

Granos

Los granos, también conocidos como almidones, incluyen alimentos hechos de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada, u otros granos de cereales. Estos hacen parte de alimentos como el pan, la pasta, el arroz, el cereal, y las tortillas. **Los granos enteros, como los integrales, son la mejor opción. Por lo menos la mitad de los granos que comemos cada día deberían ser granos enteros.**



Un **grano entero** es un grano “completo”. Los beneficios para la salud de los granos enteros provienen de las tres partes del grano- el salvado (la fibra que recubre el grano), el germen (la parte interna rica en nutrientes), y el endospermo (la parte blanca, suave y almidonada de adentro).



Los **granos refinados** se han molido y usualmente son granos “blancos.” Al ser molidos no solamente se elimina gran parte de la fibra, sino que también se elimina hasta el 25% de la proteína del grano y muchos nutrientes esenciales. La mayoría de granos refinados son “enriquecidos,” lo cual significa que ciertas vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico) y el hierro son reemplazados después de moler el grano. La fibra no se reemplaza en los granos enriquecidos.



Trate de consumir 3 porciones (48 gramos) de alimentos de grano entero cada día.

Alimento	1 Porción =
Cereales de grano entero	1 taza de cereal seco listo para comer o ½ taza de cereal cocido
Panes con grano entero	1 rebanada de pan o panecillo pequeño o ½ bagel, ½ muffin Inglés o ½ pan de hamburguesa
Arroz (integral) o pasta de grano entero	½ taza cocida
Otros alimentos hechos con harina de grano entero	1 pancake (diámetro de 5 pulgadas) o 1 waffle pequeño o 1 panecillo muy pequeño (1 oz.) o 3-4 galletas pequeñas o 1 tortilla (diámetro de 6 pulgadas)

Claves para Comer Granos Saludables:



- Cuando está escogiendo un alimento con grano **entero**, busque la palabra “entero” en la **lista de ingredientes**. La palabra “entero” debe estar al lado del ingrediente de grano como “trigo entero” o “avena entera,” y debe aparecer en o cerca a la parte superior (inicio) de la lista. Los granos enteros pueden también estar catalogados de la siguiente manera: arroz integral, arroz blanco de grano entero, quinoa, trigo sarraceno, palomitas de maíz, harina de avena entera, centeno integral, trigo bulgur (trigo partido), y sorgo.



ENTERO- Elija más de estos.	REFINADO- Elija menos de estos.
Harina de trigo integral	Harina "enriquecida" (utilizada en panes, pasta, galletas, productos horneados), germen de trigo, salvado de trigo
100% trigo integral o 100% grano entero o pan de centeno entero	Pan blanco preparado con harina de trigo "enriquecida" (trigo partido, trigo integral, grano de trigo, 100% trigo, siete granos, multigranos- Todos están preparados en gran parte con granos refinados, no granos enteros; siempre revise la etiqueta)
Arroz integral (incluyendo instantáneo); arroz salvaje	Arroz blanco
Galletas 100% de grano entero o de centeno integral	Galletas preparadas con harina de trigo "enriquecida"
Palomitas de maíz	Pretzels
Pasta de trigo integral	Pasta con trigo "enriquecido" o sémola
Harina de maíz entero	Hojuelas de maíz, harina de maíz degerminada
Avena (entera, cortada, en copos, rápida, instantánea)	Sémola de avena, salvado de avena

- Recuerde que los granos enteros varían en el contenido de fibra dietética. Simplemente porque es un grano integral **no significa** que sea rico en fibra. El término fibra se refiere a carbohidratos que no **pueden** ser digeridos. La fibra se encuentra en frutas, vegetales, cereales, y legumbres.



- Algunas veces, se hace diferencia entre la fibra soluble y la fibra insoluble:
 - La **fibra soluble** se disuelve parcialmente en agua y se ha mostrado que reduce el colesterol.
 - La **fibra insoluble** no se disuelve en agua. Es por esto que ayuda con el estreñimiento.

Es importante incluir ambos tipos de fibra como parte de una dieta saludable.

- **Comer regularmente granos enteros con fibra ofrece beneficios significativos para la salud:**

- Una dieta que incluya alimentos ricos en fibra puede ayudar a reducir el colesterol y prevenir la diabetes y enfermedades del corazón. Cuando los carbohidratos se combinan con fibra, se retarda la absorción de azúcar. Y, los alimentos con fibra nos hacen sentir llenos, lo que impide comer en exceso. Las buenas fuentes de fibra contienen 10-19% del Valor Diario; las fuentes excelentes contienen 20% o más. Por último, la fibra en sí no tiene calorías, y cantidades adecuadas de fibra ayudan a mover el alimento a través del sistema digestivo, promoviendo una función intestinal saludable y protegiendo contra el estreñimiento.

Ver el folleto de “Carbohidratos” de MOVE!® para información adicional.

