



Realidades de Nutrición

La Verdad de Los Granos:

Como leer las etiquetas de alimentos en los paquetes de granos integrales

Elegir granos enteros/ integrales en los alimentos es fácil – si usted sabe dónde mirar. Para conseguir la calidad integral del grano que su cuerpo desea, todo lo que usted tiene que hacer, es leer las etiquetas de los paquetes cuidadosamente. Aquí está una guía rápida a las demandas de salud y términos considerados alimentos de granos integrales.

NOTA: El color de los alimentos no indica necesariamente que es grano integral. Algunos panes tienen colorante de caramelo agregado, para hacer que parezcan granos integrales. Algunos productos integrales de avena, como los cereales listos para comer o para cocinar, son muy ligeros en color.

DEMANDA DE LA SALUD:

“Alimentos ricos de granos integrales y otras plantas que son bajos en grasa total, bajos en grasas saturadas y colesterol, pueden reducir los riesgos de enfermedades cardíacas y de ciertos cánceres.”

Si lo mencionado arriba está en el paquete de alimentos, significa que el alimento contiene 51 por ciento de peso o más de **granos integrales**. Está aprobado por la administración de alimentos y drogas (FDA) de los E.E.U.U.

LISTA DE INGREDIENTES:

- Busque los alimentos con las palabras **granos integrales, o “whole grain”** primero mire la lista de ingredientes.
- Por lo menos busque como **primer ingrediente** los alimentos que enumeran una lista de varios **granos integrales** como trigo, avena, maíz, cebada, o – arroz
- Alimentos que enumeran todos los **granos integrales del 100%**, son las mejores fuentes de fitonutrientes y antioxidantes.

DEFINICION DE LOS GRANOS:

Granos integrales — le dan beneficios de salud, todas las partes del núcleo del grano, incluyendo:

- **Salvado** — la cáscara externa que protege la semilla contiene fibra, vitamina B y mineral.
- **Endospermo** — parte principal de la semilla que contiene los carbohidratos y un poco de proteína.
- **Germen** — semilla nutritiva que contiene antioxidantes, vitaminas E, y B.

El trigo agrietado — o quebrado, es el núcleo entero del grano quebrado en fragmentos gruesos, medianos o finos. Los alimentos hechos con trigo agrietado, a veces no incluyen granos enteros. **El trigo 100%**, solo significa que el producto está hecho de trigo y es el único usado en el producto. Esto no quiere decir que el trigo en el producto, es trigo puro o integral, podría ser refinado.

Piedra de molino — es la técnica de moler los granos. Aunque se muele el grano, el germen queda intacto. La cáscara externa del salvado podría o no, estar incluida

Granos múltiples — solo se refiere a que más de un producto de granos fue usado en la receta. Los granos podrían ser no integrales.

Orgánico — Se refiere a un método de cultivar y procesar los alimentos. Esto no tiene nada que ver con el producto hecho de granos integrales.



Ask the Dietitian
Condado de Los Angeles,
Salud Pública Programa de Nutrición
www.lapublichealth.org/nutrition