



Celebre La Maravilla Del Grano Entero

FY09 CACFP Entrenamiento – 2.0 Horas

# Proveedor:	_____
Nombre:	_____
Dirección:	_____
Ciudad _____	Zip _____
Teléfono _____	

Instrucciones: Llene la información en el encabezado de arriba a mano derecha. No se le olvide firmar en la parte de debajo de este formulario. Lea el folleto de “Celebre La Maravilla Del Grano Entero” y complete este cuestionario. **Envíe la copia blanca a la oficina con su siguiente menú o antes de Junio 30, 2009.** Archive su copia amarilla en su folder del Programa de Comida como prueba de que siguió los requisitos del entrenamiento.

	Verdadero	Falso
1. La Norma de Dieta de Americanos 2005 recomienda que una mitad de los granos diarios que consumimos deben de ser granos enteros.	V	F
2. La mayoría de americanos comen mucho más de la medida recomendada de granos enteros.	V	F
3. El consumo de granos enteros es asociado con una reducción del 15 a 20 por ciento en muertes prematuras de toda causa.	V	F
4. Estudios han mostrado que los granos enteros tienen un efecto protector en prevenir variedad de tipos de cáncer.	V	F
5. Personas con diabetes tipo 2 pueden ser capaces de mejorar su nivel de azúcar en la sangre si comen un mínimo de 3 porciones de granos enteros al día.	V	F
6. Harina blanca enriquecida es igual de nutritiva que la harina 100% de grano entero.	V	F
7. Productos de grano entero contienen hasta 5 veces más antioxidantes que el pan blanco, vegetales o frutas.	V	F
8. El grano entero consiste de tres partes, el salvado, el germen y el endospermo.	V	F
9. Cada parte del grano es útil, pero el comer todo el grano entero permite que los factores beneficiarios de las tres partes trabajen juntos y los beneficios generales sean mucho mejores.	V	F
10. Un producto de comida puede contener en su etiqueta el siguiente mensaje, siempre y cuando contenga cualquier cantidad de grano entero en el producto: <i>“Las dietas ricas en alimentos de grano entero y otros alimentos vegetales, y bajos en grasa, pueden reducir el riesgo de enfermedad de corazón y ciertos cánceres.”</i>	V	F
11. Palomitas de maíz es un grano entero pero no es reembolsable por el programa de comida	V	F
12. Una excelente fuente de grano entero contendrá 16 gramos de grano entero en una porción de una onza.	V	F
13. Cuando en germen y el salvado del grano es removido, el contenido nutricional del producto baja significativamente.	V	F
14. Si un cereal o pan contiene muchos granos enteros siempre será alto en fibra.	V	F
15. El término multi-grano, stone ground y 100% integral no necesariamente significa grano entero.	V	F
16. Una tajada de pan 100% grano entero es igual a una porción de una onza de grano entero.	V	F
17. La mitad de una taza de arroz integral es igual a una porción de una onza de grano entero.	V	F
18. Es recomendado que a un niño de 4 años coma 6 o más porciones de granos enteros al día.	V	F
19. Cualquier y todo tipo de avena son considerados 100% grano entero.	V	F
20. Quínoa es una buena fuente de calcio, magnesio, potasio, cobre, zinc y hierro.	V	F

Yo he leído el folleto de entrenamiento de “Celebre La Maravilla Del Grano Entero” y he completado el cuestionario acreditado por 2 horas de entrenamiento.

Firma de la Proveedor

Por favor escriba su nombre

Fecha

Lorna Ashton

Directora

Celebre La Maravilla Del Grano Entero



Este paquete educacional contiene una guía de estudio de 12 páginas, junto con un examen y certificado del entrenamiento, lo cual cumple con sus 2 horas mandatorias de entrenamiento del CACFP. Usted debe de revisar el material con anticipación antes de completar el examen.

Complete el quiz y solamente envíe la copia blanca a la oficina a más tardar Junio 30, 2009. La copia amarilla es para sus records. Por favor archive este entrenamiento en su folder como prueba de que ha cumplido con el entrenamiento requerido para el año fiscal 2009.

Si tiene alguna pregunta con relación a cómo hacer el entrenamiento, por favor comuníquese a la oficina y estaremos dispuestos a ayudarle. 1-800-487-9190



Provider Resources Inc.

