Granos

Consuma la mitad en granos integrales.

El grupo de los granos incluye productos hechos con trigo, arroz, avena, maíz y cebada. Productos en este grupo, como el pan, la pasta, los cereales y las tortillas, son la fuente principal de energía para nuestro cuerpo. Estos alimentos son ricos en fibra, hierro, vitaminas B, y proteínas. Los granos se dividen en 2 subgrupos: granos integrales y granos refinados. Los granos integrales contienen el grano completo. Los granos refinados han sido molidos, proceso que quita la semilla y la cáscara, pero también quita la fibra, el hierro y muchas vitaminas B. Muchas veces, se agregan el hierro y las vitaminas B después del procesamiento, pero no se agrega la fibra. Mire los ejemplos de "Granos Integrales" y "Granos Refinados" en los recuadros.

Granos Integrales

Harina integral
Pan y galletas integrales
Pasta integral
Tortillas de trigo integral
Tortillas de maíz integral
Avena
Cereales hechos con granos integrales (copos de cereal de trigo integral)
Arroz marrón
Palomitas de maíz

Busque la palabra "WHOLE" en la lista de los ingredientes que significa que contiene granos integrales.

Granos Refinados

Harina blanco
Pan blanco
Fideos y pasta (spaghetti, macaroni)
Tortillas de harina
Algunas tortillas de maíz
Algunos cereales (copos de maíz)
Galletas y pretzels
Arroz blanco

**** Mire la lista de ingredientes para buscar la palabra "ENRICHED" cuando compra granos refinados.***

¿Cuánto se necesita?

La cantidad exacta de los granos que necesita consumir depende de su edad, sexo, y cuanta actividad física realice a diario. Una persona promedio debe comer **6 onzas** de granos cada día. Por lo menos, 3 onzas deben ser granos integrales.

¿Qué se consideran 1 onza de granos?

- 1 rebanada de pan
- 1 taza de cereal listo para comer
- ½ taza de pasta cocida, cereal cocido (harina de avena), o arroz cocido
- ½ mollete inglés
- 1 tortilla de 6 pulgadas en diámetro
- 3 tazas palomitas de maíz, infladas

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Se Sentirá Lleno Cuando Come Fibra

La fibra puede ayudar a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y enfermedades del corazón. Las comidas ricas en fibra son usualmente bajas en grasa y ayudan a sentirnos más "llenos" después de comer. ***Buenas Fuentes de Fibra*:** pan de trigo integral, avena, copos de salvado, arroz integral, pastas de trigo integral, legumbres, frutas y verduras.

¡Coma saludable & ahorre dinero también!

Los granos son nutritivos y bajos en costo. Aquí hay ideas para obtener más comida con menos dinero:

$ Añada pasta, avena, pan, arroz y/o verduras a platillos de carne. Prepare platillos como espagueti, pastel de carne, arroz frito con verduras y cacerolas/guisados. Pruebe la receta en el recuadro.

$ El pan con fecha vencida cuestan menos y se pueden usar para tostar y para relleno.

$ Los cereales de grano integral le dan más nutrición por su dinero. Escoja cereales que sean altos en fibra y bajos en azúcar. Compare los datos de nutrición de diferentes cereales.

$ Compare el costo por onza de diferentes marcas y tamaños de cereal y vea cuál cuesta menos.

$ Las pastas de figura plana usualmente son más baratas que las figuras complejas.

Taco de Arroz al Sartén

4 porciones

1 libra de carne de res molida (2 tazas cocida)
2 tazas de arroz integral instantáneo (crudo)
2 tazas de agua
1 tomate mediano, picado
1 paquete de sazón para tacos*
½ taza de queso rallado

1. Dore la carne molida en un sartén grande. Lave con agua caliente y escurra.
2. Añada el arroz, agua, tomate y sazón para tacos. Revuelva bien todos los ingredientes.
3. Deje que hierva. Espolvoree el queso y cúbralo. Quite el sartén del fuego y deje reposar por 5 minutos.
4. Sirva con lechuga picada y o otros condimentos si lo desea.

* Haga su propio sazón para tacos usando estos ingredientes: 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de chili en polvo, ½ cucharadita de maicena, ½ cucharadita de copitas de pimienta rojo, ½ cucharadita de comino, ½ cucharadita de ajo en polvo y ¼ cucharadita de orégano.

Datos de nutrición por porción: 550 calorías, 27 g grasa, 11 g grasa saturada, 115 mg colesterol, 780 mg sodio, 37 g carbohidratos, 3 g fibra, 1 g azúcar, 36 g proteína, vitamina A 15%, vitamina C 8%, calcio 10%, hierro 20%

Fuente: 55 Ways to Save at the Grocery Store, Virginia Cooperative Extension, mypyramid.gov, United States Department of Agriculture, May 2005.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.

Revised 9/2005 – Translated 3/2006