



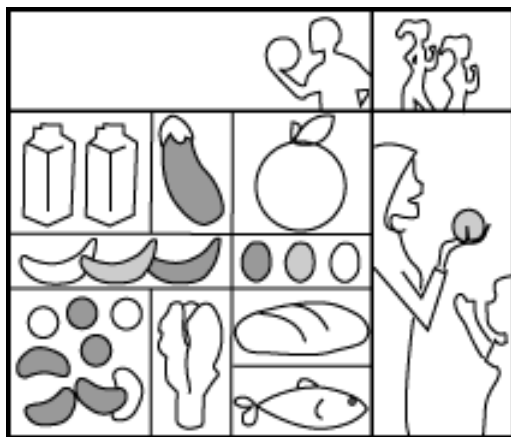
Encontrando el Camino Hacia un Nuevo Usted Más Saludable

Finding Your Way to a Healthier You

This is the name of the new guidelines from the United States Department of Agriculture and Health and Human Services based on the Dietary Guidelines for Americans 2005. One of the guidelines is **make smart choices from every food**

group. One of the food groups this refers to is the bread, cereal, rice and pasta group. The recommendation is to make half of your grains whole.

Whole grains, as well as foods made from them, consist of the entire grain seed, usually called the kernel. The kernel is made of three components - the bran, the germ, and the endosperm. When grains are refined most of the bran and some of the germ is removed losing much of the fiber. Whole grains retain the fiber. Eating foods high in fiber can reduce the risk of several diseases such as heart disease and may help in weight maintenance.



Este es el nombre de la nueva guía de los Departamento de Agricultura y de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, basada en los Principios Dietéticos para Americanos 2005. Uno de los principios dice **elige inteligentemente alimentos de todos**

los grupos de alimentos. Uno de los grupos es el llamado grupo de los panes, cereales, arroz y pasta y la recomendación es que la mitad de ellos sean integrales.

Los granos integrales, y las comidas preparadas con ellos, incorporan los granos enteros, conocidos comúnmente como semillas. La semilla tiene tres componentes - la cáscara, el germen, y el endospermo. Cuando los granos son refinados y molidos, la mayor parte de la cáscara y el germen son retirados, y así pierden la mayoría de la fibra. Los granos integrales mantienen la fibra. El comer alimentos con fibra ayuda a reducir el riesgo de enfermedades coronarias y también ayuda a mantener del peso ideal.

The recommendation is that at least three servings from the bread, cereal, rice and pasta group be whole grains. A serving is 1 slice of bread, 1 cup of dry cereal or ½ cup of cooked rice or pasta.

Cereals

One good source of fiber in our diet is whole grain cereals, but remember not all cereals are equal. Here are some tips for navigating the cereal aisle at your super-market.

- ◆ Check the fiber content. The goal is at least 3 grams per 100 calories.
- ◆ To get the most fiber, look for whole grains - whole wheat, wheat bran, whole barley, brown rice, oats and corn. Corn and oats are always whole grains, but the others - wheat, barley, and rice are often refined and may be missing the outer bran layer.
- ◆ Check the vitamin fortification. It's fine to have cereals fortified, but getting 100% of vitamins and minerals through a cereal may be more expensive than just taking a daily vitamin pill.
- ◆ Check for added sugar because that means extra calories. It doesn't matter if it's sucrose, fructose, maltose, corn syrup, rice syrup, brown sugar or honey, they are all forms of sugar. Set your goal to be 10 grams or less of sugar per serving.

La recomendación es que por lo menos tres de las porciones diarias sean de pan, cereal, arroz o pasta integrales. Una porción equivale a una rodaja de pan, una taza de cereales secos o media taza de arroz o pasta cocida.

Cereales

Una buena fuente de fibra en su dieta son los cereales integrales, pero recuerde que no todos los cereales son iguales. Aquí le brindamos algunos consejos para que sepa distinguir entre cereales cuando vaya de compras al supermercado.

- ◆ Verifique el contenido de fibras, el objetivo es conseguir por lo menos 3 gramos por 100 calorías.
- ◆ Para obtener más fibras, busque cereales integrales, trigo integral, barley entero, arroz integral, avena y maíz. El maíz y la avena son siempre integrales, pero otros - como trigo, barley y arroz - generalmente vienen refinados y pueden no tener la cáscara.
- ◆ Verifique el refuerzo vitamínico, está bien consumir cereales fortificados, pero conseguir el 100% de las vitaminas y minerales diarios a través de los cereales puede ser más caro que tomar vitaminas en cápsulas.
- ◆ Verifique si el cereal contiene azúcar agregado por que significa extra calorías. No importa si es sucrosa, fructosa, maltosa, jarabe de maíz, azúcar moreno o miel, todas ellas son azúcar. Fíjese como objetivo consumir 10 gramos o menos de azúcar por porción.

