Conozca Sus Granos Integrales

1. El salvado, endospermo y germen conforman el trigo integral. **V o F**

2. Mantenga la harina de trigo integral en el congelador para mantenerla fresca. **V o F**

3. Busque el último ingrediente en la etiqueta para ver el trigo integral. **V o F**

4. El pan multi-granos y el de siete-granos es siempre 100% pan de trigo integral. **V o F**

5. You can tell if a food is whole grain by the food ingredient list. **T or F**

6. Las palomitas de maíz cuentan como trigo integral. **V o F**

7. Todos los "panes color café" son de trigo integral. **V o F**

8. MiPirámide dice, "la mitad del total de los granos que usted coma debe ser granos integrales." Escoja granos integrales como arroz integral, pan integral, harina de avena o cereal de trigo integral más a menudo. **V o F**

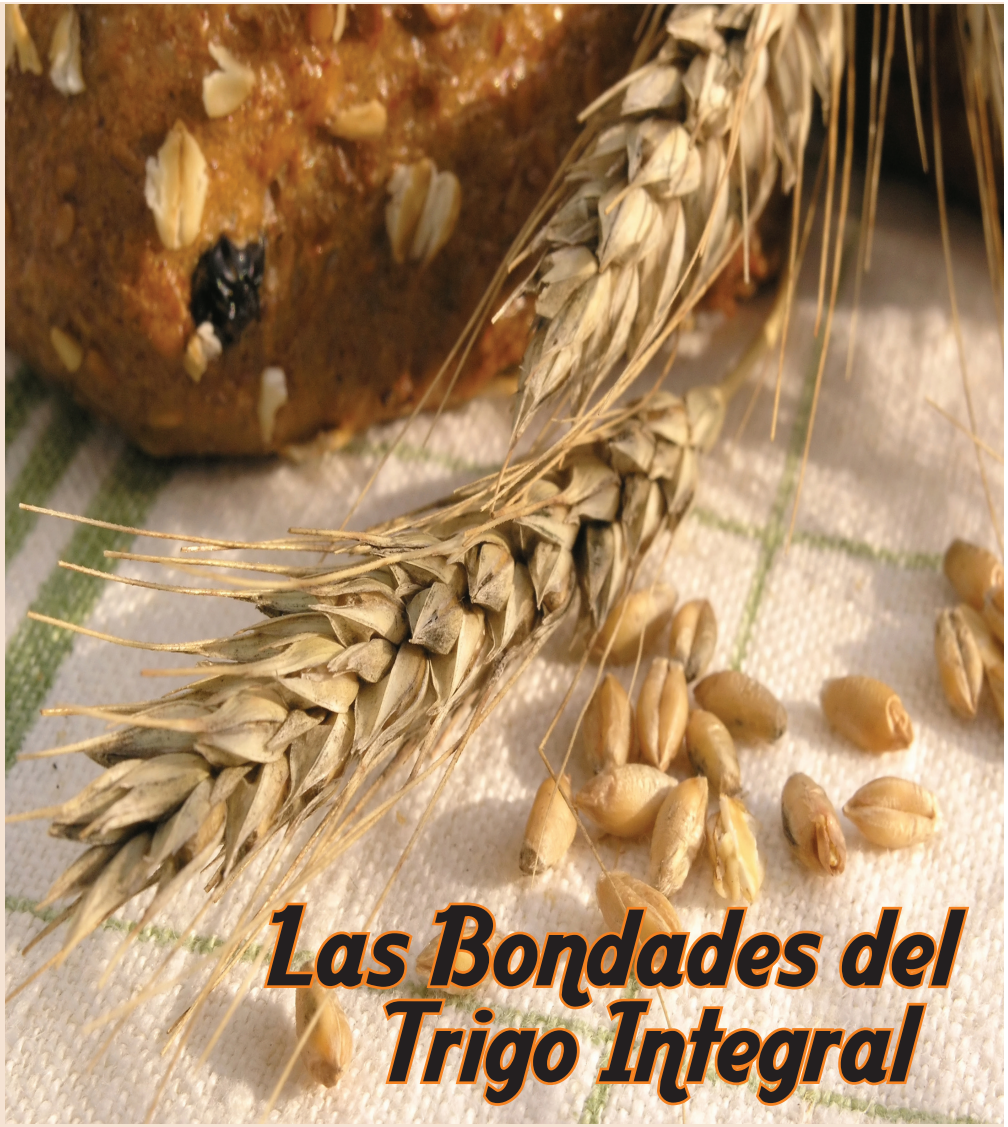
¿Qué cambios puede hacer usted para agregar más granos integrales a su dieta?

