# El Chú-Chú Tren de Grano Integral

**Este libro pertenece a:**

_____

# El Chú-Chú Tren de Grano Integral


Escrito por:

Kathy Reeves, M.S., R.D., L.D.

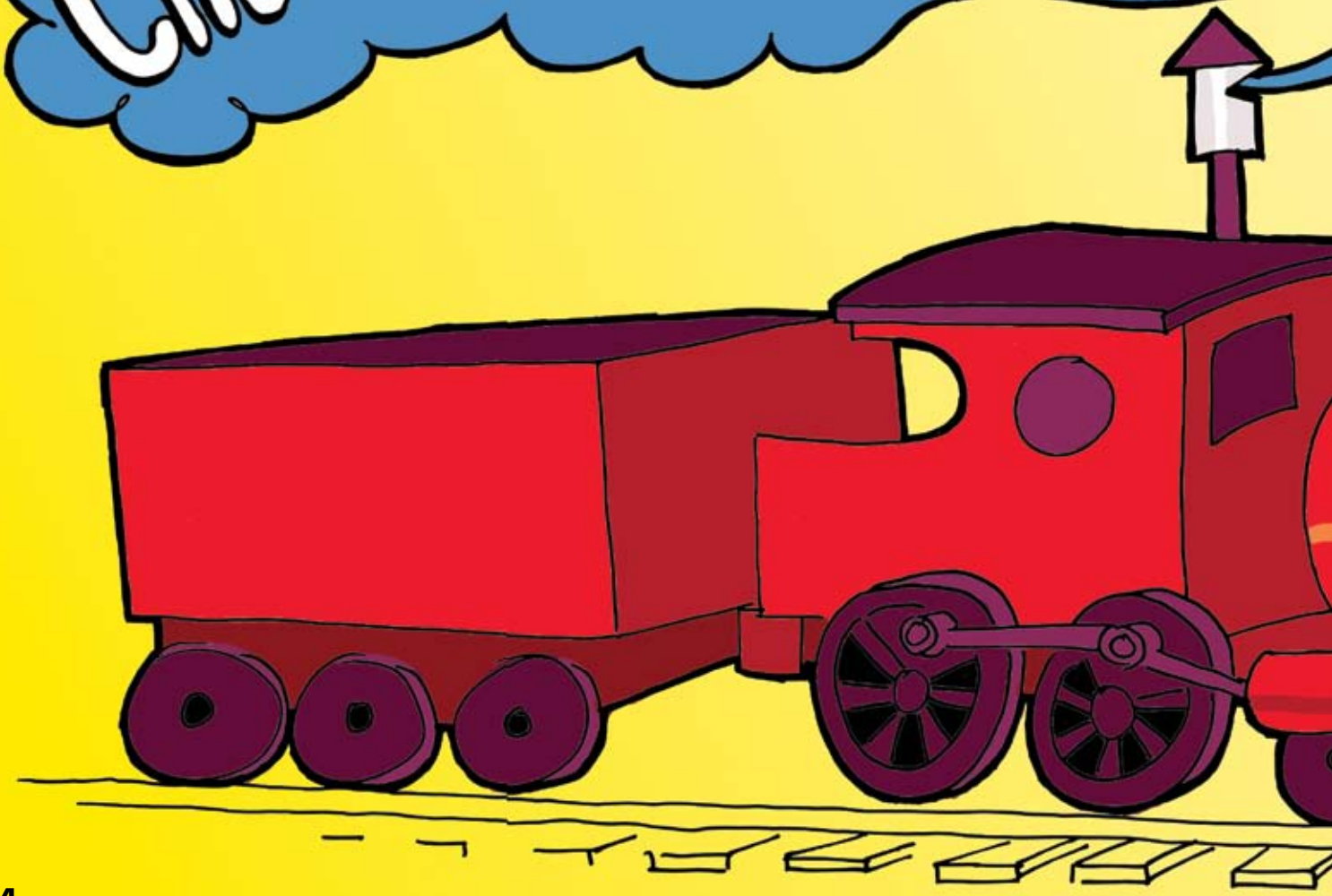
Mary Stickney, M.A., R.D., L.D.

Diane Bowden, M.P.H., R.D., L.D.

Ilustrado por:

Rob Gelhardt

# Chú-Chú Granos Integrales

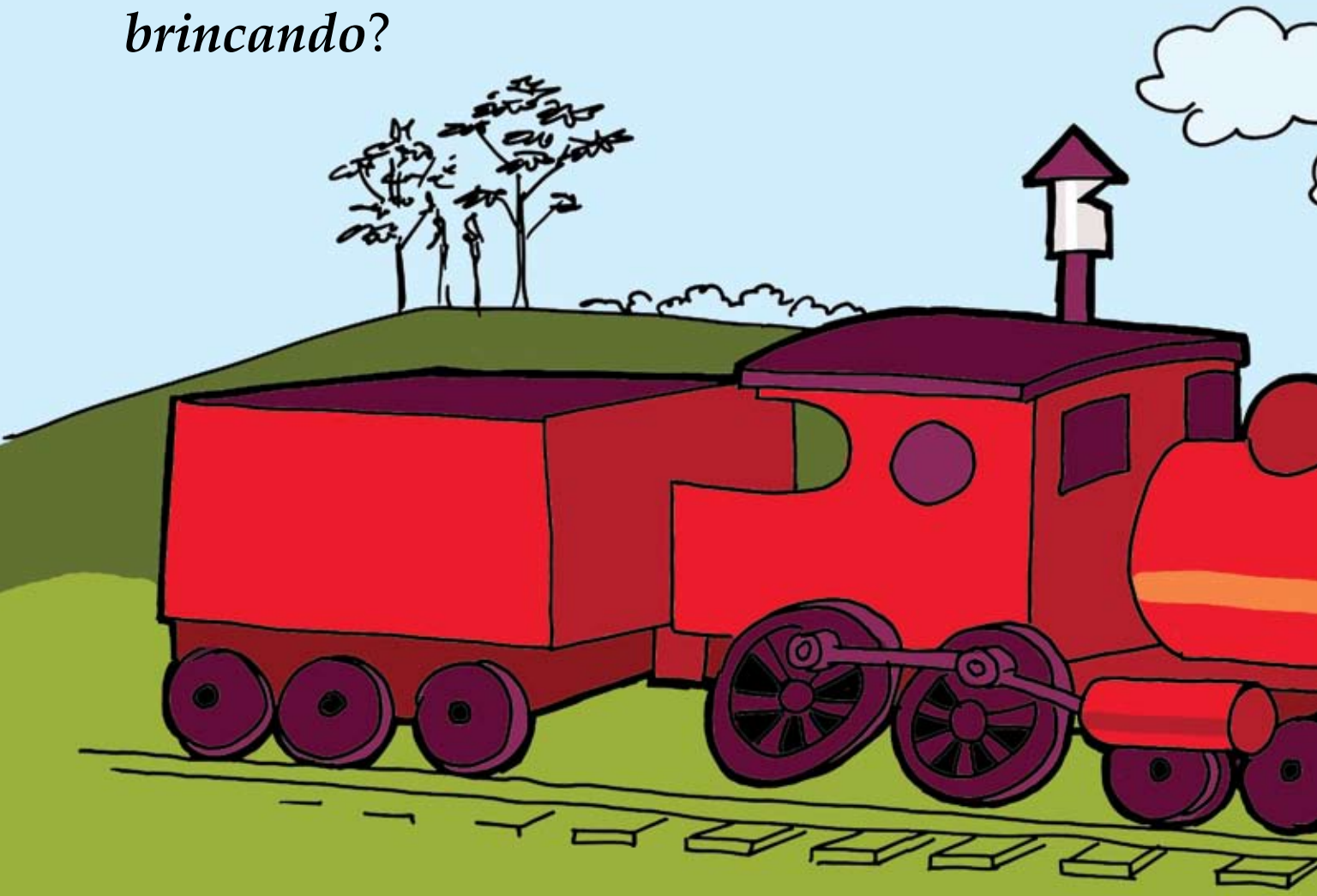


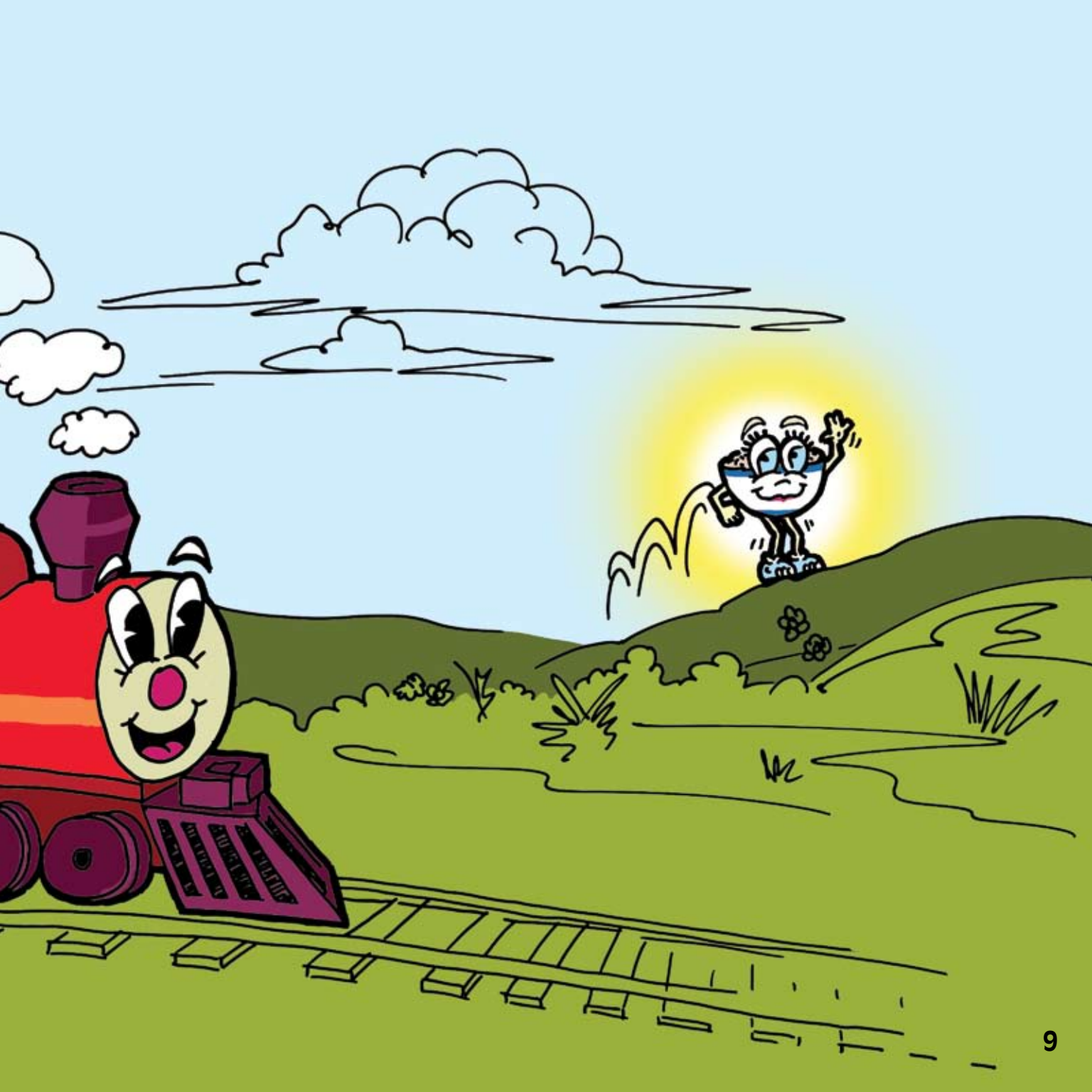
¡Hola! Yo soy el Chú-Chú Tren de Grano Integral. Ven y viaja conmigo. ¡Chú-chú granos integrales! ¿Puedes ayudarme a soplar el pito y decir,
**"Chú-chú granos integrales?"**
¡Muy bien!

