasta y arroz.
- Haga una masa integral para la corteza de pizza.

Para obtener más información y recetas, visite [wholegrainscouncil.org/](http://wholegrainscouncil.org/)

## ¿Qué alimentos se consideran granos enteros?

- Amaranto
- Cebada
- Alforfón
- El maíz, (incluyendo harina de maíz integral)
- Millet
- Avena
- La quinua
- Arroz (marrón y salvaje)
- Rye
- 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

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el [USDA Program Discrimination Complaint Form](#) (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Las personas sordas, con dificultades auditivas o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español, o llamar a [State Information/Hotline Numbers](#) (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en [http://www.fns.usda.gov/snap/contact\\_info/hotlines.htm](http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.