

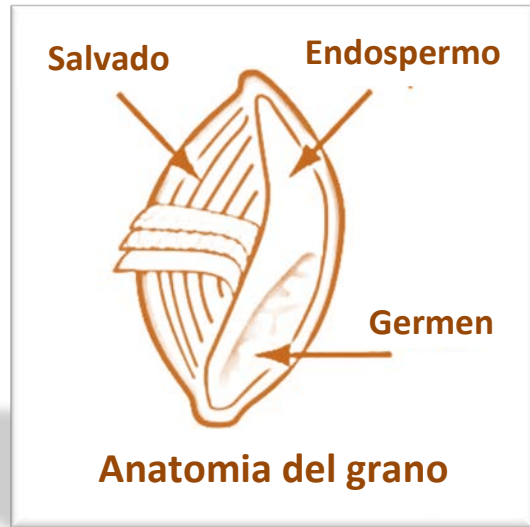
Crea tu plato de comida como MiPlato con **Granos Integrales**

¿Qué es un grano integral? Los granos integrales (o granos enteros) contienen las tres partes de la semilla de grano: salvado, germen y endospermo.

¿Qué es un grano refinado? Los granos refinados durante el proceso remueve, el salvado y/o el germen y esto elimina muchos de los componentes saludables, como el hierro, la fibra y las vitaminas.

Consumir granos enteros puede:

- * Reducir el riesgo de enfermedades del corazón
- * Ayudar a controlar el peso
- * Ayudar a mantener un sistema digestivo saludable
- * Reducir el riesgo de la diabetes tipo 2



TIPOS DE GRANOS ENTEROS



Maneras de identificar los productos de granos enteros

Busque estas palabras claves en las etiquetas: “Whole grain” (Grano entero) [*nombre del grano*], “Whole wheat” (trigo entero), Whole (Entero) [*otro grano*], Stoneground whole (entero molido) [*grano*], arroz integral, avena (incluye la avena “old-fashioned” y la avena instantánea), “Wheat berries”.

Busque este símbolo en las etiquetas para conocer si es grano entero

Palabras que PUEDEN indicar que el producto NO es un grano entero: 100% wheat flour, Semolina, Durum wheat, Organic flour, Multi-grain, Cracked wheat, Seven grain, Stone-ground

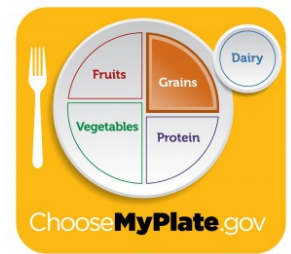
Palabras que indican que NUNCA es grano entero: “Bran” (salvado), “Degerminated” (harina de maíz desgerminada), “Enriched Flour” (harina enriquecida), “Wheat germ” (germen de trigo)



www.tchd.org
303-220-9200

Crea tu plato de comida como MiPlato con Granos integrales

¡Incluya una porción de granos enteros en cada comida!



DESAYUNO

- * Tostada de pan integral, panecillos “english muffin” o bagel
- * Panqueque o waffles de granos integrales
- * Avena u otro cereal con “buckwheat” (o trigo sarraceno), kamut®, “Millet” (o mijo) o espelta.



ALMUERZO*

- Emparedado con pan de centeno integral u otro pan integral
- * Burrito con tortillas integrales
- * Plato de sopa con un grano entero como la cebada
- * Arroz integral o “Millet” (mijo)
- * Ensalada de pasta usando pasta integrales



BOCADILLO

- * Palomitas de maíz
- * Galletas integrales
- * Panes de fruta hechos con harinas integrales



CENA

- * Arroz mezclado con quinoa, teff, “Millet” (mijo) o arroz silvestre
- * Arroz integral salteado con aceite
- * Ensalada de quinoa o cebada
- * Tacos de tortillas de trigo integrales o de maíz entero



Receta de ensalada usando granos integrales

Ensalada de cebada con tomates y hierbas

4 tazas de agua

1 taza de cebada

½ cucharadita de sal

1 recipiente (o más) de tomate pequeños cortados por la mitad

½ cebolla rojo picada finamente

¼ taza de cebolleta o cebollina, picada

¼ taza de perejil picado finamente

2 dientes de ajo, picados

2 cucharadas de vinagre balsámico

¼ taza de aceite de oliva extra virgen

Sal al gusto



Combine el agua y la cebada en una sartén mediana. Agregue ½ cucharadita de sal. Deje hervir a fuego alto, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que la cebada esté suave (alrededor de una hora). Escurrir bien y colocar en un plato hondo. Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien. Añada sal a gusto. La ensalada puede servirse fría o a temperatura ambiente.