Contenido:

<i>Ponga a Prueba su Conocimiento Del Grano Entero...</i>	<i>2</i>
<i>Normas de la Dieta 2005</i>	<i>3</i>
<i>Beneficios Saludables del Grano Entero</i>	<i>4</i>
<i>Nutrientes del Grano Entero</i>	<i>5</i>
<i>¿Qué son Productos de Grano Entero?</i>	<i>6</i>
<i>Identificando Productos de Grano Entero</i>	<i>7</i>
<i>Haga la Mitad de sus Granos, Granos Enteros</i>	<i>8</i>
<i>¿Cuántas Porciones/ al Día?</i>	<i>9</i>
<i>Cereales de Grano Entero</i>	<i>10</i>
<i>Recetas de Grano Entero</i>	<i>11</i>
<i>Tome el Reto del Grano Entero</i>	<i>12</i>

El Programa Federal de Comida para Niños y Adultos Patrocinado por Provider Resources, Incorporated, es operado de acuerdo a las regulaciones del Departamento de Agricultura (USDA) el cual no permite ningún tipo de discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad o cualquier otra razón. Cualquier persona que cree que ha sido discriminada contra alguna actividad relacionada con el USDA debe escribir inmediatamente al Secretario de Agricultura, Washington, D.C 20250

Ponga a prueba su Conocimiento del Grano Entero

Los beneficios saludables al consumir productos integrales no deberían ser ignorados y se debería hacer un esfuerzo mucho más grande al tratar de incrementar el número de porciones en una dieta diaria. Pruebe su conocimiento básico acerca de los productos integrales. ¡Por favor haga el siguiente quiz para ver cuánto sabe!

1. ¿Que son Productos de Grano Entero?
A. Granos de color café
B. Granos orgánicos
C. Granos que contienen el germen, salvado y el endospermo
D. Todas las anteriores.
2. Un producto integral es
A. Siempre alto en fibra
B. No contiene fibra
C. Contiene varias cantidades de fibra y otros nutrientes
D. Ninguno de los anteriores
3. ¿Productos de grano refinados contienen solamente cierta parte(s) de granos enteros?
A. El germen
B. El salvado
C. El Endospermo
D. Todas las anteriores
4. Cuale es la nueva recomendación de la Norma de Dieta 2005 para Americanos?
A. Una mitad de granos consumidos deben de ser integrales
B. Todos los granos consumidos deben de ser integrales
C. Por lo menos una porción de pan consumido al día debe de ser integral.
D. No está mencionado en las normas.
5. ¿Cuál de los siguientes productos no es integral?
A. Palomitas de maíz
B. Cherrios
C. Galletas Integrales
D. Papitas Tostadas.
6. ¿Cuál de los siguientes es un cereal integral?
A. Wheaties
B. Avena Instantánea
C. Cherrios
D. Todas las anteriores
7. Un Fitoquímicos es
A. Un componente que ayuda a fortalecer nuestras defensas contra enfermedades.
B. Una base de plantas-ungüento
C. Un protón de energía
D. Una sustancia usada para revelar fotos.
8. ¿Que beneficio saludable puede dar el comer productos hechos de grano entero?
A. Reduce el riesgo a enfermedades del corazón
B. Reduce el riesgo de tener Diabetes tipo 2
C. Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer
D. Todas las anteriores
9. ¿Cuál de las siguientes comidas son 100% de grano entero?
A. Vegetales
B. Pollo
C. Pan Blanco de grano entero
D. Arroz color café
10. ¿Cuál de los siguientes términos sugieren que el producto es de grano entero?
A. Stone ground
B. Multi-grano
C. 100% grano entero
D. Ningunas de los anteriores

¿Cuántas preguntas tubo correctas? ¡Revise las respuestas de abajo!

0-3: **Conocimiento Prematuro** – ¡Te hace falta un poco de conocimiento acerca de productos integrales! La llave para una buena nutrición es saber cómo tomar buenas opciones.

4-7: **Conocimiento Medio** – ¡Estas en el camino correcto a una buena nutrición! ¡En muy poco tiempo, pronto serás un campeón (a) educándote así como lo estás haciendo!

8-10: **Conocimiento Avanzado** – Deberás que sabes bastante acerca de productos integrales! Felicidad por tener el conocimiento que se necesita para tomar buenas decisiones al alimentarse usted y su familia.

Respuestas: 1.C 2.C, 3.C, 4.A, 5.D, 6.D, 7.A, 8.D, 9.D, 10.D

Celebre La Maravilla Del Grano Entero

Nuevas Normas de Dieta

Las Normas de Dieta para Americanos 2005 hicieron recomendaciones muy específicas para ayudarnos a escoger los granos que nos darán los mejores beneficios de salud:

“Consuma 3 o más onzas equivalentes de granos enteros al día, con el resto de los demás granos recomendados tales como granos enriquecidos. En general, por lo menos la mitad de los granos consumidos deberían ser granos enteros”

Los beneficios de los grano enteros, contra los granos refinados, se conocen ya hace tiempo y estas recomendaciones fueron ansiosamente anticipadas y aprobadas por nutricionistas a lo largo y ancho. Sin embargo la información de datos sobre la disponibilidad y la ingestión de alimentos nos dicen que los americanos no están ni tan siquiera lo suficientemente cerca a cumplir con estas normas. Durante los años, los americanos siguen consumiendo en porciones incrementadas de productos de granos refinados. Por ejemplo, en el 2003, los americanos comían, en promedio, 10 porciones de grano al día – tres porciones más de las recomendadas por Las Normas de Dieta para alguien que consume 2200 calorías por día. De esas 10 porciones, los granos enteros solo eran un poco más de 1 porción. De acuerdo a, las nuevas regulaciones, una mitad de estas porciones (para un total de 5) deberían ser integrales. En encuestas acerca de la ingestión de los alimentos de los año 1999-2000, casi el 40 por ciento de los

americanos no reportaron comiendo ningún tipo de comidas integrales en todo el día.

