



GRANOS

Que la mitad de sus granos sean integrales

- Entre los granos se incluyen el trigo, el arroz, la avena y la harina de maíz, entre otros.
- Los granos son la principal fuente de energía del cuerpo.
- Los granos suministran muchas vitaminas y minerales importantes para la salud.

¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de granos?

Granos integrales

Alimentos elaborados con el grano entero del cereal.

Ejemplos:

Harina de trigo integral
Avena en hojuelas
Bulgur—trigo partido
Harina de maíz integral
Arroz integral
Palomitas de maíz

Granos refinados*

Granos procesados para eliminar el salvado y el germen.

Ejemplos:

Harina blanca
Harina de maíz sin germen
Pan blanco
Arroz blanco

* Cuando compre granos refinados, busque la palabra "enriquecido" en la lista de ingredientes.

Cómo encontrar el grano integral

Lea la etiqueta — busque las palabras "Grano entero" o "Trigo integral".

Use la etiqueta de datos nutricionales y elija productos con un mayor porcentaje de valor diario de fibra.

Revise la lista de ingredientes — algunos alimentos están elaborados con una combinación de granos integrales y refinados. "Pan de trigo", molido a la piedra" o "multigranos" no quiere decir que el alimento sea de granos integrales.



¿Cuántos granos?

Esta tabla muestra cuánto comer por día del grupo de granos. Las personas necesitan variar, por lo que aconsejamos que use esto como guía general para su alimentación.

Nivel calórico	Recomendación diaria	Cantidad diaria mínima de granos integrales
1600	5 onzas	3 onzas
2000	6 onzas	3 onzas
2400	8 onzas	4 onzas

¿Qué cuenta como 1 onza de granos?

1 rebanada de pan

1 mini rosquilla

1/2 taza de arroz cocido

1/2 taza de pasta cocida

1 tortilla de 6 pulgadas

1 taza de granos para el desayuno

1/2 taza de cereal cocido

1/2 muffin inglés



¡Puedo hacerlo! Comer más granos integrales.

Los granos le hacen bien y son baratos. Pruebe estas ideas para obtener el máximo de nutrición por su dinero.

- Elija granos integrales en vez de refinados. Por ejemplo, pan de trigo integral en vez de pan blanco. Busque granos de grano integral que tengan más alto contenido de fibra, 3 gramos o más, y bajo contenido de azúcar, 5 gramos o menos.
- Congele las sobras de arroz integral, bulgur o cebada cocidos. Caliéntelas y sívalas después, como acompañamiento rápido.
- Sustituya la mitad de la harina de los panqueques, waffles o muffins por harina de trigo integral. Haga su propia harina de avena moliendo las hojuelas de avena en la licuadora.
- Consuma bocadillos de granos integrales como palomitas de maíz o galletas integrales, con poco o nada de sal o mantequilla agregadas.

¡Mantenga la seguridad!

- ✓ Guarde los granos crudos en recipientes sellados para mantenerlos sin insectos.
- ✓ Guarde inmediatamente en el refrigerador las sobras de granos cocidos como arroz y pasta.