

NUTRITION

FACT SHEET

Granos Integrales

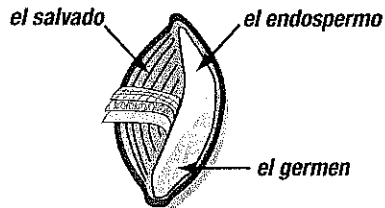
En el pasado, se pensaba que los granos integrales no aportaban nada más que fibra. Sin embargo, nuevas investigaciones científicas revelan que los granos integrales ofrecen vitaminas y minerales, además de altos niveles de antioxidantes y otros nutrientes derivados de las plantas.

Los granos integrales contienen casi las mismas, ó mayores, cantidades de antioxidantes protectores que las frutas y verduras. También proporcionan antioxidantes únicos que no se encuentran en otros alimentos. El maíz, por ejemplo, tiene casi el doble de actividad antioxidante que la manzana. El trigo y la avena casi igualan al brócoli y las espinacas en niveles de antioxidantes.

Las investigaciones científicas continúan a descubrir nueva evidencia acerca de los beneficios que aportan los granos integrales. Hemos sabido durante muchos años que la fibra en los granos integrales ayudan a promover la salud digestiva. Más recientemente, los científicos han descubierto que el consumir mayores cantidades de granos integrales puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, el cáncer, y la diabetes. Nuevos estudios publicados en el 2005 y 2006 muestran que los granos integrales pueden ayudar a bajar los triglicéridos, mejorar el control de la insulina, ayudar con el manejo de peso, y reducir la acumulación de placa en las arterias.

¿Qué es un grano integral?

Todos los granos empiezan enteros, ó integrales. Si después de pasar por un molino aún retienen sus tres partes originales—el endospermo lleno de almidón, el salvado repleto de fibra, y el germen—en las proporciones originales, se califica como un grano integral.



RECOMENDACIÓN DIARIA DE PORCIONES DE GRANOS PARA AMERICANOS INACTIVOS

Mínimo Consumo de Granos Integrales

Edad	Mujeres	Hombres
2-3	1.5	1.5
4-8	2	2.5
9-13	3	3
14-18	3	3.5
19-30	3	4
31-50	3	3.5
51+	3	3

Granos Totales por Día

Mujeres	Hombres
3	3
4	5
5	6
6	7
6	8
6	7
5	6

MyPyramid.gov

De los granos que consumes, asegúrate que la mitad o más, sean integrales

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2005 recomiendan que la mitad de los granos que los Americanos consumen sean integrales. Esto quiere decir que la mayoría de las personas deben consumir tres o más porciones de granos integrales cada día. Eso es un mínimo—las Guías Alimentarias dicen que ‘mayores cantidades de granos integrales, incluyendo todos los granos enteros recomendados, pueden ser seleccionados’. La gráfica anterior indica las recomendaciones para los Americanos inactivos. Las personas activas necesitan consumir aún más granos integrales. Cuatro, cinco, o hasta seis porciones serían razonables.

El consumidor talvez puede seguir preocupado con la idea de que los granos integrales son difíciles de

El contenido de esta guía de datos nutricionales ha sido revisado por la Junta de Revisión de la Asociación Dietética Americana (ADA). Esta información no constituye una promoción por parte de la ADA a favor de los productos o servicios del patrocinador. Esta guía de datos nutricionales fue preparada para el público en general. Preguntas sobre su contenido y uso deben ser dirigidas a una dietista registrada.

encontrar y preparar. Sin embargo, los nuevos alimentos hechos con granos integrales que han entrado al mercado en los últimos dos años ofrecen una variedad de opciones que apetece a todos los gustos, presupuestos, y apresurados ritmos de vida.

Hoy, los Americanos pueden disfrutar de una gran variedad de alimentos hechos con granos integrales, por ejemplo los cereales listos para comer, el pan blanco integral, el arroz integral que se cocina en 90-segundos, la avena instantánea, las palomitas de maíz, las galletas integrales, y muchas más opciones hechas para el siglo XXI.

¿Qué Constituye un Porción de Granos Integrales?

Las Guías Alimentarias definen una porción (o equivalente en onzas) de grano integral como 1 rebanada de pan 100% integral, 1 taza de cereal 100% integral, ó ½ taza de cereal caliente 100% integral, pasta cocida,

arroz u otro grano. Mientras los Americanos empiezan a apreciar el sabor intenso y variado de los granos integrales, muchos empiezan con productos hechos con una mezcla de granos integrales y enriquecidos. En estos alimentos, las porciones se determinan de una manera diferente: 16 gramos o más de ingredientes hechos de granos integrales cuenta como una porción entera. Esto quiere decir que la mayoría de los Americanos necesitan 48 gramos o mas de granos integrales diarios. Un creciente número de alimentos empiezan a incluir información sobre el contenido de granos integrales (generalmente en gramos) en sus etiquetas nutricionales. Lo cual ayuda a los consumidores identificar estos productos más sencillamente. Aquellos alimentos hechos solamente con salvado no están hechos con granos integrales. Un alto contenido de fibra no siempre es equivalente a un grano integral. Revise los ingredientes y asegúrese de que los granos integrales sean los primeros en la lista.

COMIDAS HECHAS CON GRANOS INTEGRALES: IDEAS PARA TODA LA FAMILIA

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Bagel integral	Sándwich de pan Árabe integral	Palomitas de maíz	Arroz integral con pollo
MARTES	Pan tostado integral con pasas	Sándwich hecho con pan centeno	Galletas saladas integrales	Pasta integral con tu salsa favorita
MIERCOLES	Cereal integral listo para comer	Burrito hecho con tortilla integral	Galletas de Avena	Tacos hechos con tortilla de maíz
JUEVES	Avena	Sándwich hecho con pan integral	Chips integrales	Arroz salvaje
VIERNES	Huevo revuelto con tortilla de maíz	Hamburguesa vegetariana con pan integral	Barrita de granola integral	Ensalada de Quinoa y verduras
SABADO	Waffles integrales	Hamburguesa con pan integral	Galletas integrales graham	Pizza casera hecha con masa integral
DOMINGO	Panqueque integrales	Sopa de cebada y champiñones	Pretzels integrales	Pan de maíz integral

Para recomendación a un dietista registrado y para más información sobre alimentos y nutrición, visite WWW.EATRIGHT.ORG

¿Cuál es la fuente de información nutricional más importante para usted? Los Dietistas registrados son expertos cuando se trata de ayudar a las personas a comer bien y mantenerse sano. Los dietistas registrados tienen el conocimiento y la experiencia necesaria para desarrollar un plan de alimentación que satisface las necesidades de todo tipo de individuos.

American Dietetic Association
www.eatright.org

Esta Guía de Datos Nutricionales ha sido patrocinada por



Visite www.wheatfoods.org y www.wholegrainscouncil.org para más recetas e ideas para menú.