granos integrales

Siete formas de comer más granos integrales.

Qué es el grano integral?

Lea las etiquetas - compre alimentos que en su lista de ingredientes indiquen en **primer lugar granos integrales** como:

- Trigo integral
- Avena integral
- Harina de avena integral
- Centeno integral
- Arroz marrón o arroz silvestre
- Harina de Graham
- Maíz integral
- Trigo burgol

No busque los granos integrales por su color. Pueden ser de color café, y no ser granos integrales - **lea la etiqueta.**

1 comience su día desayunando cereales de grano integral

- Para desayunar compre su cereal de grano integral favorito.
- Disfrute de un tazón de avena cocida.

2 compre pan de grano integral

- Prepare sus sándwiches con pan o bollos de grano integral.
- Sirva tostadas de pan integral con mantequilla de maní y rodajas de banana.

use tortillas de trigo integral o maíz integral

- Prepare tacos, quesadillas y enchiladas con tortillas de trigo integral o maíz integral.

3

- Doble tortillas de trigo integral o maíz integral con carne para sándwich o mantequilla de maní.

Hornee tortilla chips de grano integral.

Corte 6 tortillas en triángulos. Espolvoree con una cucharada de aceite vegetal y sal. Hornee en una placa de horno grande a 350° durante 12 a 15 minutos o hasta que estén crocantes.

© Nutrition Matters, Inc.

coma snacks de grano integral 4

- En una bolsa de plástico guarde en seco el cereal de grano integral que come para su desayuno y llévelo con usted.

ras de granola

o integral con
queso o rodajas de carne.

iz son de grano integral.
co o nada de sal y manteca.

"multigranos"
"100% trigo"
"trigo de miel"
or "siete granos"

marrón

español con arroz marrón.

z Calico"; mezcle arroz
on arroz blanco cocido.

ensaladas con y trigo burgol 6

ebada integral de
ne durante 10 minutos.

a para la cena con trigo
e pollo, verduras y aderezo
do en grasas.

ta integral

ntegral para sus
; tiene un gran sabor

al cuando
con queso,
ta.

s integrales como parte de
a puede reducir el riesgo de
des cardíacas, y ayuda a
er un peso saludable.
rales para al menos la
reales de su familia.

erá más
integrales
su familia?

ofrecer consejos médicos.
n profesional certificado en salud

W104s