En el pasado, cambios en la dieta han cambiado lentamente durante el tiempo. Desde que se dio a conocer esta información, compañías procesadoras de comidas se han apresurado a poner en el mercado productos integrales a disposición, mejorando formulas, publicando paquetes con etiquetas “integrales” y dando información más detallada a los consumidores. Por ejemplo, Generl Mills anunciaron que iban a reformular todos los cereales de desayuno para calificarlos como buena o excelente fuente de trigo y lo han hecho. Otras fábricas de alimentos han cambiado productos y han introducido nuevos donde los consumidores puedan conseguir productos integrales.

En el pasado, los productos integrales se les creían ser solo una buena fuente de fibra. Sin embargo, nuevas búsquedas revelan que los granos enteros ofrecen vitaminas y minerales, y un alto nivel de antioxidantes y otros nutrientes básicos.

ADA, Nutrition Fact Sheet, 6/2007

Beneficios Saludables del Grano Entero

La mayoría de americanos no conocen los beneficios que trae el comer de una a tres porciones de granos enteros al día.

Usted puede influenciar su salud general, comiendo bajo una dieta saludable. Al escoger una amplia variedad de grano integral cada día, usted cosechará muchos beneficios para su salud física, además de reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas en el futuro. De hecho, comer alimentos de granos enteros está asociado con un aumento de 15 a 25 por ciento de reducción en la muerte prematura por todas las causas.

Problemas Intestinales y Cáncer en el Colon

Comer granos enteros previene el estreñimiento, hemorroides y los divertículos. Los granos enteros incrementan el peso de las heces y reduce el tiempo en el que pasan por el intestino. Esto reduce el periodo de tiempo, en el que las heces están en contacto con productos desechables. Los granos enteros mejoran y fortalecen la actividad antioxidante de la superficie de las células del colon. También aumentan la función inmune del intestino.

Cáncer

En un análisis de 45 estudios de 20 tipos de cáncer, los granos enteros tienen un efecto protector en 43 de ellos. Investigaciones analizaron varios tipos de cáncer, como cáncer del colon, recto, estómago, páncreas, endometrio, ovarios y próstata.

Enfermedades Cardiacas y Embolias

Se ha demostrado que comer tres porciones de granos enteros por día, aumentar la porción de cereal a 10 gramos de fibra por día, comiendo cereales de avena cinco o más veces a la semana reduce las enfermedades del corazón y las tasas de ataques cerebrales. Incluso al escoger comer sólo una porción de alimentos de granos enteros por día es beneficioso, para el corazón y el sistema circulatorio. Comidas integrales ayudan a disminuir el colesterol, la presión alta y la coagulación de la sangre. Los granos de avena especialmente, son los mejores en ayudar a bajar los niveles de colesterol.

El mecanismo no está claro, pero en parte se puede explicar a la baja de los ácidos grasos saturados y el colesterol contenido de tales dietas. Tales dietas son bajas en grasa total, lo cual es directamente asociado con el riesgo de algunos cánceres, pero rico en carbohidratos complejos (almidones y fibras) y ciertas vitaminas, minerales, y estos factores probablemente también, ofrecen protección contra algunos cánceres y enfermedades cardiacas coronarias.

Obesidad

Granos enteros son altos en complejidad de carbohidratos y fibras. Ayudan a sentirse lleno (saciado) y demora el hambre. Carbohidratos complejos son absorbidos más lentamente en el fluido sanguíneo, que los almidones complejos. Comidas de granos enteros tienen la cascara rodeando el almidón lo cual reduce la absorción de la azúcar en el intestino y reduce el riesgo para la obesidad. El ser activo y escoger comidas integrales cada día ayuda a mantener su peso bajo control.

Diabetes Tipo 2

Comer tres porciones de comidas que contienen granos enteros al día reduce el riesgo de tener diabetes tipo 2 y puede mejorar el control del azúcar en la sangre en las personas que ya padecen de diabetes. Fibras solubles retrasan la sensación de vacío en el estómago y la absorción de nutrientes, reduciendo el riesgo de el aumento de la glucosa y la insulina.

El consumo en abundancia de granos enteros ayudan a reducir el riesgo de:

Problemas Intestinales
Cáncer
Enfermedades Cardiacas
Embolia
Obesidad
Presión Alta
Diabetes Tipo 2

Nutrientes del Granos Enteros

Comer una variedad de granos enteros todos los días asegura tener la nutrición necesaria para estar saludable.

