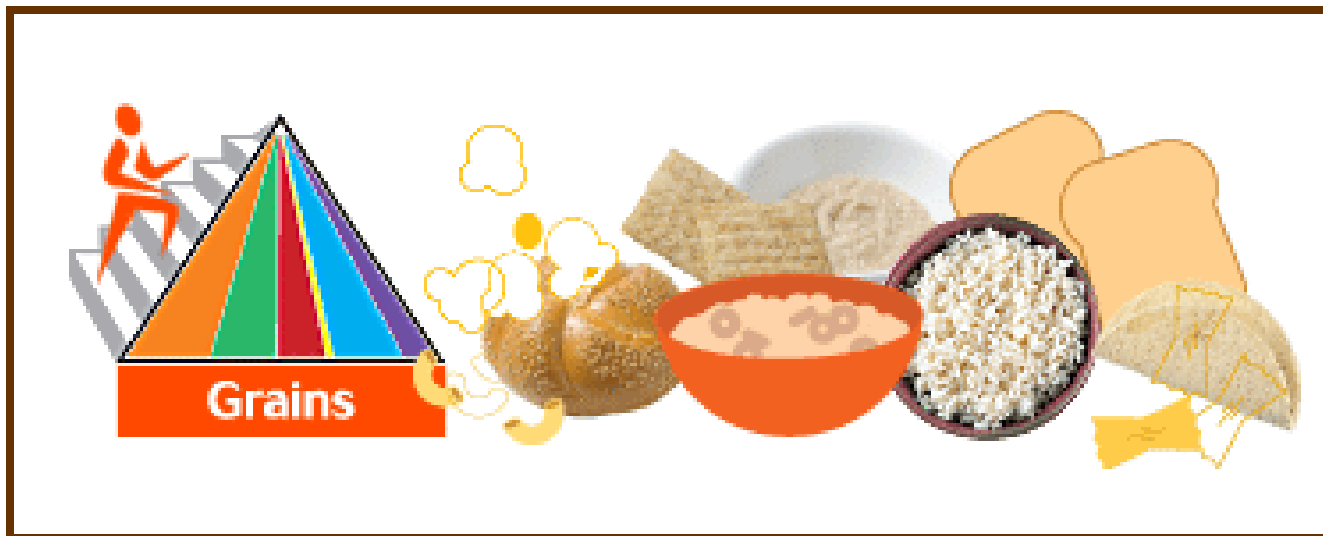


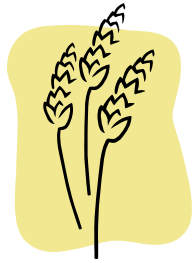
# Cómo hacer que la mitad de sus granos sean enteros



¡Cómo pueden ayudar los nuevos paquetes de comida de WIC!

Programa WIC de Wisconsin, marzo 2009

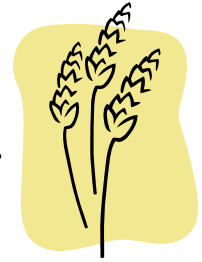
De acuerdo con la ley Federal y las normas del Departamento de Agricultura de los EUA, a esta institución se le prohíbe discriminar con base en la raza, el color, el origen nacional, el sexo, la edad o la incapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador de oportunidad igual.



# Pruebe su conocimiento de los granos enteros

- Cierto o Falso: Comer granos enteros ayuda a protegerse contra muchos tipos de cáncer y de otras enfermedades y disminuye el riesgo de enfermedades del corazón.
- Cierto o Falso: Ejemplos de comidas de grano entero incluye pan de trigo integral, arroz integral y tortillas de maíz.
- Cierto o Falso: Granos enteros deben ser el primer ingrediente en la lista cuando se leen las etiquetas de comidas.
- Cierto o Falso: Una manera fácil de agregar granos enteros a la dieta de su familia es escoger cereales de grano entero.

# Mire adelante y encuentre



- ***Por qué es importante*** comer comidas de grano entero.
- ***Qué*** son comidas de granos enteros.
- ***Diferentes*** maneras de ***agregar*** más granos enteros a la dieta de su familia.
- ***Las Nuevas*** comidas de grano entero en el nuevo paquete de Comida de WIC.

Las indicaciones dietéticas más recientes nos dicen que:

La mitad de los granos que comemos

Deben ser

**¡granos enteros!**



¡Es una parte importante de nuestro estilo de vida saludable!





# ¿Qué es un “grano”?



La mayoría de nosotros ya estamos familiarizados con los granos.



El grupo de los granos incluye comidas como panes, cereales, avena, sémola, arroz, tortillas, pasta, galletas, etc...