Mi trabajo es encontrar **granos integrales** para que coman los niños. Granos integrales se encuentran en alimentos como arroz integral (brown rice), avena (oatmeal), tortillas blandas

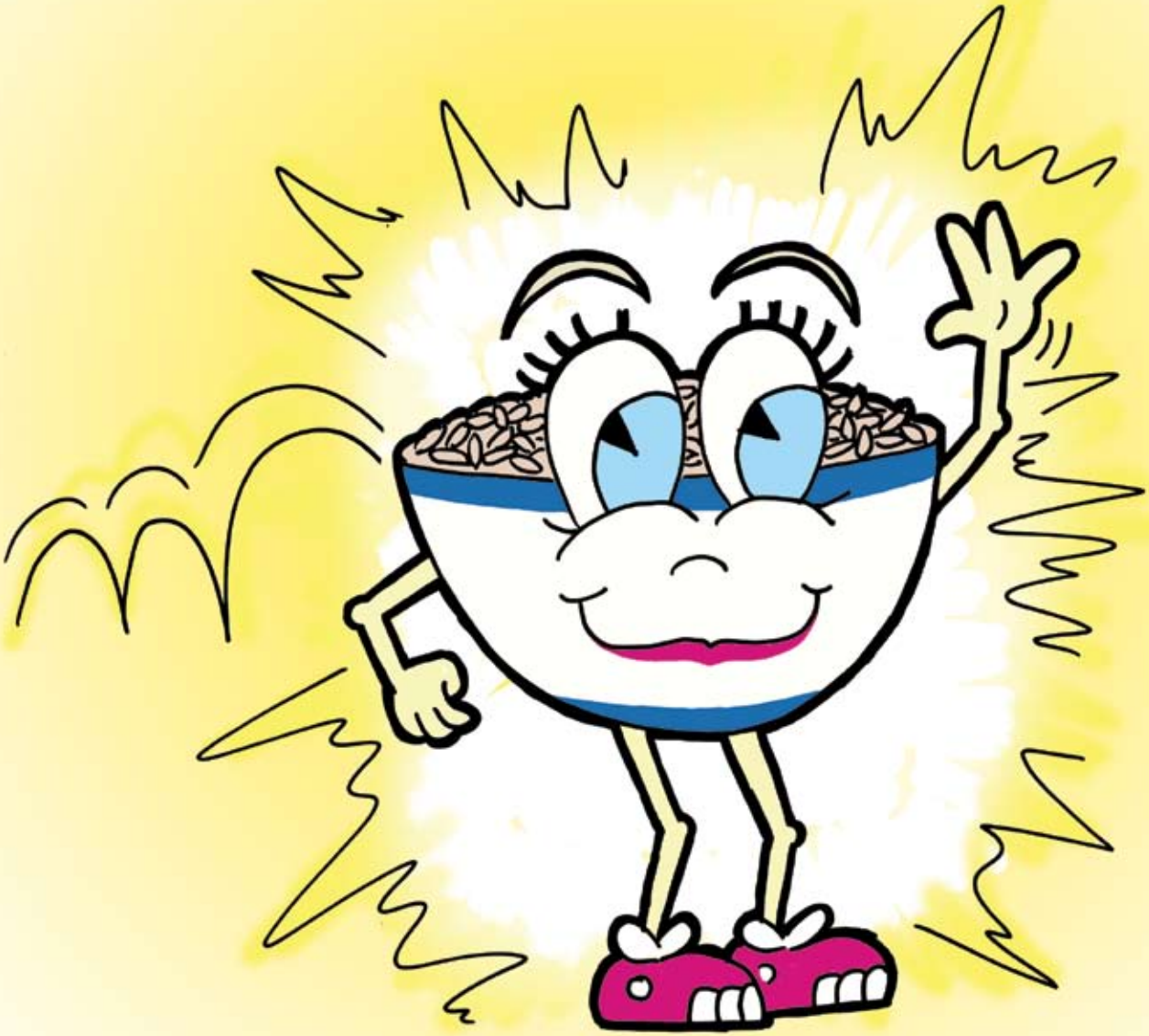
de maíz (soft corn tortillas) y pan de trigo integral (whole wheat bread). Los granos integrales te dan energía para correr, pensar y jugar.

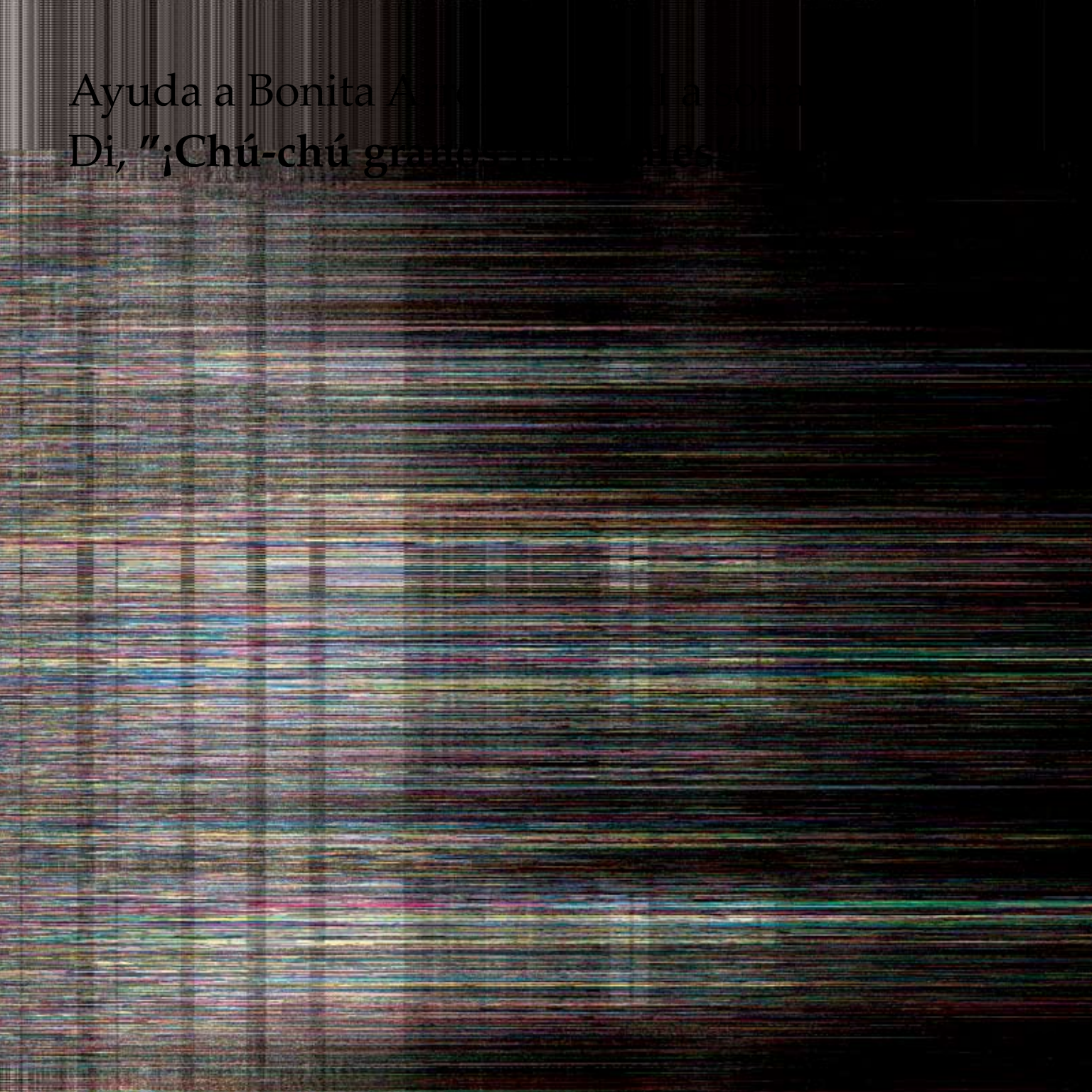
Vamos a encontrar granos integrales para que corran en el tren. ¿Quién es esa ***brincando***?