Los granos enteros proveen muchos nutrientes, que son bajos en la dietas Americana, incluyendo fibra, vitaminas B, vitamina E y minerales tales como selenio, zinc, cobre and magnesio.

Granos enteros son bajos en grasas, y por que provienen de plantas, no tienen colesterol.

También hay otra lista más detallada de sustancias naturales en los granos enteros tales como tocoferoles, beta-caroteno, ácido fólico, flavonoides, oligosacáridos, etc. Estos factores saludables ayudan a prevenir el desarrollo de enfermedades, presión baja o mejorar el sistema inmune.

No se deje convencer por el término "harina enriquecida", porque solo cuatro vitaminas y minerales son adheridos, comparado con los 15 que no adhieren, junto con la fibra y otras sustancias como los antioxidantes

Los Granos Enteros Conocidos por Tener Fibra Alta

Hay dos tipos de fibras que se encuentran en los granos enteros, solubles e insolubles. Una forma sencilla de aumentar ambos tipos de fibra en su dieta es escogiendo cereales instantáneos y pan integral. Cereales de grano entero tienen de tres a siete veces más fibra por porción que cereales refinados. Panes integrales tienen de cuatro a seis veces más fibra por tajada, que el pan blanco.

TABLA 1: Nutrientes Perdido Cuando Granos Enteros son Refinados.

(American Journal Of Clinical Nutrition 24; 1971)

Vitamina E	86%
Magnesio	85%
Manganeso	85%
Fibra	80%
Zinc	78%
Potasio	77%
Vitamina B6	72%
Fósforo	70%
Cobre	68%
Calcio	50%
Piridoxina	50%
Molibdeno	48%

Solamente thiamicina, niacina riboflavina y el hierro son agregadas de nuevo a la harina después de refinarla. Los nutrientes de antemano no son remplazados.

Granos Enteros Luchan Contra las Enfermedades Fotoquímicas

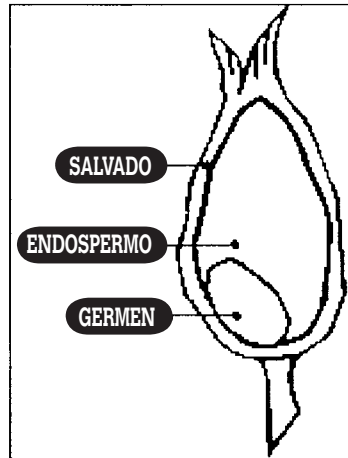
Fotoquímicas son los químicos con los que se tratan las plantas de grano entero, frutas, vegetales, legumbres y otras plantas de comida. Granos enteros tienen hasta cinco veces más antioxidantes que los vegetales comunes, frutas, y pan blanco. Consumir una gran variedad de antioxidantes es importante, ya que cada tipo protege a diferentes partes del cuerpo contra el daño celular.

Los antioxidantes obtenidos de fuentes de comida incluyendo frutas, vegetales, y granos enteros, potentemente activos en la reducción del riesgo de la enfermedad y puede ser beneficioso para la salud humana

Que son Granos Enteros

Los granos enteros son la semilla entera de las plantas y son más que sólo fibras. Esta semilla, también conocida como núcleo, está compuesta por tres partes clave: el salvado, el germen y el endospermo.

Salvado: Es la piel externa de varias capas del núcleo que ayuda a proteger a las otras dos partes del núcleo de la luz solar, las plagas, el agua y las enfermedades. Contiene importantes antioxidantes, hierro, zinc, cobre, magnesio, vitamina B, fibras y fitonutrientes.



Germen: El embrión, que, si es fertilizado con polen, germina y desarrolla una nueva planta. Contiene vitamina B, vitamina E, antioxidantes, fitonutrientes y grasas insaturadas.

Endospermo: El alimento del germen, que, si se dejara crecer el grano, proporcionaría energía esencial a la nueva planta. Ya que es la parte más grande del núcleo, el endospermo contiene carbohidratos de almidón, proteínas y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales.

Si todas las tres partes están presentes en la comida procesada, es considerado "hecho con grano entero". En comparación con el grano refinado, se elimina la mayor parte del salvado y parte del germen, lo que resulta en la pérdida de fibras, vitamina B, vitamina E, oligoelementos, grasas insaturadas y aproximadamente del 75 por ciento de los fitonutrientes.

Aquellas personas que quieren comenzar a comer más granos enteros solamente tienen que saber cómo buscarlos. La clave está en saber cuáles palabras buscar, la frase "grano entero" o el término "entero" después del nombre del grano y buscar que este sea el primer ingrediente mencionado como por ejemplo,

grano entero, o 100% grano entero. Algunas palabras descriptivas incluidas en el nombre del producto, como molido en piedra, multigranos, 100 por ciento trigo o salvado, no indican necesariamente que se trate de un producto de grano entero.

