



GRANOS INTEGRALES:

Cuánto ofrecer cada día

* **Los granos integrales son mucho más nutritivos** que los granos refinados. La fibra en los granos integrales nos ayuda a sentirnos satisfechos, lo que evita comer en exceso.

Poco después de comer los granos refinados, tenemos hambre. Esto puede llevar a comer en exceso, y al exceso de peso.



¡Haga que la mitad de los granos que comen sean granos integrales! Elegir y ofrecer granos integrales dará a su familia la mejor nutrición.



CANTIDADES DE GRANOS RECOMENDADAS PARA OFRECER CADA DÍA

Ofrezca **A LOS NIÑOS DE 1 Y 2 AÑOS** ---->
5-6 porciones para niño pequeño cada día

Ofrezca **A LOS NIÑOS DE 3 Y 4 AÑOS** ---->
4-5 porciones de niño pequeño cada día

Use estas cantidades solamente como una guía. La cantidad exacta que su niño necesita variará según su edad, estatura, peso y nivel de actividad.

* Los minerales y vitaminas B que se encuentran en los granos integrales ayudan a fortalecer nuestros huesos y sistema inmunitario.

GRANOS ¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN?

Elija los granos integrales siempre que sea posible

EJEMPLOS DE PORCIONES DE NIÑO PEQUEÑO

½ rebanada pan o tortilla
¼ taza granos cocidos: arroz, pasta, couscous, quinoa, cebada, trigo sarraceno, trigo bulgur, avena
½ taza cereal listo para comer
2 a 3 galletas saladas pequeñas

EJEMPLOS DE PORCIONES DE NIÑO PREESCOLAR

1 rebanada pan o tortilla
½ taza granos cocidos: arroz, pasta, couscous, quinoa, cebada, trigo sarraceno, trigo bulgur, avena
1 taza cereal listo para comer
4 a 6 galletas saladas pequeñas

GRANOS INTEGRALES:

Cuánto ofrecer cada día



* La fibra puede ayudar a bajar el colesterol y reducir el riesgo de enfermedad de corazón, obesidad y diabetes tipo 2.



GRANOS INTEGRALES COMUNES:

- » Arroz integral
- » Avena
- » Tortillas de trigo integral o grano integral
- » Tortillas de maíz
- » Crema de trigo integral
- » Pasta de trigo integral
- » Pan de trigo integral 100%
- » Panecillos de trigo integral 100%
- » Galletas integrales



MÁS GRANOS INTEGRALES QUE PUEDE PROBAR:

- » Amaranto
- » Cebada
- » Trigo sarraceno
- » Bulgur
- » Farro
- » Freekeh
- » Kamut
- » Kamut
- » Mijo
- » Polenta
- » Quinoa
- » Sorgo
- » Spelt
- » Teff
- » Granos de trigo

* La fibra también ayuda a que nuestros intestinos funcionen adecuadamente.

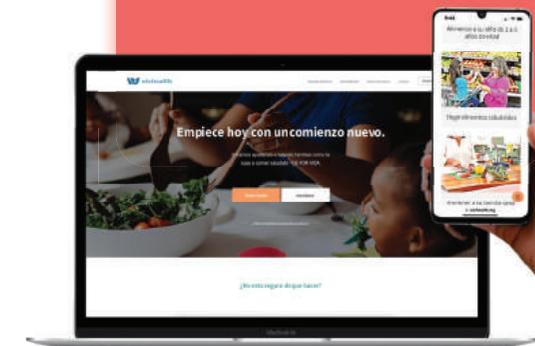


En esta lección aprenderá:

- La diferencia entre los granos integrales y los granos refinados.
- Los nutrientes importantes que los granos integrales proveen.
- ¡Ideas para comidas y meriendas para la familia, incluyendo recetas!

Para empezar:

- » Visite wichealth.org
- » Seleccione **Inscríbese**
- » Ingrese su información
- » Elija un nombre de usuario y una contraseña
- » Seleccione **Empezar**
- » Elija la categoría: **Elegir alimentos saludables**
- » Elija la lección: **Opte por los granos integrales**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.