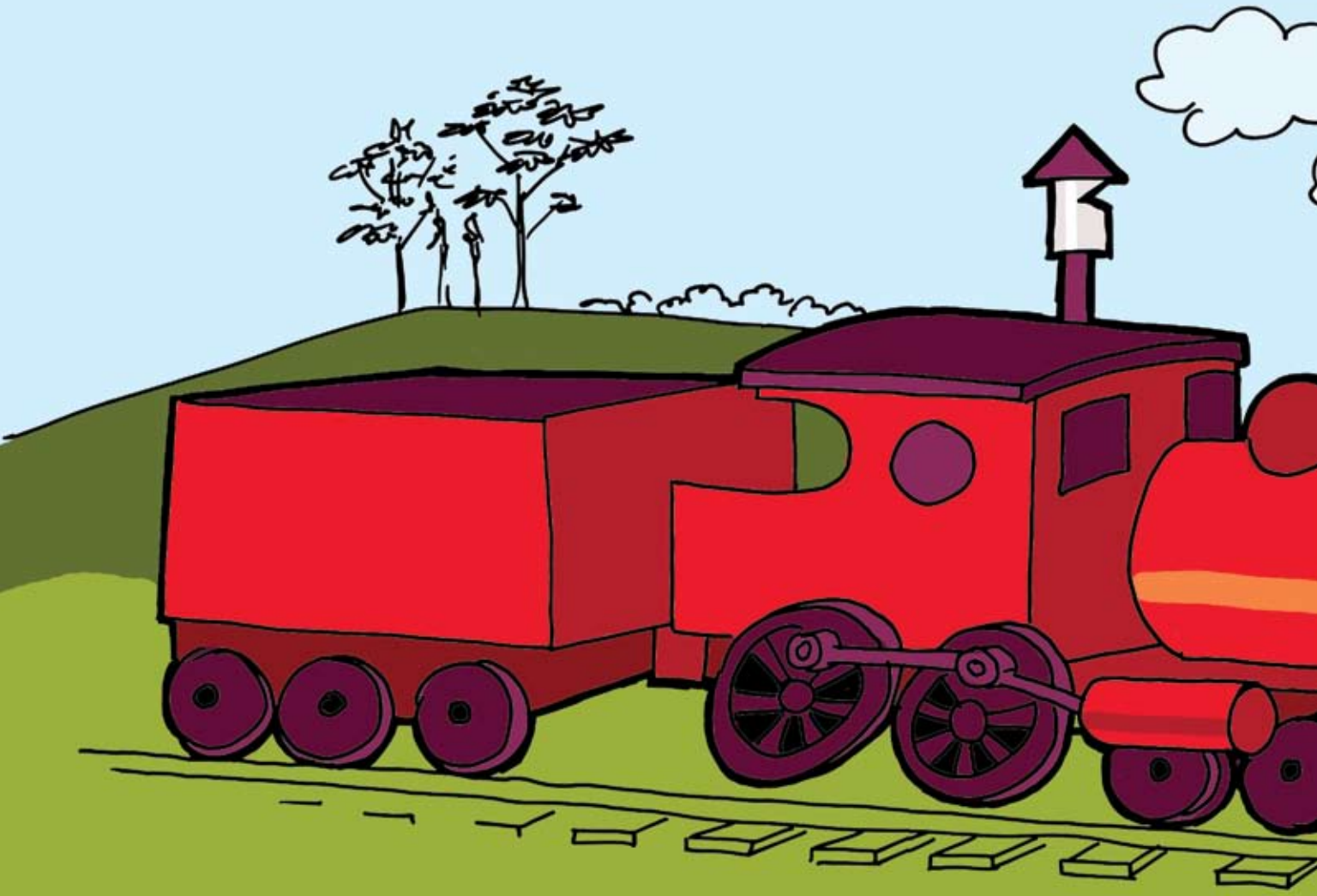


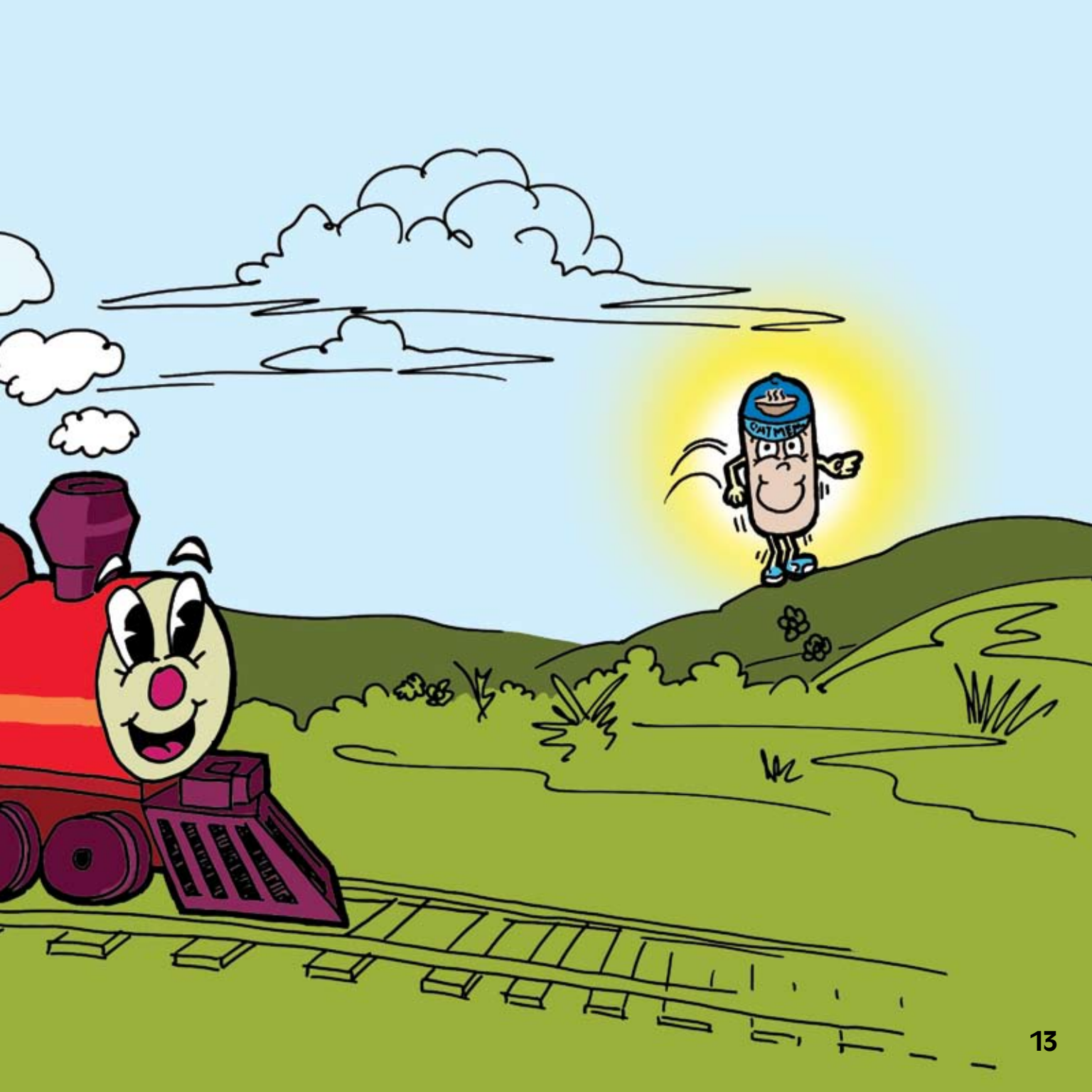
¡Es **Bonita Arroz Integral!**
***Súbete*** al tren, Bonita Arroz Integral.




Ayuda a Bonita A
Di, "¡Chú-chú gr

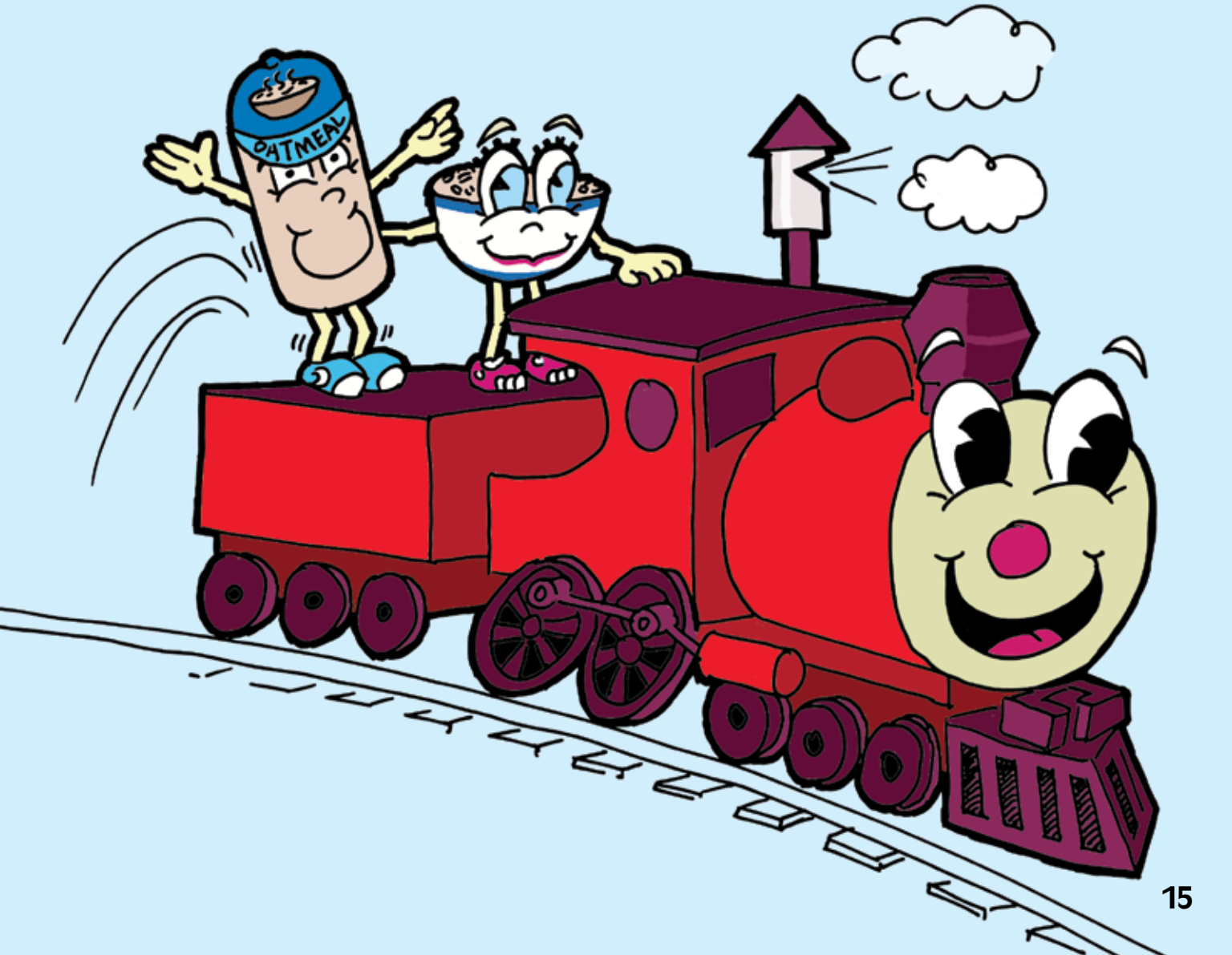
Y ¿quién está ***brincando***?