Frases Que No Significan Grano Entero

Palabras que están en la etiqueta y no ayudan, pueden ser:

"Hecho con Grano Entero"

Esta frase significa que contiene parte de grano entero pero harina refinada es el primer ingrediente.

"100% Integral"

Esta frase significa que contiene granos integrales u otro tipo de grano entero, pero harina refinada es el primer ingrediente.

"Multigrano"

Esta frase significa que el producto contiene más de un tipo de grano. La comida puede contener granos enteros.

"Stone Ground"

Este término quiere decir que el producto contiene granos toscos. Pero el primer ingrediente es harina refinada.

"Pumpernickle"

Este es un pan tosco, obscuro hecho con centeno y harina integral. En los Estados Unidos, normalmente no contiene harina de granos enteros.

"Alto en Fibra"

Comidas de granos proveen una fuente grande de fibra pero no precisamente contienen granos enteros. De hecho, es raro encontrar una comida de grano entero con más de 4 gramos de fibra por porción, a no ser que un ingrediente alto en fibra como el salvado sea adherido. Ya que nuestras dietas son muy bajas en fibra, este tipo de comidas son buenas para tomarlas en cuenta, aunque no tengan granos enteros.

Tipo de Grano (100g)	Fibra
Grano Entero	12.2 g
Avena Entera	10.3 g
Harina de Maíz Entera	7.3 g
Arroz Integral	3.5 g



Comida	Porción	Fibra
Pan de Grano Entero	50g	3-4g
Cereal de Avena	30g	3g
Maíz	30g	1g
Arroz integral cosido	30g	0.5g

Identificando Comidas de Granos Enteros

El Beneficio del Grano Entero

Hay muchos tipos de granos enteros: granos enteros integral, avena, arroz integral, arroz salvaje, harina de grano entero, cebada. Diferentes tipos de granos enteros, proveen diferentes beneficios a la salud.

Cada parte individual del grano es útil, pero el comer el grano entero le permite tener todos los beneficios de todos los tres factores juntos. Por lo tanto, los beneficios de todos los factores son superiores a los que vienen de comer sólo ciertas partes.

Granos Enteros Comunes

- Arroz Integral
- Avena, (grano entero copos de avena, regular, rápido, instantáneo)
- Palomitas de Maíz
- Productos Integrales
- Arroz salvaje

Granos Enteros

- Amaranto
- Millet
- Teff
- Sorgo
- Cuscús
- Harina de grano entero

No Comunes

- Quinua
- Escanda
- Tríncale
- Cebada
- Centeno

1 Buscar símbolos en la etiqueta:



GOOD SOURCE OF WHOLE GRAIN

Proveer por lo menos 8 gramos de granos enteros. Por lo menos 48 g de granos enteros es recomendado al día.



EXCELLENT SOURCE OF WHOLE GRAIN

Proveer por lo menos 16 gramos de granos enteros. Por lo menos 48 g de granos enteros es recomendado al día.

2 Lea la lista de ingredientes en la etiqueta de los productos. El primer ingrediente listado es el de mayor cantidad en peso. Busque la palabra "entero" después del tipo de grano como por ejemplo "harina de grano entero."

Ingredientes: Harina de grano entero, agua, azúcar Moreno, levadura aceite canola, sal.

3 Busque por las palabras "100% grano entero" en letras grandes en la etiqueta o paquete.

4 Busque por notas o hechos saludables en la etiqueta. Productos que contienen 51% o más de granos enteros por peso y grasa limitada, colesterol, y sodio es probable que sean aprobados para poner el mensaje del FDA en sus productos:



"Las dietas ricas en alimentos de grano entero y otros alimentos vegetales, y bajos en grasa, pueden reducir el riesgo de enfermedad de corazón y ciertos cánceres."

Haga Que Sus Granos No Enteros, Sean Enteros

Las Normas de Dieta Americana 2005 han hecho esta recomendación para todos los americanos. Desafortunadamente el 80% de los adultos y niños no comen ni tan siquiera una porción de granos enteros al día.

Los beneficios saludables son significantes si se cambia la dieta de granos refinados a grano enteros.

Haga de esta recomendación una meta tanto personal como profesional al agregar más granos enteros a su dieta y a los niños que están bajo su cuidado.



Formas De Agregar Granos Enteros En Su Dieta Diaria

- Substituya la mitad de la harina blanca por harina integral en sus recetas regulares para galletas, muffins, panes ligeros y pancakes. O considere harina blanca de grano entero. Tiene el mismo contenido nutricional pero un sabor más leve.
- Agregue $\frac{3}{4}$ taza de avena a la carne molida cuando hace hamburguesas o meatloaf.
- Agregue grano entero o avena al yogur para ofrecer como merienda..
- Escoja los cereales instantáneos de avena para el desayuno.
- Agregue en una bolsita cereal seco, o una barra de cereal de grano entero para llevar o como una merienda.
- Escoja tortillas, pan, bagels, pita, o rollos de pan de grano entero
- Disfrute de galletas saladas de grano entero, tortilla tostada, o queques de arroz integral.
- Agregue granos enteros a comidas mixtas. Trate de agregar arroz salvaje o integral, o cebada a su sopa preferida, estofado, o cacerola.
- Agregue galletas de avena a los postres.
- Escoja pasta de grano entero
- Disfrute Las palomitas de maíz.

