

Cereales integrales

En general, los cereales son las semillas comestibles de los cultivos de cereal, como el trigo, cebada, avena y maíz. El nombre “integral” indica que el grano de las semillas está entero. Esto quiere decir que todos los nutrientes del grano todavía se encuentran en él.

Los granos integrales pueden cocinarse, quebrarse, triturarse o aplastarse sin que pierdan su valor nutricional. Cuando los granos enteros se hacen harina, el proceso elimina el salvado y el germen, que son parte del grano entero. La molienda crea productos “refinados” de granos, como la harina blanca y el arroz blanco. Los granos refinados ya no tienen muchos de los nutrientes, como el hierro y la fibra, que los granos enteros tienen.

Prefiera granos integrales

El grupo de alimentos de cereales incluye los granos enteros y los refinados, los productos integrales y los productos refinados. Los alimentos como el pan, pasta, tortillas y pan de maíz pueden hacerse con granos integrales o refinados. Puesto que un producto integral está fabricado con granos enteros, tendrá más nutrientes que el mismo producto fabricado con granos refinados. Al hacer elecciones saludables de productos del grupo de alimentos de cereales, seleccione granos y productos integrales con mayor frecuencia que granos y productos refinados.

Las recomendaciones de este grupo de alimentos están en equivalentes de onzas. Considere el equivalente a una onza como una porción. Los tamaños de las porciones no son los mismos para todos los tipos de alimentos porque diferentes alimentos contienen diferentes cantidades de nutrientes. (Para obtener más información sobre lo que significa un equivalente de onza, visite www.choosemyplate.gov).

Por ejemplo, una rebanada de pan de trigo integral es una porción, pero una porción de avena es ½ taza. Considerando lo anterior, para consumir la recomendación diaria de cinco porciones, tendríamos que comer:

Una taza de avena, 1 tortilla de harina integral (de 15 cm), ½ taza de arroz integral cocido, 3 tazas de palomitas de maíz.

O bien:

1 taza de cereal, 2 piezas de pan de trigo integral, 1 taza de pasta integral cocida.

Consumo diario de cereales recomendado para niños

Edad (años)	Equivalentes de una onza
2-3 (niños y niñas)	3
4-8 (niños y niñas)	5
9-13 (niños)	6
9-13 (niñas)	5
14-18 (niños)	8
14-18 (niñas)	6



Foto: © istock.com/egal

RECETA DE LA SEMANA



Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Avena de la noche anterior (1 porción)

1. Coloque ½ **taza de hojuelas de avena** en un recipiente que pueda sellar. Agregue suficiente agua para que todas las hojuelas queden cubiertas.
2. Selle el recipiente con una tapa o con una película plástica autoadherente y guárdelo en el refrigerador toda la noche.
3. En la mañana, vacíe todo el exceso de agua.
4. Agregue **1 cucharada sopera de yogurt** (pruebe el reducido en grasa) y mezcle.
5. Aderece con frutas como **moras** o **fresas** y pruebe añadir unos cuantos frutos secos como **almendras**. Considere también agregar algunas especias como **canela** y **nuez moscada**.
6. ¡Disfrútela!



Foto: © istock.com/nata_vkusidey



¿Sabía que...?

Puede saber si un producto es de granos integrales si lee la lista de ingredientes. Busque que los cereales 100 % integrales sean el primero o segundo ingrediente. Si ve las palabras “enriquecido” o “refinado” junto al nombre del cereal, entonces no es un cereal integral. Busque el sello del Whole Grains Council (consejo de granos enteros) para ayudarle a encontrar productos de cereales integrales.



Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR