

## Para una buena salud consume cereales integrales y menos azúcar agregado.



¿Sabía usted que una dieta rica en **cereales integrales** puede reducir los riesgos de padecer insuficiencia cardíaca, cáncer o diabetes? Los cereales integrales contienen fibras, vitamina E y grasas no saturadas que ayudan a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre, las arterias limpias y un tránsito intestinal normal. Estos nutrientes no se encuentran en los azúcares ni en las harinas "blancas" refinadas. Cada vez que sea posible, sustituya los productos refinados por los que contienen cereales integrales. Evite comidas con mucho azúcar agregado. Estas comidas ofrecen "calorías sin valor nutricional." Es decir, no ofrecen ningún beneficio nutricional más que energía.

### ¿Qué alimentos en grano son buenas elecciones?

**Lea la etiqueta nutricional**—Elija panes y cereales que tengan por lo menos 3 gramos de fibra por porción y no más de 5 gramos de azúcar por porción.

**Lea la lista de ingredientes**—Elija los panes y cereales que nombren al cereal integral como su principal ingrediente. Algunos ejemplos son el salvado, la cebada, la avena, el centeno y el mijo.

#### Consuma más cereales integrales

Los panes y tortillas de cereales integrales  
Cereales integrales para el desayuno  
Pasta integral  
Arroz integral, trigo burgol, cebada  
Frutas secas y frescas, verduras

#### Consuma menos azúcares y harinas refinadas

Panes y tortillas de harina blanca  
Cereales "instantáneos" azucarados  
Pasta común  
Arroz blanco, papas, cereales "instantáneos"  
Galletas, pasteles, dulces, cáscaras de frutas

### **Azúcares agregados en las bebidas: un tema de cuidado con respecto a los niños**

Refrescos, bebidas de frutas, bebidas para deportistas. Los niños beben más de estas bebidas y menos leche que la que necesitan. Las bebidas con alto contenido de azúcar agregan calorías y causan sobrepeso y caries. Pruebe estas formas simples de minimizar el azúcar que sus niños consumen en las bebidas.

- **Limite los refrescos** y otras bebidas dulces a dos porciones de 8 onzas (236 mililitros) por semana. Evite los refrescos en el hogar y no los "sobredimensione" cuando coman en un restaurante.
- **Sirva agua**, leche descremada o leche baja en calorías o 4 a 6 oz. (120 a 180 mililitros) de jugo de frutas puro (aproximadamente el tamaño de una caja de jugo) durante las comidas y los refrigerios.
- **Lea las etiquetas nutricionales** para evitar los azúcares agregados. El azúcar se presenta de diferentes maneras. Elija bebidas sin sacarosa, fructosa, jarabe de maíz o jarabe de arroz como ingrediente principal.

Para más información: Visite [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates.html)

Proporcionado por el Centro de Investigación Preventiva en  
Facultad de Salud Pública de Harvard

© 2005, Presidente y Miembros del Harvard College  
[www.hsph.harvard.edu/prc](http://www.hsph.harvard.edu/prc)