



¡Tenga una Familia Saludable! Coma Cereales Integrales.

COMIDAS CON CEREALES INTEGRALES EN SU LISTADO DE COMIDAS DEL SEBTC

- Pan de trigo entero e integral
- Tortillas de trigo entero y de maíz blando
- Arroz integral
- Avena
- Cereales fríos y calientes con granos integrales (consulte ▲ la Lista de Comidas)

Ayuda sobre Cereales Integrales

- Protegen contra el cáncer y otras enfermedades
- Reducen el riesgo de enfermedades cardíacas y apoplejías
- Controlan el peso corporal
- Ayudan a mantener la regularidad intestinal
- Reducen el riesgo de diabetes tipo 2

Ejemplos de Cereales Integrales Comunes

Arroz Integral, Trigo Negro, Burgol, Cebada Sin Cáscara, Mijo, Avena, Palomitas de Maíz, Centeno, Harina de Maíz Integral, Trigo Integral y Arroz Salvaje

¿Cómo Identifico Comidas con Cereales Integrales Además de Aquellas que el SEBTC Ofrece?

- ➔ Busque la Estampilla de Cereales Integrales en los paquetes de comidas.
- ➔ No todas las comidas integrales cuentan con una Estampilla de Cereales Integrales. Lea las etiquetas de las comidas y busque comidas que digan “100% trigo integral” o “100% cereal integral” en el paquete. Elija comidas cuyo primer ingrediente en la lista sea cereales “integrales” tales como maíz integral, trigo integral en granos, trigo integral o avena integral.



EAT 48g OR MORE OF WHOLE GRAINS DAILY



EAT 48g OR MORE OF WHOLE GRAINS DAILY

Formas de Agregar Más Cereales Integrales a su Dieta

- Agregue arroz integral a una cacerola o sopa.
- Agregue ¾ de taza de avena sin cocinar a cada libra de carne picada al hacer albóndigas, pan de carne o hamburguesas.
- Reemplace hasta la mitad la harina blanca por harina de trigo integral en sus recetas.
- Agregue cebada sin cáscara cocinada a su sopa.
- Tome un refrigerio con palomitas de maíz.
- Elija las galletas de cereales integrales, arroz salvaje y pasta de cereales integrales, además de sus comidas de cereales integrales del SEBTC.
- Agregue ¼ de taza de trigo negro a recetas de panqueques y panecillos.

PARA MÁS CONSEJOS VISITE:

www.mypyramid.gov
(Consulte a Grupo de Comidas Integrales)

www.wholegrainscouncil.org

INTENTE COMER POR LOS MENOS 3 PORCIONES DE CEREALES INTEGRALES POR DÍA.

Publicación Desarrollada con Fondos de Grant

Este proyecto fue financiado por lo menos en parte con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE.UU. (U.S. Department Agriculture). El contenido de esta publicación no refleja necesariamente los puntos de vista o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU. (U.S. Department of Agriculture), ni la mención de nombres de negocios, productos comerciales, u organizaciones implica el aval del Gobierno de EE.UU.

USDA y MDHHS son proveedores y empleadores que brindan igualdad de oportunidades.