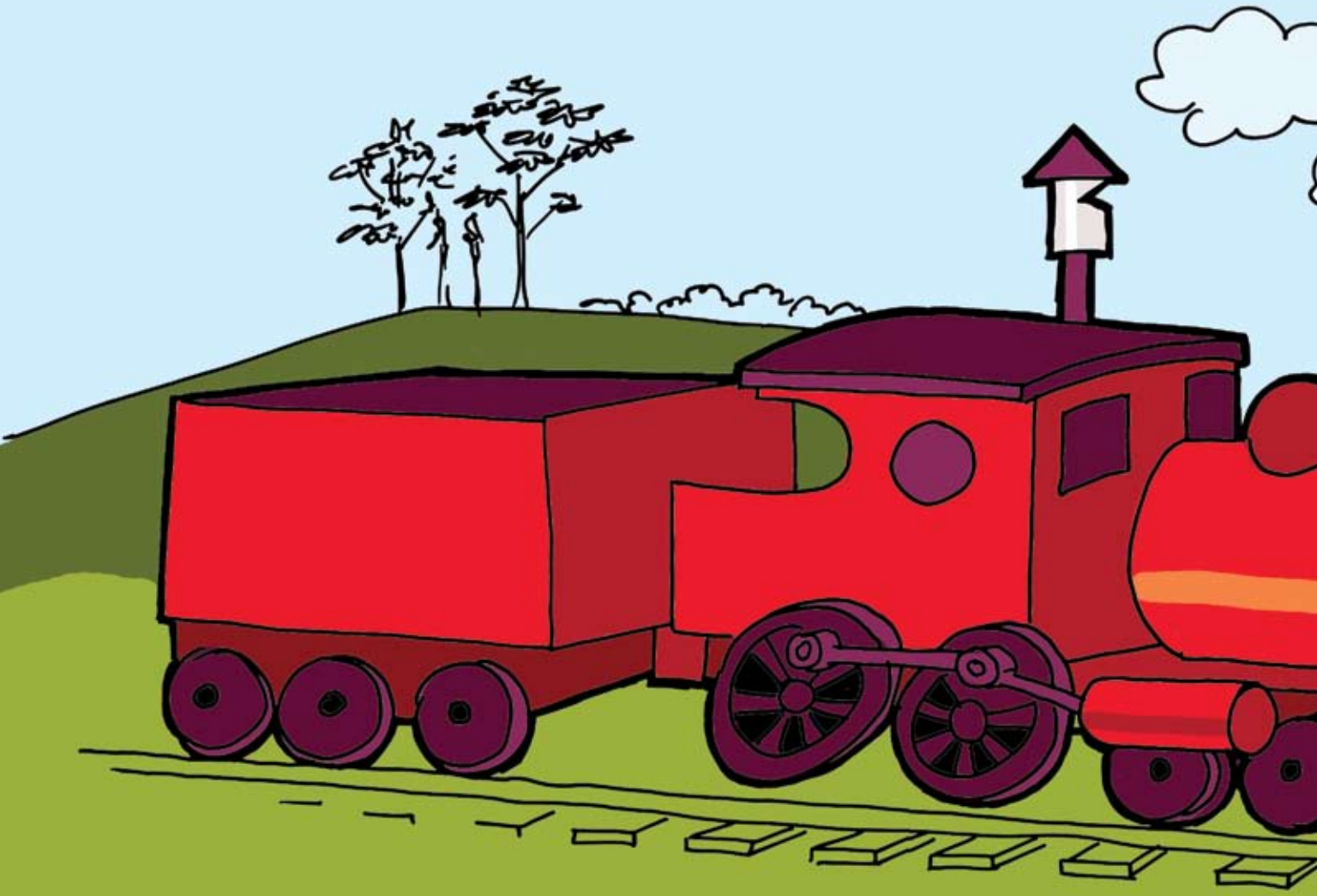

OATMEAL

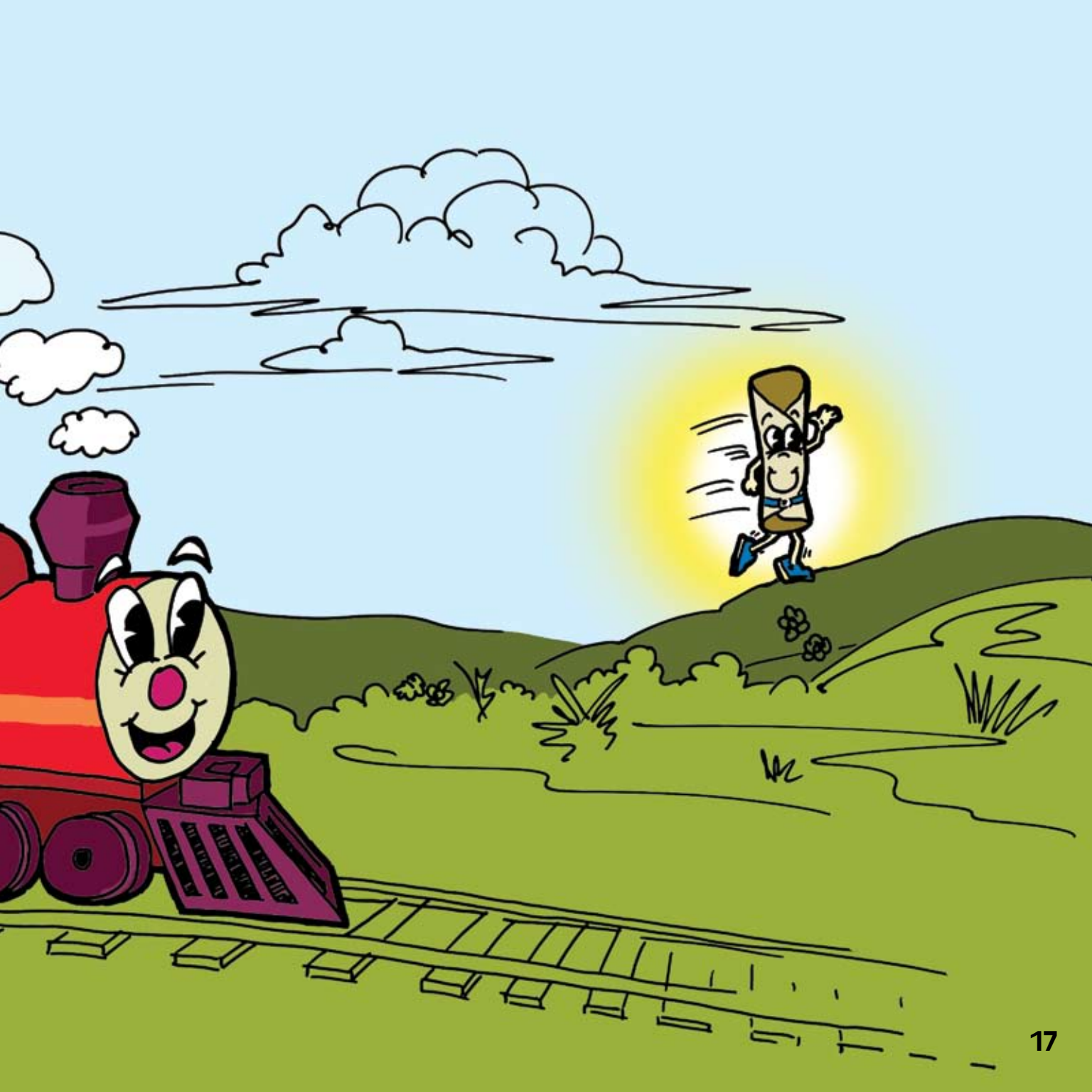
Es **Ollie Avena.**

*Brinca* en el tren, Ollie Avena.
Di, **“¡Chú-chú granos integrales!”**

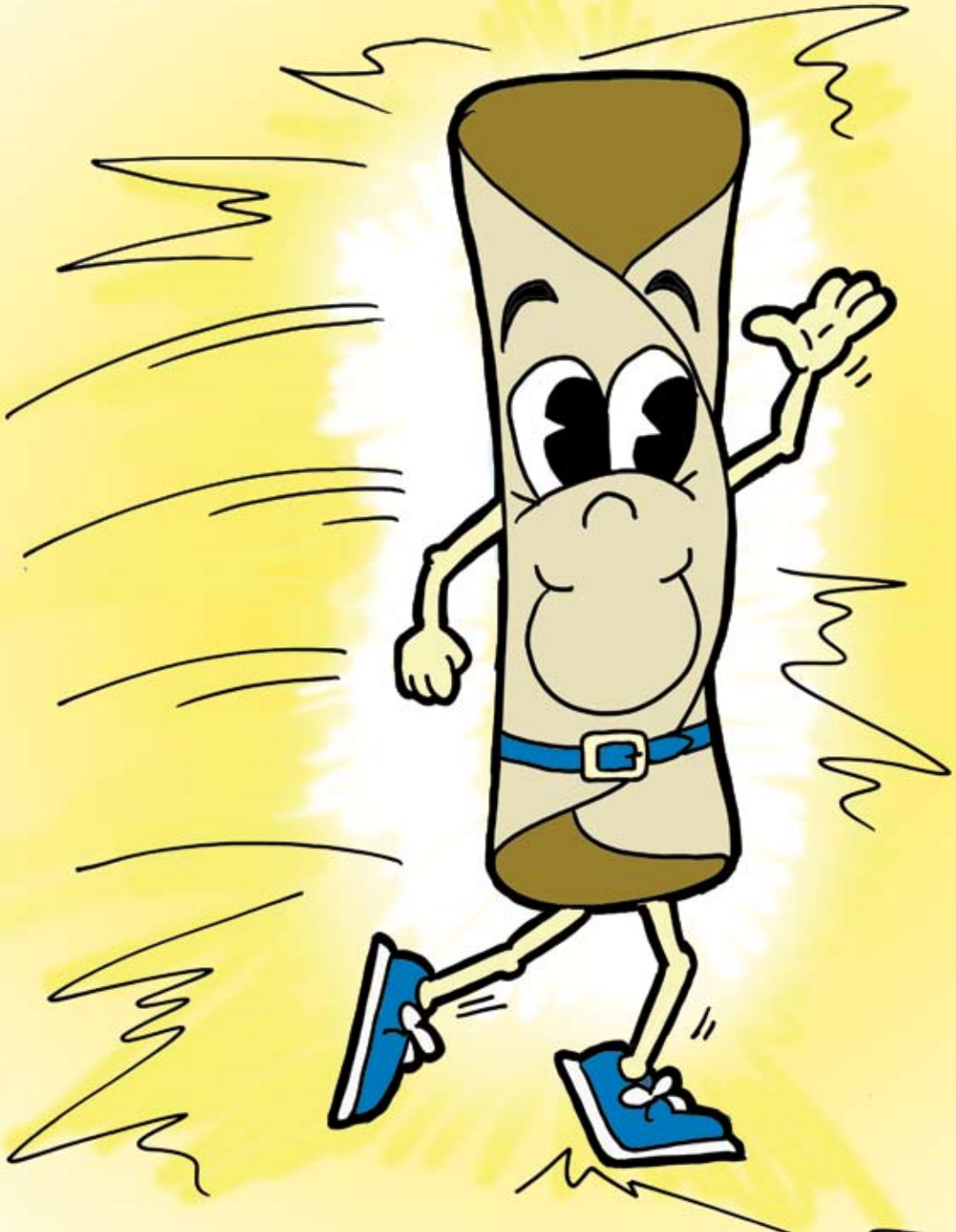


¿Quién es ése *corriendo*?