Porciones Comunes De Comidas De Granos Enteros

(Cada Porción Es Equivalente A Una Onza)

100% Cereal Grano Entero = $\frac{1}{2}$ taza cocida
1 onza para comer $\frac{1}{2}$

100% Pan de Grano Entero = 1 tajada o 1 onza

100% Tortillas Granos Enteros = 1 o 1 onza

100% Galletas Granos Enteros = 5-7
galletas pequeñas o 1 onza.

100% Bagel Grano Entero,
Pan Pita = $\frac{1}{2}$ bagel o 1 onza

100% Arroz Grano Entero, salvaje,
integral o pasta = $\frac{1}{2}$ taza cocida

Palomitas de maíz = 3 tazas reventadas

100% Tortillas Chips Granos Enteros
= 10 Tortillas

Cuántas Porciones Necesitas?

Ahora que ya sabe que los granos enteros contienen muchos beneficios útiles en tan pequeño tamaño. También es sorprendente saber que solo 1 de 10 americanos consumen suficientes granos enteros. La mayoría de nosotros solo consumimos más de solo una porción al día. "Haga Que Sus Granos No Enteros, Sean Enteros" es el eslogan que es simple y directo al punto—la mitad de sus porciones diarias de granos deberían ser granos enteros. Para la mayoría de las personas, este es un mínimo de tres porciones "equivalente a 1 onza". Mire el gráfico para saber cuántas porciones de grano entero se recomiendan de acuerdo los grupos de edad.



		Granos* 1 Onza	Grano Entero 1 Onza
Niño	2 año	3	1.5
	3 años	4	2
	4-8 años	4 - 5	2 - 2.5
	9-12 años	5 - 6	3
	Niño Adolescente	7	3.5
	Niña Adolescente	5 - 6	3
	Mujer (19 – 50)	5 - 6	3
	Hombre (19 – 50)	8	4
	(31 - 50)	7	3.5
	Adulto Mayor (51 +)	5 - 6	3

*La porción recomendada de granos es basada en las calorías necesarias.

Palomitas De Maíz



fuente de fibra.

¡Es Cierto! Las palomitas de maíz son granos enteros lo cual las hacen una fuente de carbohidrato de alta calidad, que no solo es bajo en caloría pero también una buena fuente de fibra. Comparado con muchas meriendas, las palomitas son muy bajas en calorías. Las palomitas de maíz proveen solo 30 calorías por taza. Cuando son reventadas con aceite, contienen 55 calorías por taza. Aun rociándole mantequilla, es solamente de 90 a 120 calorías por taza. Tres tazas de palomitas equivalen a 1 onza de granos enteros. Aunque no hay duda que las palomitas con mantequilla son una delicia, también se pueden disfrutar con diferentes tipos de condimento, especias y otras comidas como pasas, frutas y queso dando una merienda deliciosa y nutritiva.

Es difícil de creer que una merienda pueda saber tan buena y ser saludable a la misma vez. Sin embargo, si usted esta sirviendo palomitas de maíz hechas en el microondas, tome en cuenta que muchas de las marcas de palomitas tienen porciones excesivas de grasa. Una porción de tres tazas (usualmente 1/3 menos de la bolsa) quizá tenga 120 a 135 calorías y de 8 a 12 gramos de grasa. La grasa saturada no es saludable pero grasas trans son peor aun. Se les conoce por subir el colesterol y quizá también tengan otros efectos no saludables. No siempre se enlistan en la etiqueta. Las palomitas de maíz no son acreditadas por CACFP pero puede ser servida junto con otras comidas para cumplir los requisitos. No es recomendable darles palomitas a los niños pequeños debido a su alto riesgo de asfixia.

Las palomitas de maíz no son acreditadas por CACFP pero puede ser servida junto con otras comidas para cumplir los requisitos. No es recomendable darles palomitas a los niños pequeños debido a su alto riesgo de asfixia.

Las palomitas de maíz no son acreditadas por CACFP pero puede ser servida junto con otras comidas para cumplir los requisitos. No es recomendable darles palomitas a los niños pequeños debido a su alto riesgo de asfixia.



Escoja Cereales de Grano Entero

Los cereales son una forma muy buena de agregar granos enteros en su dieta. Sin embargo no todos los cereales son de grano entero. ¡Y algunos contienen demasiada azúcar! La información siguiente le ayudara a tomar decisiones más prudentes en el pasillo de los cereales.