Answers:
1. True 2. True 3. False 4. False 5. True 6. True 7. False 8. True

K-STATE Research and Extension

In accordance with Federal law and US Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

This material was funded by USDA's Food Stamp Program through a contract awarded by the Kansas Department of Social and Rehabilitation Services. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your local SRS office or call (800)221-5689.



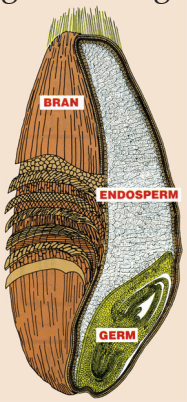
Las Bondades del Trigo Integral

Granos
Consuma la mitad en granos integrales

Para tener buena salud, www.mypyramid.gov recomienda que la mitad de los alimentos de granos que usted coma debe ser granos integrales.

¿Cómo se Diferencian los Granos Integrales y los Granos Refinados?

Los alimentos de trigo integral contienen las tres partes del grano -- el germen, el salvado y el endospermo.



Los granos refinados se muelen para remover el germen y el salvado, pero la mayoría de los granos refinados se enriquecen con vitaminas B y Hierro que se les agrega de regreso. La fibra no siempre se agrega de regreso.

Los productos de granos refinados incluyen pan blanco, harina blanca y arroz blanco.

¡Consejo! Los alimentos de granos ayudan a bajar el riesgo de padecer de muchas enfermedades principales.

No Todos los Panes Color Café son de Trigo Integral

Los productos alimenticios que tienen palabras en la etiqueta tales como. . .
harina de trigo
multi-grano
molido en molino de piedra
100% trigo
salvado de trigo o salvado agregado
trigo molido...
generalmente NO son productos integrales.

¡Lea la Etiqueta!

El trigo integral debe ser listado como el primer ingrediente.

INGREDIENTS: Whole Wheat Flour, Water, Wheat Gluten, High Fructose Corn Syrup, Yeast, Cracked Wheat, Salt, Partially Hydrogenated Soybean Oil, Honey

¿Cuáles son Algunos Granos Integrales Comunes?

harina de trigo integral
avena integral - harina de avena
palomitas de maíz
arroz integral
bulgur

¡Consejo! Los granos integrales están llenos de nutrientes sanos – vitaminas B, minerales y fibra dietética. ¡Ellos también hace que usted se sienta lleno o satisfecho!

Maneras Fáciles de Agregar Más Granos Integrales

- Sustituya la mitad de la harina blanca con harina de trigo integral en sus recetas rápidas regulares para galletas, panecillos, panes y panqués.
- Agregue 3/4 taza de avena cruda por cada libra de carne cuando prepare hamburguesas o pastel de carne.
- Escoja pastas, tortillas, pan y panes ácimos de trigo integral.
- Ofrezca a los niños pan pita o tortillas de trigo integral para emparedados o como bocadillo.
- ¡Disfrute de las palomitas de maíz!
- Escoja un cereal listo para comer o listo para cocinar que tenga trigo integral para el desayuno o como bocadillo rápido y fácil.
- Agregue arroz integral o salvaje a las cacerolas, estofados y sopas.
- Mezcle granola o avena integral en el yogur para un bocadillo rápido.
- Haga una mezcla de cereales utilizando cereal de trigo integral, rueditas y cuadrados de cereal integral, frutas secas y nueces.

¡Consejo! Mantenga la harina de trigo integral en el refrigerador o el congelador para mantenerla fresca. El germen contiene aceites saludables que pueden ponerse rancios o descomponerse si se almacena en un estante.