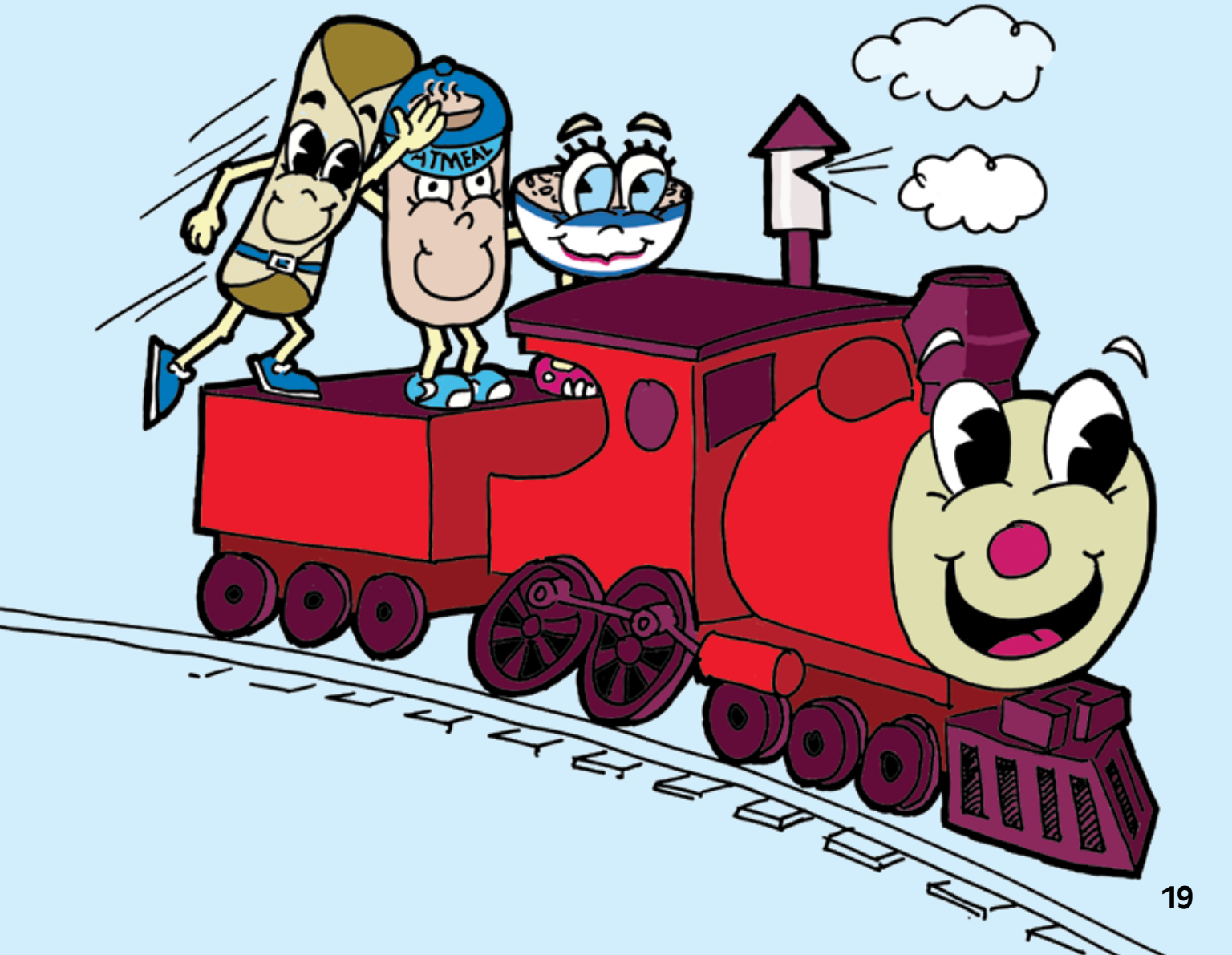




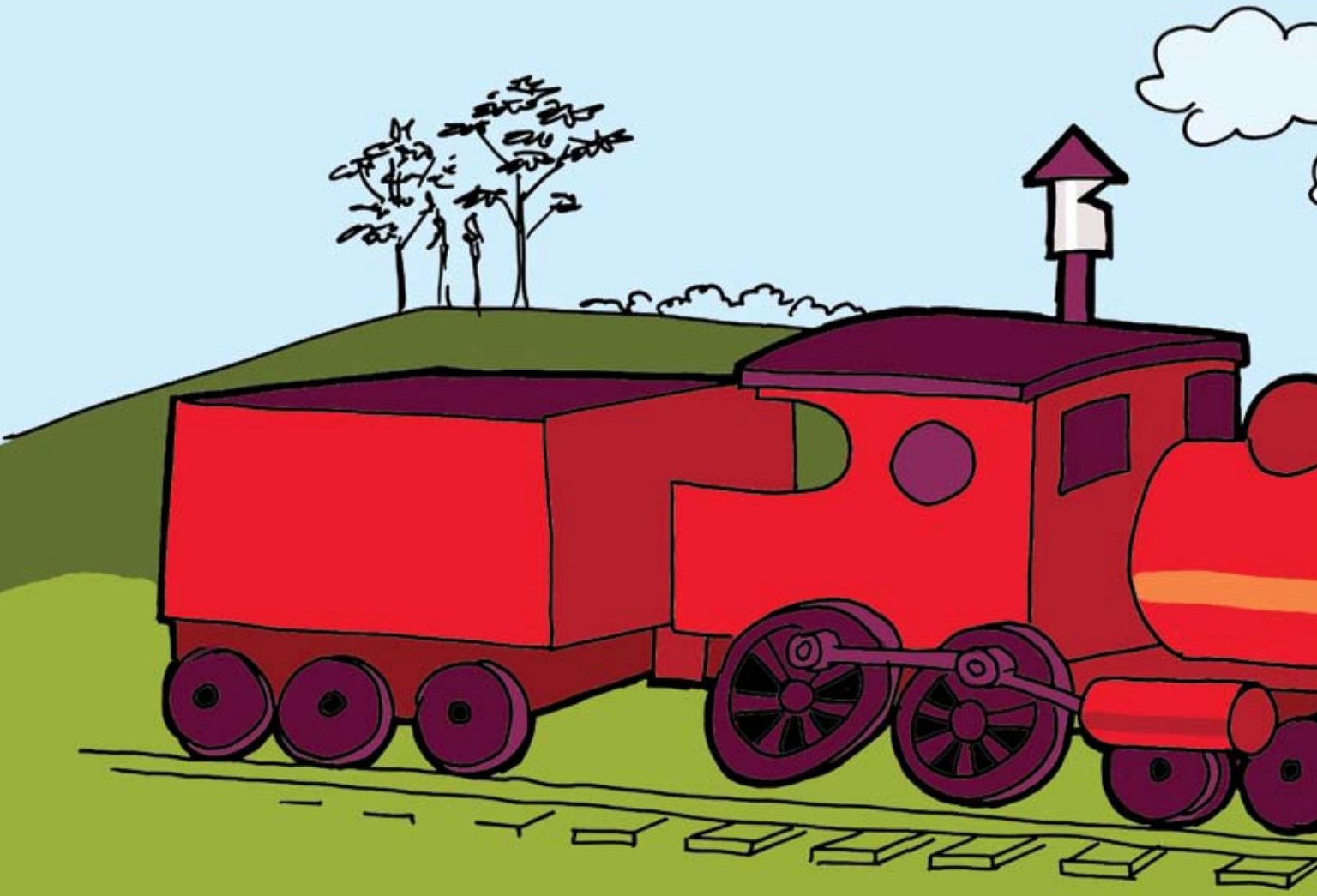
Es **Tito Tortilla de Maíz.**

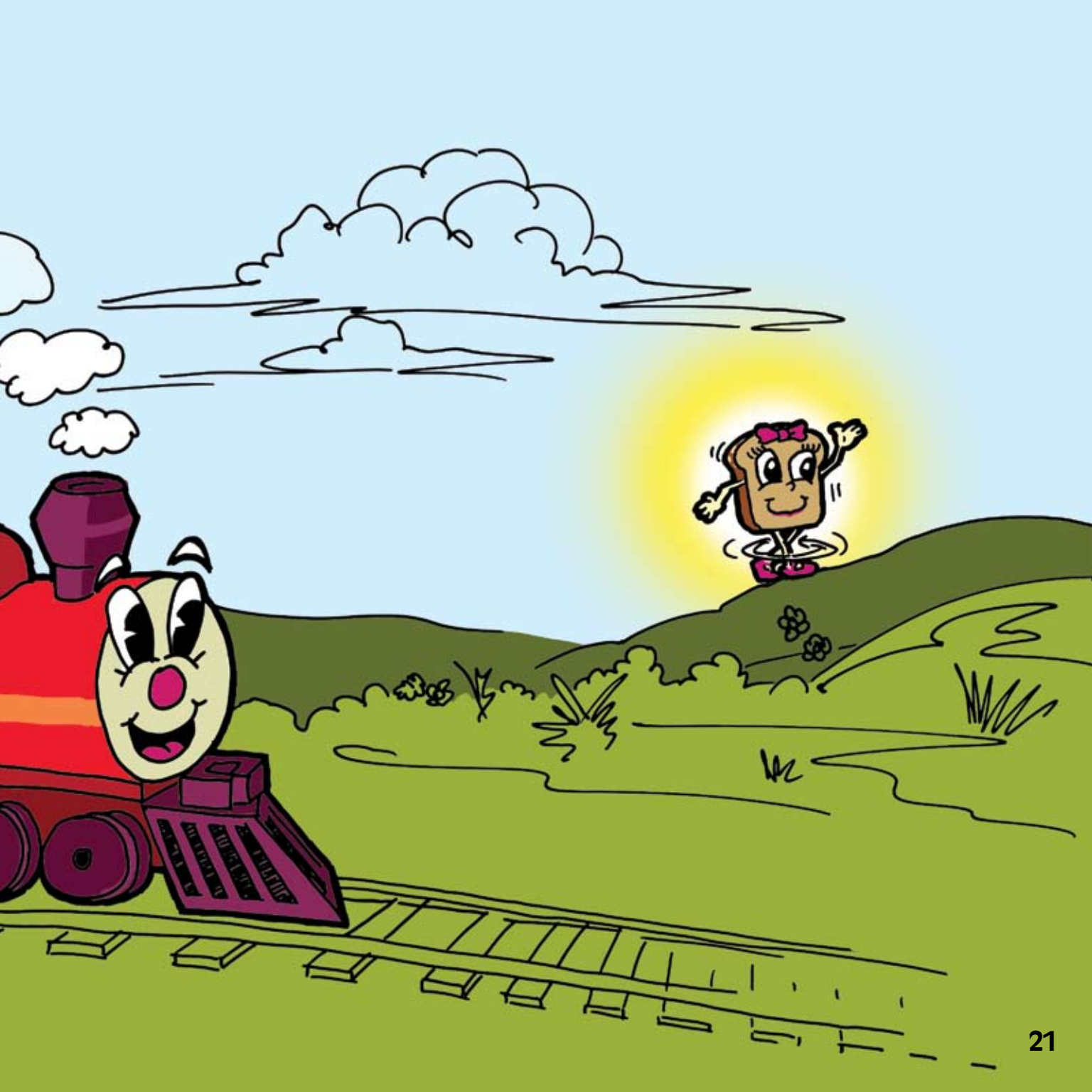


*Corre* al tren, Tito Tortilla de Maiz.
Di, **“¡Chú-chú granos integrales!”**

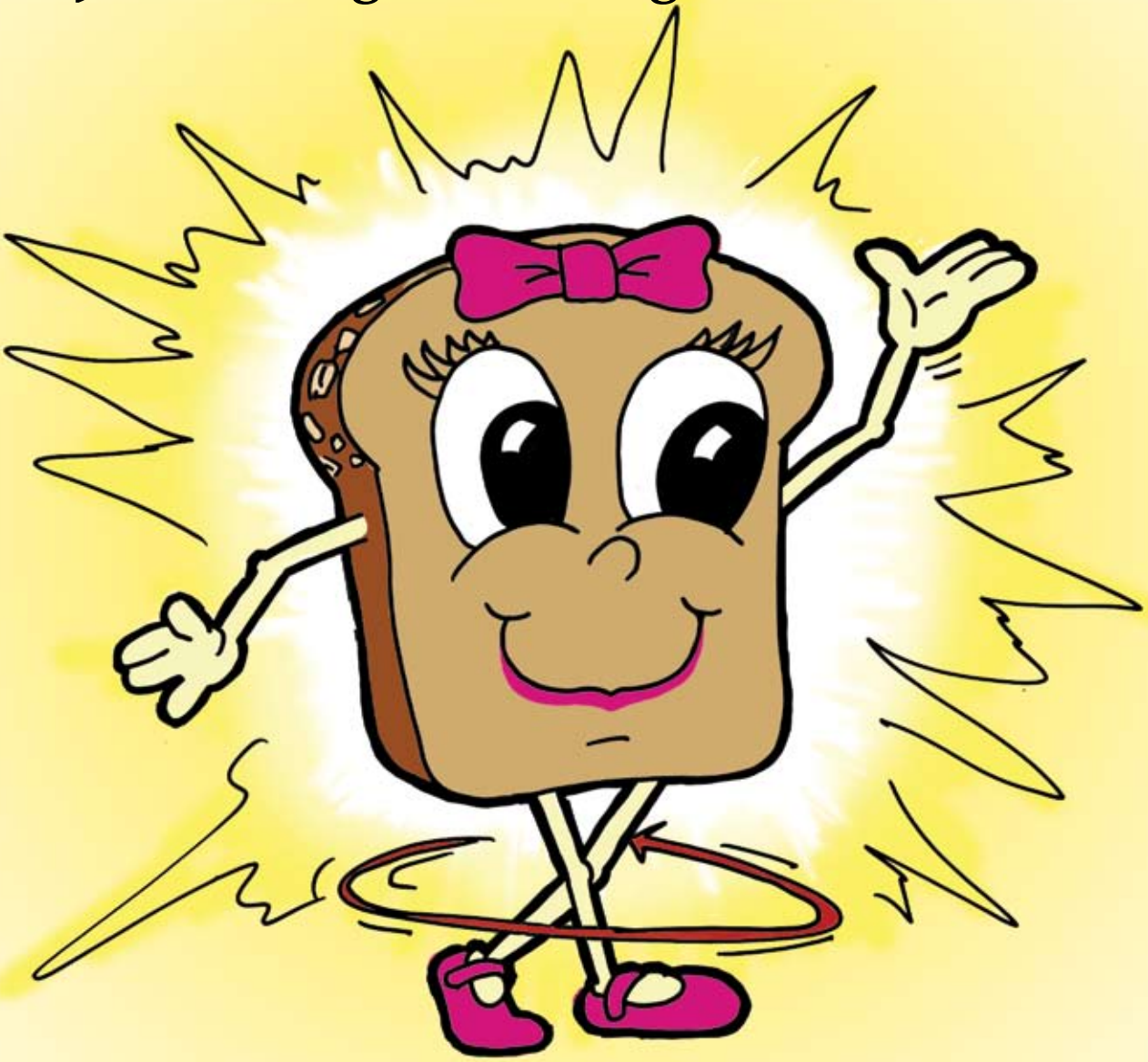


Y ¿quién es ese ***dándo*** muchas vueltas?