100% Cereales de Grano Entero

(1 porción es igual a 1 onza de granos enteros; 16 gramos. Estos cereales son considerados una opción excelente de granos enteros y también bajos en azúcar)

Kashi	Autumn Wheat
GM	Cheerios
K	Frosted Mini Wheats
Post	Grape Nuts
Post	Grape Nuts Flakes
Kashi	Go Lean Hot Cereal
Post	Honey Comb
	Oatmeal; instantaneo o regular
Post	Shredded Wheat
Kashi	Strawberry Fields
GM	Tola
K	Unfrosted Mini Wheats
GM	Wheaties
GM	Wheat Chex
Kashi	7 Whole Grain Honey Puffs
Kashi	7 Whole Grain Nuggets
Kashi	7 Whole Grain Puffs

Cereales de Grano Entero

(1 porción es igual a ½ onza de granos enteros; 8 gramos. Estos cereales son considerados una opción excelente de granos enteros y también bajos en azúcar)

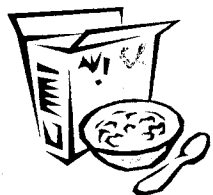
GM	Berry Berry Kix
GM	Berry Burst Cheerios
Q	Cinnamon Life
GM	Cinnamon Toas Crunch
GM	French Toas Crunch
GM	Fruity Cheerios
GM	Golden Grahams
Kashi	Good Friends Cereal
GM	Honey Nut Cheerios
GM	Honey Nut Custers
GM	Kaboom
Q	Life
GM	Multi - Grain Cheerios
GM	Multi - Grain Chex
GM	Oatmeal Crisp
GM	Oatmeal Squares
GM	Yogurt Burst Cheerios

NO RECOMENDADOS

Cereales de Grano Entero – Altos en Azúcar

Estos cereales son considerados una buena fuente de granos enteros iguales a una porción ½ onza. Sin embargo son altos en azúcar y no recomendados por esa razón.

		<u>% Azúcar</u>
GM	Frankberry	42
GM	Chocolate Lucky Charms	50
GM	Cocoa Puffs	44
GM	Cookie Crisp	44
GM	Count Chocula	42
GM	Frosted Cheerios	43
GM	Golden Crisp	52
GM	Lucky Charms	41
GM	Reese's Puffs	41
GM	Trix	41



NO RECOMENDADOS

Cereal Hecho De Grano Refinado

Estos cereales no están hechos de grano entero y algunos son muy altos en azúcar.

		<u>% Azúcar</u>
K	Apple Jacks	48
Q	Captain Crunch	44
K	Corn Flakes	7
Post	Cocoa Pebbles	33
K	Cocoa Krispies	45
K	Corn Pops	45
K	Crispix	10
K	Frosted Flakes	37
K	Fruit Loops	43
Post	Fruity Pebbles	37
Post	Golden Crisp	52
Post	Honey Bunches of Oats	19
K	Honey Smacks	56
K	Product	19
K	Rice Krispies	10
K	Special K	13

Recetas de Granos Enteros



! Sea aventurero y pruebe diferentes tipos de grano enteros, incluyendo los no tan comunes, como por ejemplo el cuscús y la quínoa!

Cereal Caliente de Cuscús

Cuscús es el producto básico del norte de África; una pasta barata pero con un valor nutritivo muy alto. Como usted verá, es muy fácil de prepararlo y puede ser servido con frutas, vegetales, legumbres y carne.

1 Taza de leche descremada (skim milk)
1 taza de agua
1 taza de cuscus seco de grano entero
½ cucharadita de canela

Topping:

Salasa de manzana, pasas, yogur, nueces, frutas secas mixtas de su escogencia.

En una cacerola a medio juego, combine la leche el agua y la canela. En el momento en hierva agregar los cuscús, y mover constantemente. Apague el fuego, cubrir y dejar reposar por 5 minutos. Agregue encima la salsa de manzana, pasas, o otra fruta de su gusto.

Sirve: 8 – 1/4 c porción 1 porción = 1 grano/ pan
alternativa para niños 3 – 5 de edad

Fuente: Adaptado de www.allrecipes.com

Quínoa Pilaf

La Quínoa contiene más proteínas que muchos otros tipos de granos enteros y ofrece un balance exacto de aminoácidos. También es una Buena fuente de calcio, magnesio, potasio, cobre, zinc y hierro.

1 cucharada de aceite de oliva ½ taza de quínoa
½ cebolla picada 1 hoja de bahía
1 tallo de apio picado 1 cucharadita de limón
2 zanahorias en tajadas
1 taza de caldo de pollo o vegetal
1 taza de guisantes congelados
Sal y pimienta al gusto

Agregar el aceite en una cacerola, y calentar a fuego mediano. Adherir las cebollas, apio, zanahorias; cocinar y mover los vegetales hasta que este tiernos. Usando un colador, remojar las quínoas debajo de agua fría. Secar bien. Removerlos con los vegetales; cocinar y seguir moviendo por 1 minuto. Agregue el agua, las hoja de bahía, jugo de limón; dejar hervir. Cubrir y reducir la temperatura a medio fuego. Cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos, o hasta que liquido este absorbido y la quínoa este suave. Quitar la hoja de bahía. Agregar y agitar los guisantes y condimento al gusto con sal y pimienta.

