Los granos

Todo alimento elaborado con trigo, arroz, avena, harina, de maíz, cebada, u otro grano de cereal es un producto de grano. Los granos integrales, como el trigo integral, son la mejor opción.

Los granos integrales aportan energía y nutrientes importantes para la salud, como vitaminas, minerales, y fibra. La fibra ayuda a controlar el hambre y el peso, reducir el colesterol de la sangre, disminuir el riesgo de padecer ciertos cánceres, y controlar el azúcar en sangre.

Los granos refinados, en general los granos "blancos", han sido molidos, lo cual elimina el recubrimiento externo más oscuro y los nutrientes. La mayoría de los granos refinados son "enriquecidos", lo cual significa que después de la molienda se agregan ciertas vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico) y hierro. No se agrega fibra a los granos enriquecidos.

¿Qué es una ración de grano?

1 onza de granos
1 rebanada de pan
1 taza de cereal instantáneo
½ taza de cereal, pasta, o arroz cocido

Sugerencia: Simplemente que un grano sea de color marrón u oscuro no significa que es un grano integral. Busque en la lista de ingredientes la palabra "**integral**" junto a los granos (ejemplos: trigo integral, avena integral, harina de maíz integral).

¡Intente comer 3 raciones de granos integrales por día!