# Algunas comidas comunes de grano entero

- Arroz integral, arroz salvaje
- Pan, panecillos y bollos de trigo entero
- Avena
- Cereal de grano entero
- Tortillas de maíz, tortillas de grano entero
- Pasta de trigo entero
- Galletas de grano entero
- Palomitas de maíz



# ¿Cuál es la diferencia entre granos enteros y granos refinados?

- Los granos están divididos en 2 grupos:
- **Granos enteros** – que contienen la semilla del grano completo
- **Granos refinados** – el exterior del grano se ha sacado, *quitándole los nutrientes y la fibra.* Algunas vitaminas se agregan de nuevo pero la fibra no se añade otra vez en estos granos.



↑  
Pan hecho  
con harina de  
trigo **refinada**

↑  
Pan hecho  
con harina de  
trigo **integral**

# ¿Por qué debo comer granos enteros?

- Los granos enteros nos ayudan a
  - Controlar el peso
  - Disminuir el riesgo de enfermedades del corazón
  - Protegerse contra cánceres y otras enfermedades
  - Mantener su sistema digestivo funcionando adecuadamente



¿Cómo puedo agregar granos enteros a la dieta de mi familia?



# Maneras fáciles de agregar granos enteros:

- Haga un sándwich de pavo con pan de trigo integral
- Use tortillas o arrollados de trigo para quesadillas y tacos.
- Cocine el arroz integral con un salteado chino.
- Coma avena para el desayuno.
- Haga una merienda de palomitas de maíz.
- Sirva hamburguesas en panecillos de trigo integral.
- Haga una merienda de galletas de trigo integral y queso.
- Escoja cereal de grano entero para el desayuno.
- Pruebe una merienda de mezcla hecha con cereales de grano entero listos para comer.

# ¿Cómo sé si una comida contiene granos enteros?

- Lea la etiqueta de la comida y cerciórese de que el primer ingrediente es un grano entero.
- Ejemplo:
- INGREDIENTES: harina de trigo integral, agua, azúcar...
- Las comidas con etiquetas con palabras como “multi-grano,” “molido a piedra,” “100% trigo,” “trigo quebrado,” “siete granos,” o “afrecho” *usualmente* no son productos de grano entero.
- El color no es una indicación de un grano entero. El pan puede ser café debido a otros ingredientes.



¿Se convenció?



¡Magnífico!



Porque pronto, WIC le ayudará a comprar  
¡algunas comidas de grano entero!



# A partir del 1 de agosto, 2009 WIC ofrecerá Comidas de Grano Entero



**Pan – Pan, panecillos y bollos 100% de trigo integral**  
Bolsas de 16 oz (1 lb) o menos – Las marcas aprobadas  
están en su Lista de Comidas Aprobadas de WIC



**Arroz Integral ~ Simple, cajas o bolsas de 16 oz (1 lb) o  
menos**



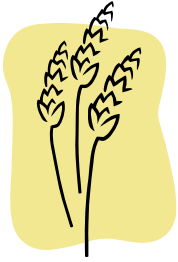
## **Tortillas/Arrollados**

**Tortillas suaves de maíz~Cualquier marca**

Paquetes de 16oz(1lb) o menos – cualquier marca

**Tortillas/Arrollados de Trigo integral**

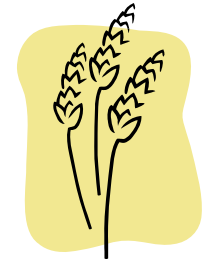
16oz (1 lb) o menos – Las marcas aprobadas  
están en su Lista de Comidas Aprobadas de WIC



# Pruebe su Conocimiento de los granos enteros

- Cierto o Falso: Comer granos enteros ayuda a protegerse contra muchos tipos de cáncer y de otras enfermedades y disminuye el riesgo de enfermedades del corazón.
- Cierto o Falso: Ejemplos de comidas de grano entero incluye pan de trigo integral, arroz integral y tortillas de maíz.
- Cierto o Falso: Granos enteros deben ser el primer ingrediente en la lista cuando se leen las etiquetas de comidas.
- Cierto o Falso: Una manera fácil de agregar granos enteros a la dieta de su familia es escoger cereales de grano entero.

# ¡Todas las declaraciones son verdaderas!



1. ¡Cierto! No sólo que comer granos enteros ayuda a protegerse contra muchos tipos de cáncer y otras enfermedades y disminuye el riesgo de enfermedades del corazón, sino que también le ayuda a controlar su peso y a mantener su sistema digestivo funcionando adecuadamente.
2. ¡Cierto! Estos son apenas algunos ejemplos, no olvide panecillos de grano integral, bollos, galletas y pasta.
3. ¡Cierto! Cuando busque comidas de grano entero, los granos enteros deben ser el primer ingrediente en la lista de la etiqueta de la comida.
4. ¡Cierto! Comer cereales de grano entero es apenas una de las maneras fáciles de agregar granos enteros a la dieta de su familia.