

# La mitad de los cereales que consume debe ser integral



Todas las comidas elaboradas con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro cereal son productos de granos. El pan, la pasta, la avena, los cereales del desayuno, las tortillas y el salvado de maíz son todos productos integrales. Los granos se dividen en dos subgrupos: granos integrales y granos refinados.

**Granos integrales:** contienen el núcleo entero del grano: el salvado, el germen y el endospermo. Algunos ejemplos son:

- Harina de trigo integral
- Trigo integral (trigo quebrado)
- Harina de avena
- Harina de maíz integral
- Arroz integral

Lea las etiquetas de los alimentos y busque “integral” después del nombre del grano en la lista de ingredientes. Si desea tener una nutrición óptima, consuma al menos tres onzas de granos integrales por día.

**Granos refinados:** han sido triturados, un proceso que elimina el salvado y el germen. Esto se realiza para que los granos tengan una textura más fina y para mejorar su vida útil, pero a la vez se elimina la fibra dietética, el hierro y mucha vitamina B. Algunos ejemplos de los productos de grano refinado son:

- Harina blanca
- Harina de maíz desgerminada
- Pan blanco
- Arroz blanco



**BlueCross BlueShield of Illinois**  
*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Elija los granos integrales



Por lo general, una rodaja de pan, una taza de cereal listo para comer o media taza de arroz, pasta o cereal cocidos pueden ser considerados equivalentes a una onza (una porción) del grupo de los granos. Utilice estos consejos para aprovechar al máximo los granos:

- Reemplace los productos refinados por los granos integrales: consuma pan de trigo integral en lugar de pan blanco, y elija el arroz integral en lugar de arroz blanco.
- Pruebe la pasta de trigo integral.
- Agregue cebada a la sopa o estofado de verduras.
- Utilice harina de trigo integral para preparar sus tortillas, barquillos, panecillos y recetas de cocina favoritos.
- Cree una forma de empanar el pollo o pescado horneados utilizando copos de avena o cereal integral triturado.
- Tueste pan integral y forme cubitos de pan tostado para las ensaladas.
- Prepare un bocadillo de cereal o maíz inflado integrales listos para comer.

Una dieta que incluya granos nutritivos puede ser su beneficio para lograr un estilo de vida revitalizado y más sano.