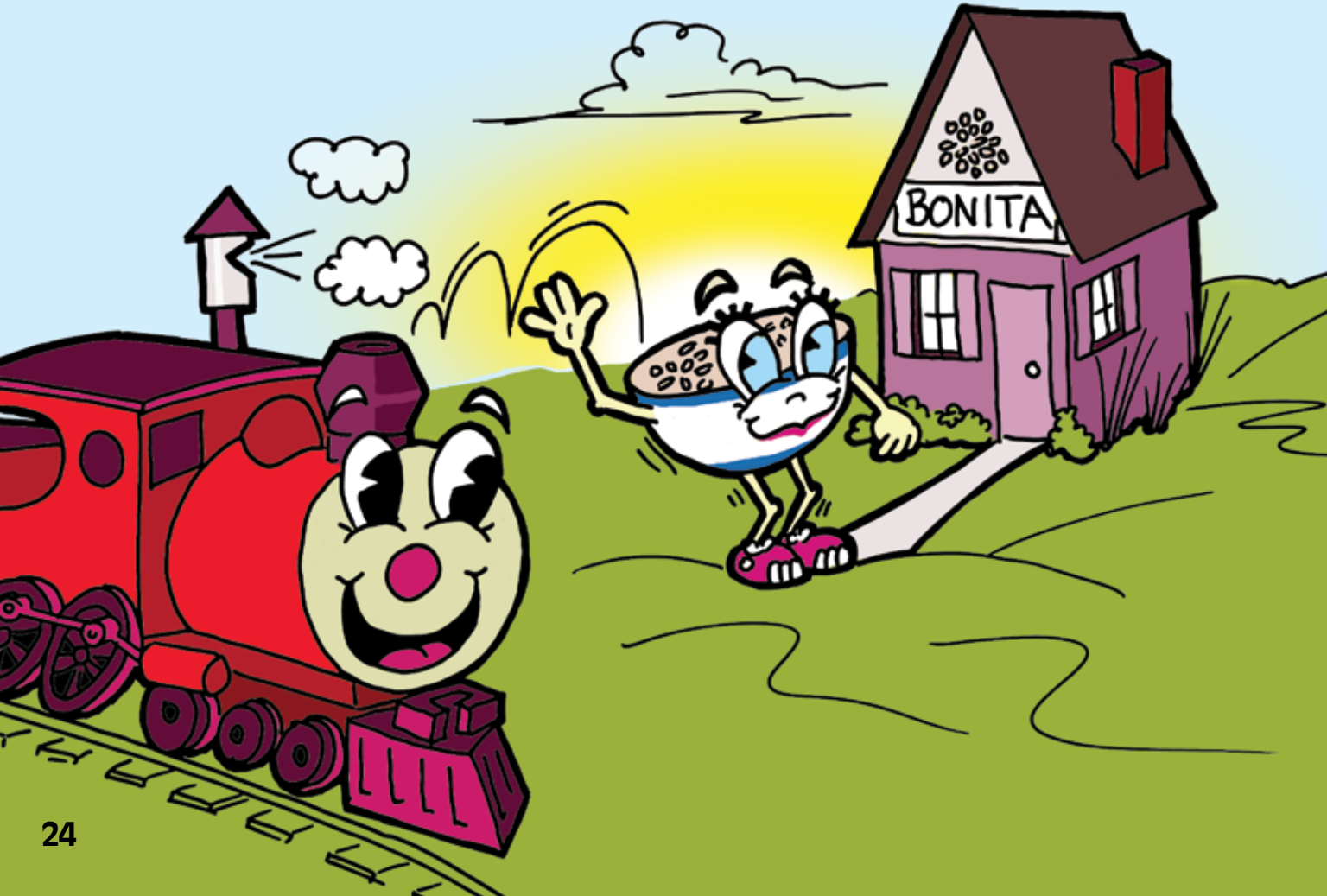


Es**, Haley Pan de Trigo Integral.** ***Voltéate y súbete*** al tren, Haley Pan de Trigo Integral.
Di, **"¡Chú-Chú granos integrales!"**

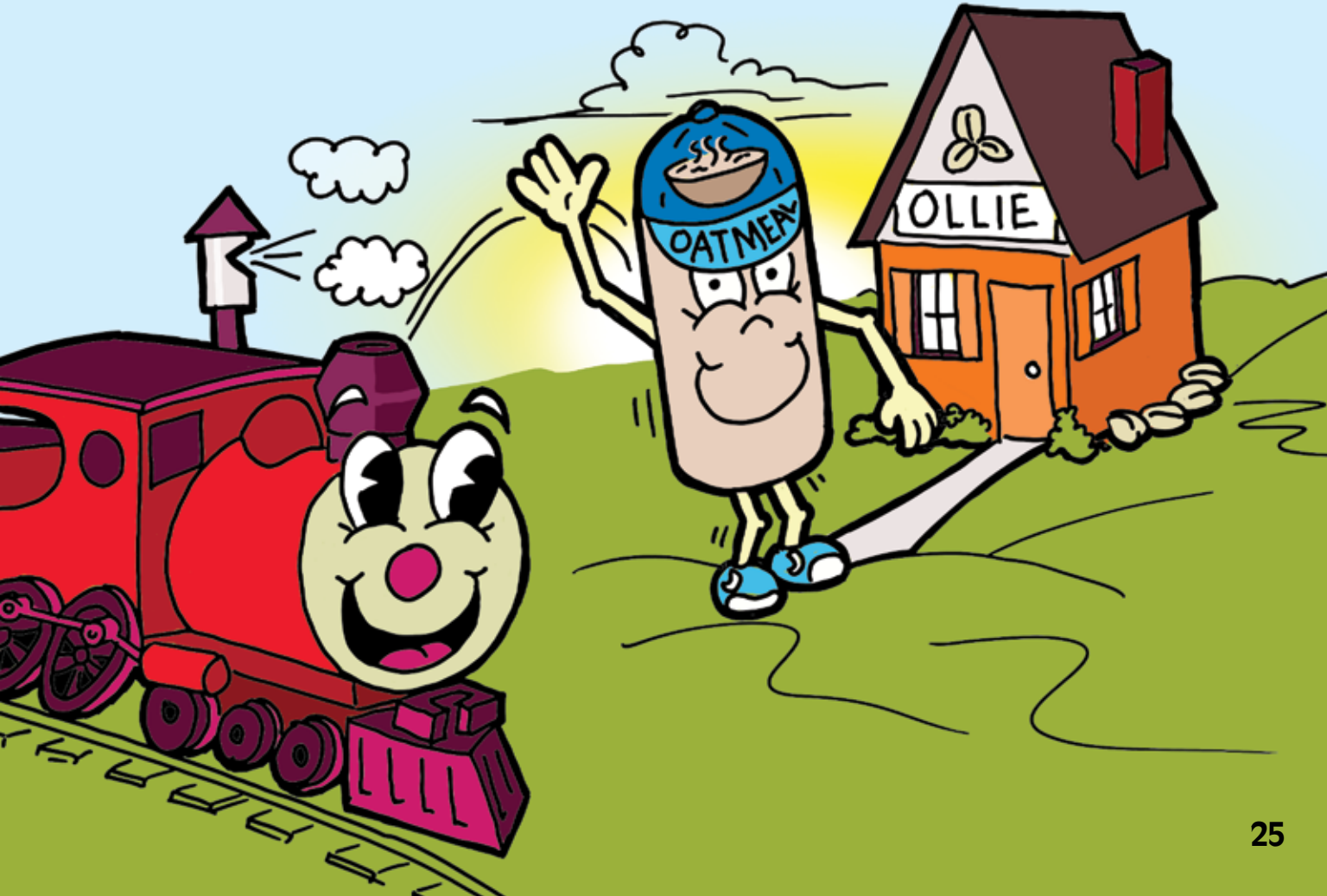


¡Si! Lo logramos. El Chú-Chú Tren de Grano Integral está lleno. Di, **"¡Chú-Chú granos integrales!"**

