

Granos

1. ¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de granos?

Cualquier producto alimenticio hecho de trigo, arroz, avena, maíz, cebada, centeno (rye), farro, kamut, y algún otro cereal de granos. Otros *ejemplos son*: Pan, pasta, avena, tortillas, y harina de maíz.

2. ¿Cuál es la diferencia de granos integrales y refinados?

- **Los productos de granos integrales** contienen las tres partes de la semilla de la planta: el salvado, el germen y el endospermo. Algunos ejemplos son: harina de trigo integral, bulgur (trigo quebrado), harina de avena, harina de maíz integral, arroz integral y cuscús (couscous) de grano integral.
- **Los productos de granos refinados** son procesados removiendo el *salvado* y el *germen*, incluyendo la fibra, hierro y minerales. *Ejemplos son*: pan blanco o pan "enriquecido", arroz blanco, tortillas de harina blanca, la mayoría de galletas saladas, y postres, galletas y pasteles.

3. ¿Cuáles son los beneficios de comer granos integrales?

Los granos integrales son una fuente importante de muchos nutrientes que tienen beneficios para la salud como:

- **Fibra:** Reduce el estreñimiento, reduce el colesterol y puede disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, obesidad y diabetes tipo 2. La fibra también ayuda a sentirse lleno.
- **Vitamina B:** Ayuda a su cuerpo a usar la energía y mantener los nervios sanos.
- **Ácido fólico (folato):** Ayuda a la formación de glóbulos rojos que aportan oxígeno a todas las células del cuerpo y ayuda a prevenir defectos de nacimiento.

4. ¿Cuántos alimentos de granos necesito a diario?

La cantidad de granos que usted debe comer cada día depende de su edad, género y nivel de actividad física. Al menos la mitad de los granos que consume deben ser granos integrales. Visite www.choosemyplate.gov para ayudarlo a elegir granos y las cantidades que se recomiendan para usted.

5. ¿Cuáles son algunos consejos para ayudarme a comer granos integrales?

- Elija variedad, pruebe estos granos integrales como, arroz café, trigo (buckwheat), bulgur, mijo (millet), avena, cebada, centeno, o arroz silvestre (wild rice).
- Elija pan y arroz integral en vez de pan y arroz blanco, pasta o tortillas de granos integrales.
- Sustituya harina blanca por harina de trigo integral, o avena en las recetas (por ejemplo, panqueques o molletes).



Conozca su etiqueta de información nutricional

- **Idioma de las etiquetas.** La *lista de ingredientes* es tu amigo. Paquetes que dicen "100% trigo" o "multi-grano" podrían estar usando granos refinados, no granos integrales. Asegúrese de que la palabra "integral (whole)" sea una de las primeras palabras en la lista de ingredientes.
- **No juzgue por su color.** Los productos de granos pueden ser de color café debido a la melaza u otros ingredientes añadidos. Lea la *lista de ingredientes* para asegurarse de que están hecho de grano integral.
- **Elija más fibra.** Revise la etiqueta de información nutricional y elija los productos integrales con más de 3 gramos de fibra por porción.

Para más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
<http://publichealth.lacounty.gov/>
o llame al (213) 351-7889

Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) por sus siglas en inglés)
www.choosemyplate.gov