



Explorando Mi Pirámide con el Profesor Palomitas de Maíz

Haga que la Mitad de sus Granos sean Integrales

Estimados padres y tutores:

En esta lección discutimos acerca del grupo de los granos. Los granos provienen de las plantas. Los granos más populares en Estados Unidos de América son el trigo, arroz, maíz y avena. Algunos alimentos que son hechos con estos granos son el pan, las pastas, cereales, tortillas, tortitas de arroz, palomitas de maíz, galletas y arroz moreno.

Atentamente,

¿Qué es un grano integral?

Los alimentos hechos con granos integrales contienen las tres partes de los granos: el afrecho, el endospermo y el germen. Los granos que no son integrales contienen solamente el endospermo. Con frecuencia, los alimentos que no son fabricados con granos integrales listarán ingredientes con que son enriquecidos. Enriquecido significa que se le han vuelto a agregar nutrientes (tales como las vitaminas B que se agregan a la harina blanca) que se pierden durante el proceso. Los granos integrales son los más saludables para usted.



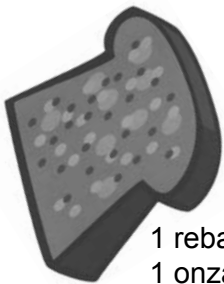
Algunos ejemplos de alimentos hechos de granos integrales son:

- Pan 100% de trigo integral
- Avena
- Palomitas de maíz
- Arroz moreno y silvestre
- Cereal de avena tostada
- Pasta de trigo integral

¿Cuánto es una onza?

Los niños de 6 a 12 años de edad que son moderadamente activos (se ejercitan al menos 30 minutos al día) deben de consumir 5 onzas de granos cada día.

Los adultos que son moderadamente activos deben consumir 6 onzas de granos cada día.



1 rebanada de tostada =
1 onza

1 taza de cereal listo para comer =
1 onza



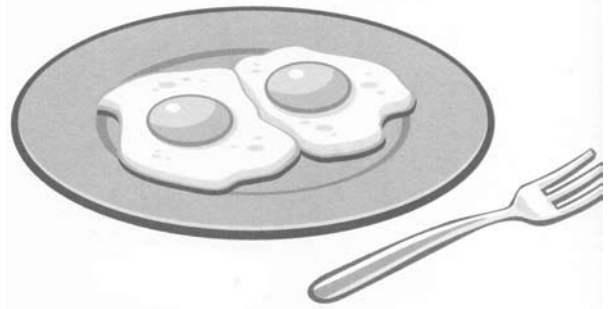
½ taza de arroz
o pasta cocida
= 1 onza



¡Inicie su día con un buen desayuno!

En este mundo acelerado en que vivimos, el desayuno es con frecuencia la comida más descuidada. He aquí algunas ideas de cómo hacer que su familia desayune.

- Planee con tiempo: Mantenga en su alacena alimentos rápidos de preparar tales como roscas, panecillos ingleses, frutas frescas, yogur, requesón, palitos de queso, cereales, barras de granola y panes.
- Hágalo especial: Ofrezca variedad de alimentos en su desayuno y hágalo rápido aún. Pruebe un cereal nuevo, un yogur de sabor especial, frutas secas cocidas en cereal caliente y batidos de frutas diferentes.



- Cambie algunas reglas: ¡Los niños adoran esto! Ofrezca alimentos no tradicionales para el desayuno como pizza, burritos, huevos a la diablo, mantequilla de maní (crema de cacahuete) y enrollados de banano o frutas con baño de yogur.
- ¿Sin tiempo para cocinar? Sirva “sobrantes de alimentos” del día anterior. Las sopas, pizza y hasta los guisados pueden ser un inicio saludable para el día.
- Empaque el desayuno para el camino. ¡Esto le ahorrará tiempo, dinero y calorías en contraste a un desayuno de un restaurante de comida rápida!

Panecillos de puré de bayas

Para 12 panecillos

1²/₃ taza de fresas
2²/₃ taza de azúcar
1¹/₃ taza de aceite vegetal
2 huevos

3³/₄ taza de harina integral y 3³/₄ taza de harina blanca
1¹/₂ cucharadita de sal
1¹/₂ cucharadita de canela molida
1¹/₂ cucharadita de bicarbonato de soda

1. Caliente el horno a 425°. Coloque un papelillo para hornear pastelillos en cada uno de los 12 moldes para panecillos de tamaño regular, o engrase el fondo solamente de los 12 moldes para panecillos.
2. Haga un puré ligeramente con las fresas en un tazón grande utilizando un tenedor. Agregue el azúcar, aceite y huevos hasta que estén mezclados. Agregue los otros ingredientes y mueva hasta que se humedezcan. Coloque la mezcla dentro de los moldes para los panecillos.
3. Hornear de 15 a 18 minutos o hasta que luzca ligeramente dorado o cuando al insertar un palillo de dientes en el centro, éste salga limpio. Enfriar durante 5 minutos. Despegue los lados de los panecillos y remuévalos del molde.

Consejo: Si no tiene fresas frescas, puede utilizar fresas congeladas que ha descongelado y escurrido.

Factores Nutricionales: Una porción provee 190 calorías, 7g de grasa total, 35mg de colesterol, 160mg de sodio, 30g de carbohidratos totales.

Fuente: Harina Gold Medal, Libro de Cocina de la Panadería Rainbow

Fuentes: <http://www.mypyramid.gov> y Profesor Palomitas de Maíz, Universidad de Purdue
[Meet the Grain Group](#), Alice Henneman, University of Nebraska-Lincoln Extension

La información contenida en esta carta a los padres es solamente para propósitos educativos. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente para propósitos educativos.
Desarrollado por Susan Bilderback, Programa de Nutrición Familiar, Asistente de Programa, Investigación y Extensión de la Universidad Estatal de Kansas, Condado de Riley.



De acuerdo con la ley Federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar por raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para quejarse por discriminación, escriba a la USDA, Director de Derechos Civiles, Oficina 326-W, Edificio Whitten, 1400 Avenida Independencia, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TTY, para ayudar a personas que no oyen bien). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos de la USDA a través de un contrato concedido por el Departamento de Servicio Social y Rehabilitación de Kansas. El Programa de Estampillas para Alimentos provee ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para saber más de este programa, contacte su oficina local de SSR o llame al (800) 221-5689.