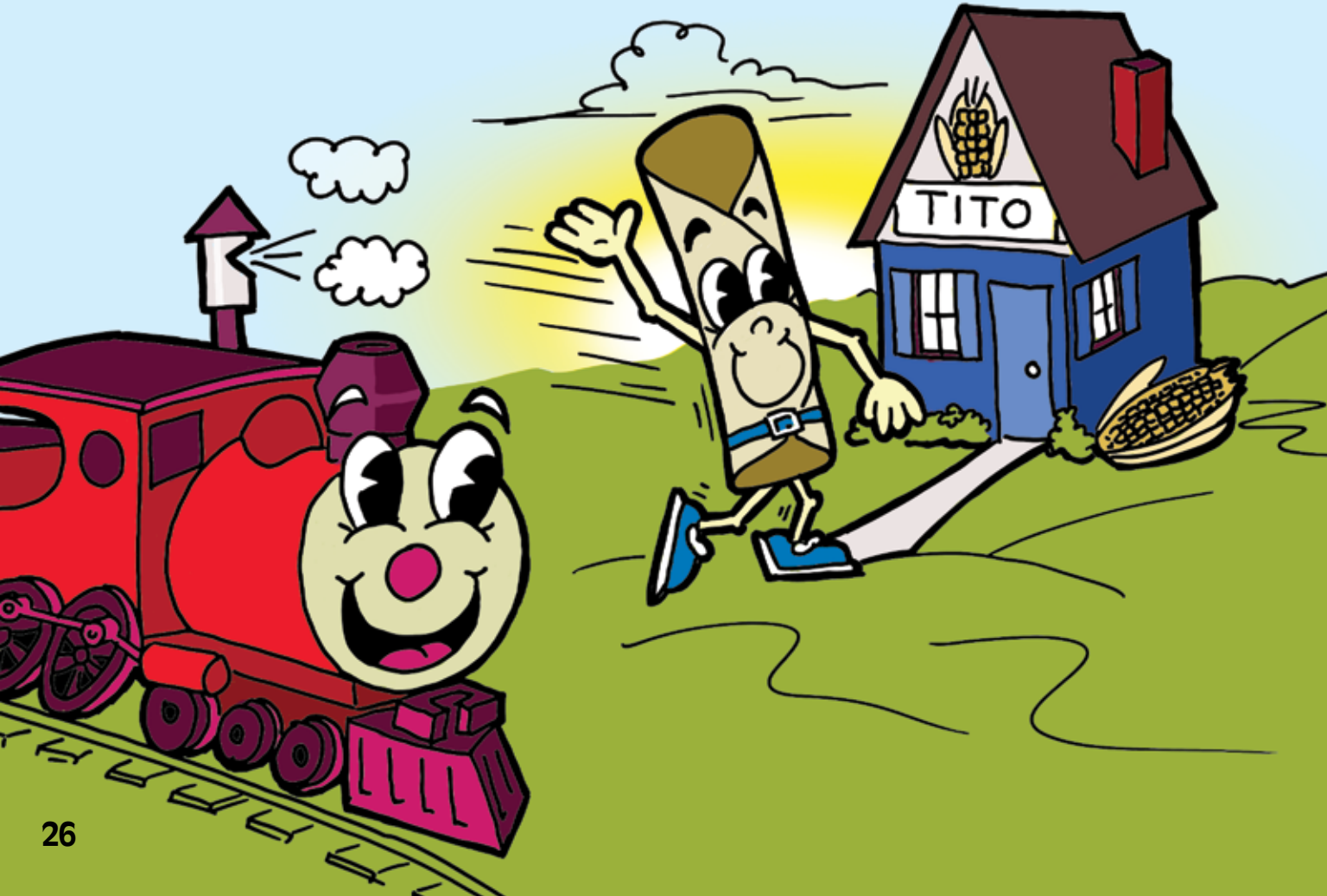
Ahora necesitamos dejar a cada uno de los granos integrales. Primero en bajarse es **Bonita Arroz Integral.** ***Brinca*** Bonita. Adiós Bonita. Di, **"¡Chú-chú granos integrales!"**



La segunda parada es para **Ollie Avena.** ***Brinca*** Ollie. Adiós Ollie. Di, **"¡Chú-chú granos integrales!"**

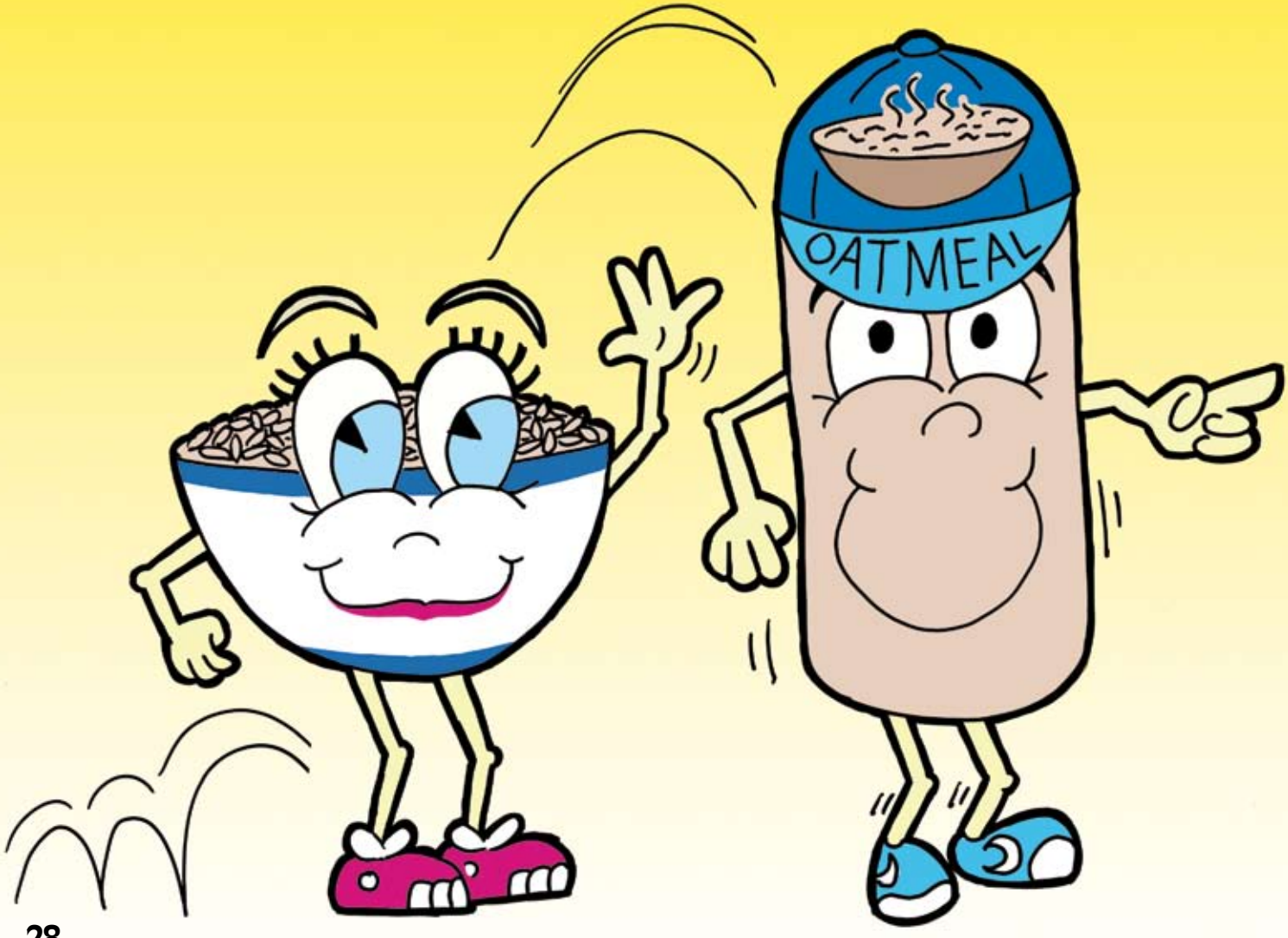


La tercera parada es para **Tito Tortilla de Maíz.** ***Corre*** Tito. Adiós Tito. Di, **"¡Chú-chú granos integrales!"**

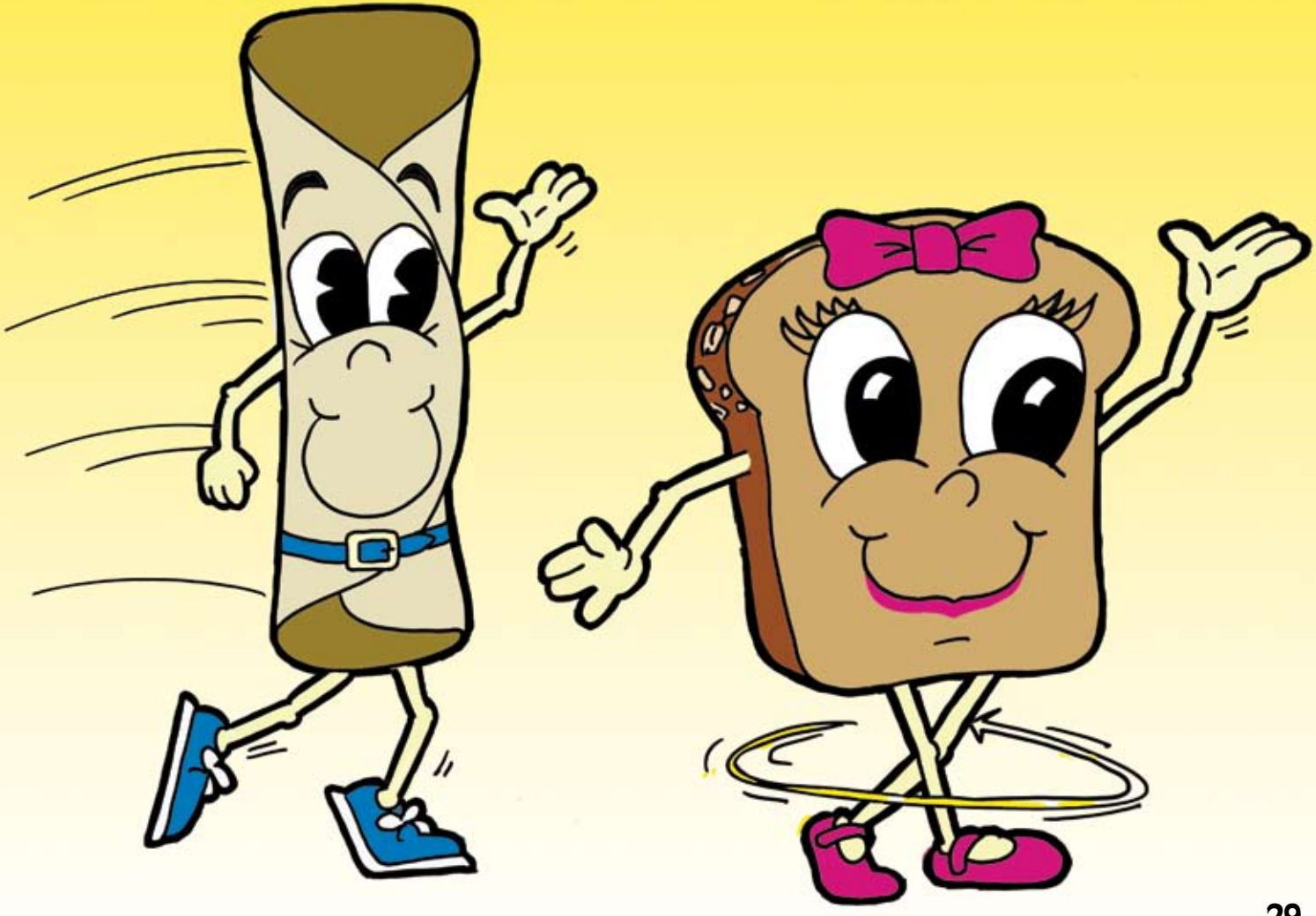


La cuarta parada es para **Haley Pan de Grano Integral.** ***Voltéate y voltéate*** Haley. Adiós Haley. Di, **"¡Chú-chú granos integrales!"**