Sirve: 8 – 1 porción = 1 grano/ pan; 1 fruta/ vegetal
Alternativa para niños 3 – 5 de edad

Fuente: Adaptado de www.quinoa.com

Hamburguesotas Jugosas

¡Estas son deliciosas! La avena hace las hamburguesas mas desmenuzables y menos chiclosas para niños pequeños.

1 libra de carne molida
1 taza de avena Quaker (sin sabor)
1 huevo batido suavemente
½ taza de Kétchup, salsa de barbacoa, o salsa
1 cucharada de cebolla finamente picada
2 cucharaditas de mostaza
½ cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta

En un plato ondo mediano, combine todos los ingredientes, mezclando ligeramente pero completo. De le forma de hamburguesas de ½ pulgada. Asarlas o hacerlas a la parrilla de 4 a 6 minutos cada lado (160F), hasta que se asegure que el centro no está rosadito ni que este demasiado jugoso. Sirva las hamburguesas con pan si lo desea.

Sirve: 6 hamburguesas 1 porción = 1 carne/ alternativa de carne
alternativa para niños 3 – 5 de edad

Fuente: www.quakeroats.com

Tapitas de Mantequilla de Maní

Una actividad muy divertida para niños de escuela.

½ taza de mantequilla de maní
½ de mantequilla
1 paquete (10 ½ oz) marshmallows miniatura
6 tazas de palomitas de maíz fresca
6 tazas de trigo rallado
1 taza de maní rostizado
1 taza de pasas

Derrita la mantequilla de maní y la mantequilla en el microondas en un recipiente para microondas con temperatura alta. Agregue los marshmallows y caliente por otro minuto, o hasta que el marshmallow este esponjoso; agitar. Agregue las palomitas, el trigo rallado, maní y pasas; agitar ligeramente. En un molde de 12 para muffins colocar revestimientos de papel de hornear. Divida la mezcla en 24 tazas. Hornee a 250 grados por 10 minutos. Guarde las tazas en un contenedor con sellador de aire.

Sirve: 24 tapitas 1 porción = 1 grano/ pan;
alternativa para niños 3 – 5 de edad para

merienda solamente.

Fuente: www.popcorn.org

Tome el Reto del Grano Entero

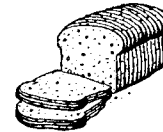
Los beneficios generales que brindan los granos enteros han sido demostrados. La Norma de Dietas para Americanos 2005 recomienda intensivamente que los americanos cambien su modo de comer y que agreguen más granos enteros a su dieta. "Haga Que Sus Granos No Enteros, Sean Enteros" es su eslogan. Más y más fabricantes de comida están reformulando sus recetas e incorporando más granos enteros donde antes solo granos refinados eran usados. Sorpresivamente, esto no ha cambiado la calidad o el sabor de los productos, y tiene en gran medida beneficios nutricionales.

El USDA no ha expedido nuevas regulaciones correspondiendo al CACFP con relación a estas nuevas recomendaciones.

En otras palabras, todos los granos son reembolsables, siempre y cuando el primer ingrediente sea grano entero o refinado de harina blanca para cereales procesados y comida horneada. Sin embargo, ya sea o no que las

recomendaciones acerca de los granos enteros cambie a reflejarse la Norma de Dieta Americana 2005, todavía se recomienda que cambiemos y empecemos a alimentar nuestras familia y niños en nuestro cuidado, mas granos enteros.

Así que trate de Tomar el Reto del Grano Entero y que su meta sea hacer la mitad de sus granos, granos enteros. Empiece a leer las etiquetas de nutrición más cuidadosamente y tome decisiones más sabias a la hora de comprar. Recuerde, tome pasos pequeños al incorporar granos enteros en su dieta. ¡No se dé por vencido! Si los niños constantemente rehúsan las comidas con nuevo color y sabor recuerde que puede tomar hasta quince pruebas al ofrecer una comida nuevo para que ellos quizá la acepten. Los beneficios de enseñarles a los niños buenos hábitos de comida serán tomados en cuenta en el transcurso de sus vidas y será influenciado en sus años de salud.



RECURSOS

Para mas información acerca de granos enteros visite:

www.eatright.org

www.generalmills.com

www.ific.org/org/publications/factsheets/wholegrain.cfm

www.mypyramid.gov

www.oznet.ksu.edu/library/fntr2/mf2560.pdf

www.weatfoods.org

www.wholefoodsmarket.com/products/grocery/grain_facts.html

www.wholegrainscouncil.org

www.WholeGrainNation.com

