

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física y la YMCA de USA".

La Historia Integral de los Granos Integrales

¿Qué son granos integrales? Algunos ejemplos son el pan de trigo integral, pastas de trigo integral, avena integral, arroz integral, harina de maíz y trigo molido (bornero).

Este mes su hijo explorará el mundo de los granos integrales a través de las artes y artesanías, degustaciones y otras actividades.

Los mensajes claves para los padres son:

- El pan integral y los cereales integrales ayudan a sentirse satisfecho por más tiempo y están repletos de fibra y otros nutrientes.
- Los granos refinados (pan blanco, bizcochos, pastas y arroz blanco) no son tan nutritivos como los cereales integrales (pan integral, pasta de trigo integral y arroz integral).
- Siempre que sea posible, sirva panes y cereales de grano integral que tengan por lo menos 3 gramos de fibra y no más de 5 gramos de azúcar por porción.

Los mensajes claves para los niños son:

- Los granos integrales son importantes porque te ayudan a sentirte satisfecho por más tiempo y son saludables para tu cuerpo.
- Siempre que sea posible, come granos integrales (pan integral, pasta de trigo integral, galletas de trigo integral y arroz integral) en lugar de granos refinados (pan blanco, bizcochos, pastas y arroz blanco).
- El desayuno es la oportunidad ideal para probar los granos integrales. Prueba cereales, gófres, pan o panecillos de grano integral.

Los granos integrales contienen fibra, vitamina E y grasas saludables. Los granos integrales ayudan a mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control, las arterias limpias y, además, nos hacen sentir satisfechos por más tiempo. Comer una dieta rica en granos integrales puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. Aunque estas enfermedades se manifiestan sobre todo en los adultos, se están volviendo más comunes en los niños también. Los granos refinados (pan blanco, el arroz blanco y las pastas) no tienen los nutrientes o los beneficios para la salud de los granos integrales. ¡Cuando sea posible, coma productos a base de granos integrales en vez de refinados!

Al comprar granos para su familia, compre alimentos elaborados con granos integrales.

Hay muchas opciones de granos integrales disponibles por el mismo precio que las opciones de granos refinados, como pan de trigo integral, pitas de trigo integral, galletas integrales, cereales integrales y tortillas de trigo integral. Para seleccionar alimentos de granos integrales, busque palabras claves en las etiquetas de los alimentos y en las listas de ingredientes. Por ejemplo:

Lea la etiqueta de datos nutricionales. Elija panes y cereales de grano integral 100% tengan por lo menos 3 gramos de fibra y no más de 5 gramos de azúcar por porción.

Lea la lista de ingredientes. Elija panes y cereales que tienen un grano integral al principio de la lista de ingredientes. Por ejemplo, el trigo, la cebada, la avena, el centeno, el arroz, la harina de maíz y el mijo integrales.

Tenga cuidado con los términos engañosos. El alimento que es "multigrano", "trigo 100%", "hecho con granos integrales" y "siete granos" a menudo *no* están compuestos principalmente de granos integrales. ¡Lea la lista de ingredientes para asegurar que un grano integral encabeza la lista!

Preste atención al azúcar agregado. Hay un montón de azúcar oculto en los cereales del desayuno, el yogur saborizado, las galletas, las barras de cereal y otros alimentos empacados. Escoja alimentos y bebidas que no contengan azúcar como uno de sus primeros 3 ingredientes. Recuerde que el azúcar viene en diferentes formas: jarabe de maíz, dextrosa, fructosa... ¡todos son sólo azúcar!

Optional Side Bar:

Ejemplos de cereales de granos integrales para el desayuno con alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcar.

Cereal	Fibra (gramos por porción)	Azúcar (gramos por porción)
Wheat Chex™	5 g fibra	5 g azúcar
Cheerios™	3 g fibra	1 g azúcar
Total™	3 g fibra	5 g azúcar
Wheaties™	3 g fibra	4 g azúcar

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: Consejos Importantes sobre Hábitos Saludables: Elija granos integrales

Estimados Padres (*insert program name*):

Este mes, sus hijos explorarán el mundo de los granos integrales a través de las artes y artesanías, degustaciones y otras actividades.

Los mensajes claves para los padres son:

- Los panes y cereales de granos integrales satisfacen y contienen gran cantidad de fibra y otros nutrientes.
- Los granos refinados (pan blanco, bizcochos, pastas y arroz blanco) no son tan nutritivos como los cereales integrales (pan integral, pasta de trigo integral y arroz integral).
- Siempre que sea posible, sirva pan y cereales de grano integral que tengan por lo menos 3 gramos de fibra y no más de 5 gramos de azúcar por porción.

Los mensajes claves para los niños son:

- Los granos integrales son importantes porque te ayudan a sentirte satisfecho por más tiempo y son saludables para tu cuerpo.
- Siempre que sea posible, come granos integrales (pan integral, pasta de trigo integral, galletas de trigo integral y arroz integral) en lugar de granos refinados (pan blanco, bizcochos, pastas y arroz blanco).
- El desayuno es la oportunidad ideal para probar los granos integrales. Prueba cereales, gofres, pan o panecillos de grano integral.

Los panes y cereales están repletos de fibra, vitaminas, minerales y sabores. Nos hacen sentir satisfechos por más tiempo y pueden disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes.

Ayude a su familia a disfrutar de los granos integrales siguiendo estos **Consejos Importantes Sobre Hábitos Saludables**:

Lea la etiqueta de datos nutricionales. Elija panes y cereales de grano integral 100% que tengan por lo menos 3 gramos de fibra y no más de 5 gramos de azúcar por porción.

Lea la lista de ingredientes. Elija panes y cereales que tienen un grano integral al principio de la lista de ingredientes. Por ejemplo, el trigo, la cebada, la avena, el centeno, el arroz, la harina de maíz y el mijo integrales.

Tenga cuidado con los términos engañosos. El alimento que es "multigrano", "trigo 100%", "hecho con granos integrales" y "siete granos" a menudo *no* están compuestos principalmente de granos integrales. ¡Lea la lista de ingredientes para asegurar que un grano integral encabeza la lista!

Preste atención al azúcar agregado. Hay un montón de azúcar oculto en alimentos empacados “saludables” como cereales para el desayuno, yogur saborizado y barras de cereal. escoja alimentos y bebidas que no contengan azúcar como uno de sus primeros 3 ingredientes. El azúcar viene en diferentes formas: jarabe de maíz, dextrosa, fructosa... ¡todos son sólo azúcar!

Sea un buen modelo de conducta. Sirva granos integrales en las comidas y meriendas.

Visite los siguientes enlaces para obtener información sobre los granos integrales:

<http://wholegrainscouncil.org/resources/recursos-en-espa-ol>

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/carbohydrates/>