

SEPTIEMBRE: Granos Enteros o Integral

Los **granos enteros** son granos sin procesar, como el trigo, maíz, arroz, avena, cebada, quinoa, sorgo, espelta y el centeno. La palabra "**integral**" después de cualquier tipo de grano significa que el grano está en su forma "entera" y por lo tanto no ha sido refinado. Ser refinado es el proceso donde se elimina el salvado y el germen al grano. Un grano refinado lo hace menos saludable ya que elimina la fibra dietética, hierro y vitaminas. Por lo tanto, al elegir productos de pan, cereales, arroz y pasta, busque las variedades de **granos enteros**, porque el consumo de granos enteros se ha demostrado que reduce los riesgos asociados con la obesidad y con enfermedades como derrame cerebral, cáncer, diabetes y ataques del corazón.

Dado que las etiquetas de nuestras comidas son un poco confusas asegúrese de leer la lista de ingredientes en el paquete para comprobar que la palabra "**entero o integral**" aparezca junto al ingrediente (ej. – harina de trigo integral).

Para más información sobre los Granos Enteros vea más adelante!

Palabras que puede ver en los envases de la comida	Lo que describe esas palabras sobre el grano	Tipos de productos
<ul style="list-style-type: none"> • Grano entero • Trigo integral • "Stone ground" grano entero • Arroz integral • Alforfón • Palomitas de maíz 	<p><i>Estas palabras le dicen que el artículo contiene todas las partes del grano, ya que está recibiendo todos los nutrientes saludables del grano entero.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Harina de trigo integral ☺ "Stone ground" 100% pan integral ☺ Pasta de trigo integral ☺ Trigo integral "bagels" pequeños ☺ Avena ☺ Arroz integral ☺ Palomitas (normal) ☺ Cereales de trigo integral ☺ Pan de hamburguesa de pan integral
<ul style="list-style-type: none"> • Harina de trigo • Sémola • Trigo duro • Harina orgánica • Multigranos (puede describir varios granos enteros o varios granos refinados, o una mezcla de ambos) 	<p><i>Estas palabras describen lo que está en el paquete, pero debido a que algunas partes del grano pueden faltar, es probable que falten los beneficios saludables de granos enteros.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pan con varios granos ▪ Avenas ▪ Trigo inflado ▪ Avena de trigo ▪ Cereales "hechos con granos enteros"
<ul style="list-style-type: none"> • Harina enriquecida o harina blanca • Harina de maíz desgerminado • Salvado • Germen de trigo 	<p><i>Estas palabras nunca describen los granos enteros.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> X Pan blanco X Arroz blanco X Blanco/regular pasta/fideos X Tortillas de harina X Pan blanco para perros calientes X Sémola

Adapted from information from USDA MyPyramid; Oldways Whole Grains Council; and Nutrition Action, The Center for Science in the Public Interest

Consejos

- Comer más **granos enteros**, sustituya productos refinados por **granos enteros**. Asegúrese de que "**integral o grano entero**" este en la lista de ingredientes. Trate pan "**stone ground**" de trigo en vez de rebanadas de pan blanco; Pan **integral** para los perros calientes en vez de blanco; pasta de **trigo integral** en lugar de pasta regular; o **arroz integral** en lugar de arroz blanco. Es importante sustituir el producto refinado con el de **grano entero**.
- Trate de usar cereales **integrales** sin azúcar y usar el cereal como trocitos de pan en su ensalada o en lugar de galletas usar el cereal con su sopa.
- **Palomitas de maíz, un grano entero**, puede ser un bocadillo saludable sin añadirle sal o mantequilla. Pero recuerde que debe leer la etiqueta de las palomitas de maíz empaquetados para que no reciba una dosis excesiva de grasa y sodio en esta merienda saludable!

Adapted from: USDA MyPyramid Grains Tips

Receta!

MUNCHIE MIX – UN GRAN BOCADO PARA LAS CAMINATAS EN EL VERANO!

Rinde 4 porciones

Ingredientes

½ taza de cereal de **grano entero** (asegúrese de que el primer ingrediente diga "**integral o grano entero**" alrededor de su nombre)

½ taza de palitos de "pretzel" de trigo integral

½ taza de pasas u otra fruta seca

½ taza de nueces de su elección

½ taza de semillas de girasol

Combine los ingredientes en un tazón, mezclar y servir. Ponga ½ taza en bolsas de aperitivos durante una excursión y / o de viaje este verano! Recuerde, control de porciones y solo disfrutar solamente ½ taza a la vez!

Recetas de Granos Enteros!

PITA DE TRIGO INTEGRAL PARA PIZZA

Rinde 2 porciones

Ingredientes

2 rondas de pita de 6-7 pulgadas de trigo integral

¾ de taza (~ 6 onzas) de salsa de tomate de espaguetis (hacer su propia salsa usando la receta en el tomate FoM Newsletter!)

¼ de taza de queso mozzarella rallado

1 taza de vegetales picados (cebollas, pimientos, champiñones, espinacas, aceitunas- su preferencia)

Aceite de oliva extra virgen

Precalentar el horno a 350oF. Colocar las pitas sobre una superficie plana. Esparcir la mitad de la salsa en cada ronda de pita. Si está usando espinaca picada fresca, añadir ahora, antes del queso para que no se seque demasiado. Cubra cada una con queso y luego los vegetales. Rociar con aceite.

Hornear a 350oF durante 15 minutos en una bandeja de horno.

TORTILLA DE HUEVO PARA EL DESAYUNO - RÁPIDO Y NUTRITIVO!

Rinde 1 porción

Ingredientes

1 huevo duro, sin cáscara, cortado por la mitad o 1 huevo revuelto

1 tortilla de grano entero (maíz)

2 cucharadas de salsa de tomate

1 rebanada de queso bajo en grasa (de cualquier tipo que te guste!)

Envolver huevo y una porción de queso y cubrir con dos cucharadas de salsa de tomate en una tortilla de grano entero para un desayuno rápido y portátil.

[Sugerencia: Hervir varios huevos y guardar en la nevera para tenerlos a mano para tener un desayuno rápido - Después, sólo calentar la tortilla en el microondas para un desayuno caliente!]