

## Cómo encontrar productos de granos enteros

Encontrar productos de granos enteros es más fácil de lo que se imagina y bien vale el esfuerzo. Sólo busque nuestro sello de granos enteros en las etiquetas de los paquetes (como se muestra aquí). Nuestro sello de granos enteros le garantiza una media porción (8 g) o más de granos enteros en el producto. Cada sello informa también exactamente cuántos gramos. Y si el sello incluye el símbolo 100 %, quiere decir que todos los cereales en el producto son granos enteros.



Para los productos sin sello de granos enteros, revise la lista de ingredientes para ver si incluye estos granos enteros comunes:

- » cebada descascarillada
- » arroz integral (de varios tipos)
- » alforfón
- » maíz entero (¡Incluso en palomitas!)
- » avena (y avena instantánea)
- » centeno entero
- » trigo entero
- » arroz silvestre

Otros granos enteros que podrá ver en la lista de ingredientes incluyen:

- » amaranto
- » mijo
- » quínoa
- » Sorgo
- » triticale
- » teff



## Los granos enteros y la salud

Comer granos **enteros** le proporciona a su cuerpo antioxidantes, fibras, vitaminas y minerales adicionales, los cuales son esenciales para la salud. Añadir granos enteros a su dieta puede reducir significativamente su riesgo de padecer enfermedades y afecciones crónicas, tales como:

- » accidente cerebrovascular o apoplejía
- » diabetes
- » enfermedades cardíacas
- » enfermedades inflamatorias
- » algunos tipos de cáncer
- » presión arterial alta



Elegir granos enteros también ayuda a controlar el peso. Los beneficios comienzan inmediatamente al incluir solo una porción diaria, pero para obtener mejores resultados para su salud, intente incluir tres o más.

## Recetas fáciles con granos enteros

Cocinar granos enteros es fácil. La mayoría pueden cocinarse como el arroz (con un poco de agua) o las pastas (con mucha agua y colados al final). ¡Algunos de los granos enteros no tardarán más que 10 o 15 minutos en cocinarse! Pruebe estos deliciosos platos nuevos:

- » Sopa sustanciosa de arroz y pollo
- » Pimientos rellenos de quínoa
- » Barras de granola, almendras y coco
- » Avena horneada con durazno y arándanos



Para obtener recetas e información detallada sobre los últimos estudios científicos sobre granos enteros, consulte a la organización líder de granos enteros en el mundo:

[www.WholeGrainsCouncil.org](http://www.WholeGrainsCouncil.org)



266 Beacon Street  
Boston, MA 02116 USA  
617-421-5500

© 2014 Oldways Preservation and Exchange Trust

# Conozca los Granos Enteros

Saludables, Prácticos y Deliciosos



Información cortesía de

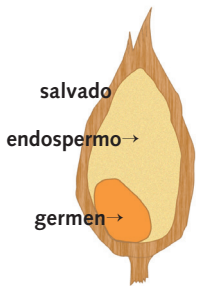


Oldways/Whole Grains Council



## ¿Qué son los granos enteros?

Mientras crecen en el campo todos los cereales tienen tres partes comestibles: las capas exteriores de salvado que son ricas en fibra y vitamina B, el germen lleno de antioxidantes y el endospermo que contiene almidón.



El proceso normal de refinar estos granos les quita el salvado y el germen (las partes más saludables). Es decir: los granos refinados carecen de aproximadamente dos terceras partes de los nutrientes esenciales que deberían tener. Es posible enriquecerlos con algunos nutrientes después, pero esto solo les devuelve alrededor de cinco de los nutrientes faltantes.

Entonces, ¿cuál es la opción más saludable? Son los productos con granos enteros. Incluso molidos en harinas o en forma de hojuelas, los granos siguen siendo enteros si retienen estas tres partes nutritivas en su proporción original.

## Eliminar el gluten no quiere decir eliminar los granos enteros



Cada uno tiene sus rasgos personales: ojos azules o de color café, o estatura alta o baja. La mayoría de las personas puede comer todo tipo de granos, pero algunas pocas (menos del uno por ciento de la población) no pueden digerir bien el gluten, que es una proteína que se halla en el trigo, el centeno, y la cebada. Esto no significa que estas personas no puedan disfrutar de

las muchas ventajas de una dieta con granos enteros.

De hecho, la mayoría de los granos enteros no contiene gluten. Por ejemplo:

- » maíz
- » alforfón
- » arroz
- » quínoa
- » avena\*
- » mijo
- » arroz silvestre
- » sorgo
- » amaranto
- » teff

\* La avena natural no contiene gluten, pero durante su cultivo o tratamiento puede contaminarse con gluten de trigo. Es importante buscar la etiqueta de certificación de producto libre de gluten.

## Granos enteros en cada plato

**Es muy fácil reemplazar al menos la mitad de los granos con granos enteros con opciones deliciosas y convenientes como estas en cada comida.**

### Desayuno

Haga su platillo de la mañana más nutritivo con panes y cereales de granos enteros. Disfrute con un tazón de avena, o waffles o hotcakes multigranos.



### Almuerzo

Para obtener más sabor y energía, elija panes de trigo entero para sus sándwiches, o haga una sopa o ensalada con arroz integral o trigo bulgur.



### Cena

Añada arroz silvestre o quínoa a su cena y gozará de todos los beneficios adicionales de la fibra y los antioxidantes.



### Botanas y dulces

Cuando el hambre aprieta entre comidas, o cuando se le antoja algo dulce, coma una botana con granos enteros, como una barra de granola, galletas multigrano o palomitas de maíz.



**Los adultos y la mayoría de los niños deberían comer por lo menos tres porciones (48 gramos o más) de granos enteros al día.**