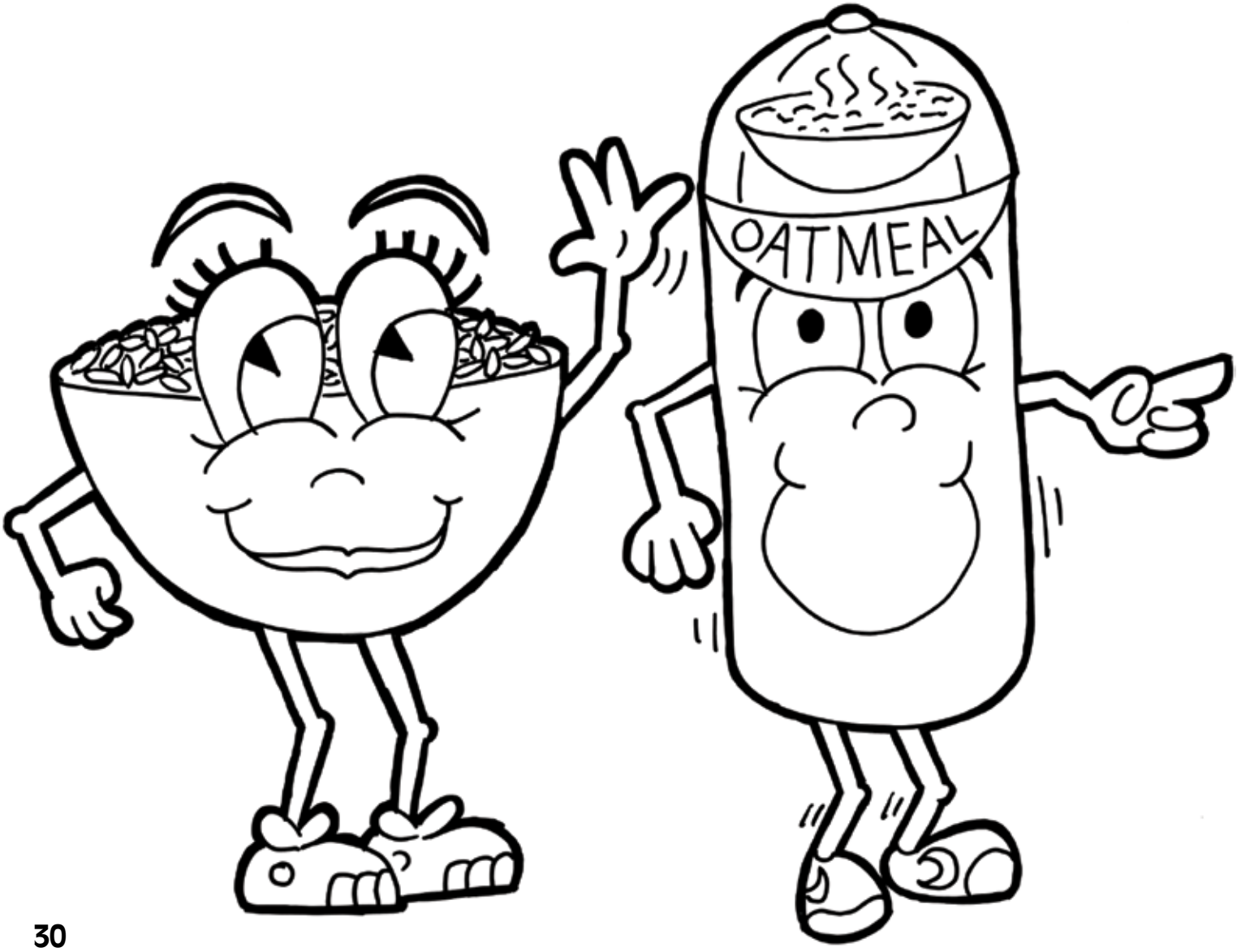
¿Puedes ***brincar*** en el mismo lugar como **Bonita Arroz Integral**? ¿Puedes ***brincar*** en el mismo lugar como **Ollie Avena**?

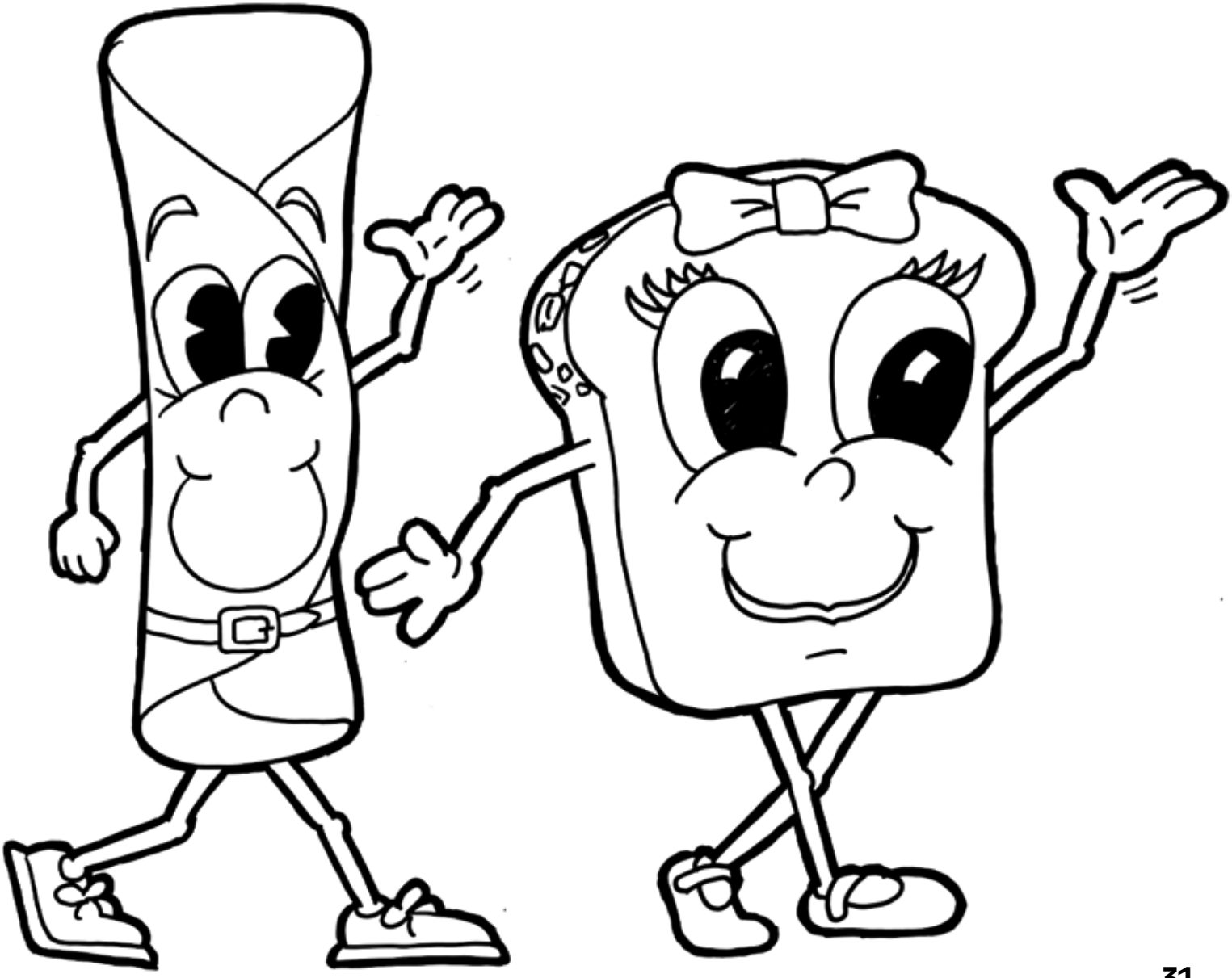


¿Puedes ***correr*** en el mismo lugar como **Tito Tortilla de Maíz**? ¿Puedes ***voltearte*** una y otra vez como **Haley Pan de Trigo Integral?**



*Colorea* los granos integrales que quieres probar.





# Página para los Padres

## ¿Qué son granos integrales?

Los granos integrales son alimentos como el trigo integral, arroz integral, maíz de grano integral y avena. **Los granos integrales** contienen la semilla entera. **A los granos refinados** como la harina de trigo y arroz blanco se le ha removido el gérmen y el salvado. Este proceso también remueve muchas de las vitaminas B, hierro y fibra.

## ¿Cómo puede saber si un producto contiene granos integrales?

Lea la lista de ingredients en la etiqueta del alimento. Para muchos de los productos de granos integrales, las palabras "integral" o "grano integral" aparecen antes del nombre del ingrediente de grano. El grano integral debe ser el primer ingrediente de la lista. Recuerde: la harina de trigo, harina enriquecida, arroz blanco y harina de maíz sin gérmen no son granos integrales.

**Vea aquí un ejemplo de la lista de ingredientes encontrados en una caja de cereal. Usted puede ver que el trigo de grano integral (whole grain wheat) es el primer ingrediente.**

INGREDIENTS: WHOLE GRAIN WHEAT, WHEAT BRAN, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, SALT, MALT FLAVORING.

**Estos son los granos integrales que usted puede buscar en la lista de ingredientes en una etiqueta de alimento:**

trigo integral (whole wheat)
avena integral o harina de avena (whole oats o oatmeal)
maíz de grano integral (whole grain corn)
rosetas de maiz (popcorn)*
arroz integral (brown rice)
centeno integral (whole rye)
cebada de grano integral o cebada perlada (whole grain barley o pearl barley)
arroz silvestre (wild rice)
trigo sarraceno, alforfón (buckwheat)
triticale
bulgur (trigo craqueado o cracked wheat)
mijo (millet)

**Las rosetas de maiz no se recomiendan para niños menores de 4 años debido al riesgo de ahogo.*

## ¡No se deje engañar por el color!

El color de un alimento no ayuda a identificar si contiene ingredientes de grano integral. El pan puede ser marrón por molasas o color caramelo añadido. También hay algunos alimentos que están hechos con granos enteros que tienen color claro como aquellos hechos con avena o con trigo integral blanco.

## Trate estas ideas para incluir una variedad de granos integrales diariamente:

- Pruebe una mezcla hecha con cereales de grano entero listos para comer.
- Escoja un mollete (muffin) hecho con harina de trigo como primer ingrediente.
- En recetas que necesitan harina, use por lo menos la mitad de harina de trigo integral.
- Use pan o galletas de grano integral en su pastel de carne.
- Trate relleno de arroz integral (arroz integral cocido, cebolla, apio y condimentos) para rellenar pimientos verdes o tomates horneados.
- Trate de usar tortillas de grano integral para su merienda.
- Pruebe arroz integral o pasta de trigo integral de vez en cuando.
- Use granos integrales en platos combinados como centeno perlado en sopas y bulgur en cacerolas o ensaladas.

**Por lo menos la mitad de sus granos deben ser de grano integral.**

FLORIDA WIC
Buena Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños

**¿Dónde puedo conseguir más información?**

www.FloridaWIC.org
www.nutrition.gov
www.mypyramid.gov

FLORIDA DEPARTMENT OF HEALTH

# read for health

Florida Department of Health

DH 150-945, 5/07 Stock #5730-945-0150-3