- ◆ Add your own dried fruit to keep cost of cereal more reasonable.
- ◆ Shop by price. Store brands are often the same as national brands and cost less.

- ◆ Agregue sus propias frutas secas para que el costo de los cereales sea más razonable.
- ◆ Compre por precios. Las marcas de los locales comerciales son iguales que el resto y suelen costar menos.

Whole Grain Word Find

K B G G I U M N P T Y O P X Q O
 B D G Z J Y R E H G B W F Q A F
 R J W G G G C X T T T F S T E W
 N V C M U G S R M B L D A Q X P
 M N S U T Z L A D P S E Z U L T
 F P S M E F B S M B H Z Q T E R
 H O O Y Z C U C C W W F I J B I
 Q U R P Z P L Z K G I R T Y F P
 I O G I C T G C M I L L E T V T
 M H H X P O U P M O D L H F A M
 A T U M K B R O W N R I C E I Z
 O Y M S V X S N L A I P H Q P I
 C B G S V X Y D B Q C W Y X Y B
 R E A Q P G O A T M E A L D N I
 C H E A R T F N R L B O Y E I G
 G Q X F O G T W O G K M G R E D
 V A X D N G B H V Q U L B C E Y
 D B A Q H M W G B P K F N Y L X

whole wheat
 oatmeal
 corn
 popcorn
 brown rice
 rye

barley
 wild rice
 buckwheat
 bulgur
 millet
 sorghum

Búsqueda de Palabras de Granos Integrales

I F X A Z Q U Y E T D N A W G V T T Z
 T G U M H V E E A U A U V T G G O I G
 K L L A Y L E R M W R K E Z L N A G Y
 K A I H R Y M P L N W L N G E M X Z S
 K P B A R R O Z S A L V A J E E S R I
 F H B E S N O B Z I N I R D M W U B P
 L A E R E O T Z M E J S S U M W Y K C
 C I K T E V H O I S L A I F A K F P T
 F E N T R I G O I N T E G R A L G P S
 B E Z O T I J E Y I T J G P J U A F C
 C V A N R M G W M Y M E S Q L O F O G
 M K N T R I G O M O R O G Q G H E S Y
 X T U M K C L Z B Y L N V R G V W N H
 U S S W G A Q Z R U I V O X A G G H C
 C N G C P F A D E K L S N K V L M L B
 Q D Q S P Z F X S Z W G K P R X C D I
 U A V K E Q Z Y Z B C G U E N J N E W
 G D P I P X U Z E W J D V R E B W F C

trigo integral
 avena
 maíz
 palomitas de maíz
 arroz integral
 centeno

barley
 arroz salvaje
 trigo moro
 trigo bulgur
 trigo millet
 sorgo

Bran Muffins

1 cup whole wheat flour
½ cup sugar
½ teaspoon salt
1 Tablespoon baking powder
2 cups bran cereal
1-1/4 cup skim milk
1 egg
¼ cup vegetable oil
½ cup raisins

Combine cereal and milk. Set aside to soften cereal (5 minutes). Stir together whole wheat flour, sugar, salt and baking powder. Set aside.

Add oil and egg to cereal and milk. Mix well. Add flour mixture. Stir until combined. Fold in raisins. Spoon into lined muffin cups. Bake at 400°F for 12 to 15 minutes. Makes 18.

Nutrition information per muffin: 110 calories, 3 g fat, 13 mg cholesterol, 160 mg sodium, 20 g carbohydrate, 3 g fiber.

Prepared by: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center

Magdalenas de Avena

1 taza de harina integral
½ taza de azúcar
½ cucharadita de sal
1 cucharada de polvo de hornear
2 tazas de cereal integral
1-1/4 tazas de leche descremada
1 huevo
¼ taza de aceite vegetal
½ taza de pasas de uvas

Mezclar el cereal y la leche. Dejar reposar para que se ablande el cereal (5 minutos). Mezclar la harina integral, el azúcar, la sal y el polvo de hornear. Dejar aparte.

Agregar el aceite y el huevo al cereal con leche. Mezclar bien. Agregar la mezcla de harina, revolviendo hasta que esté bien mezclado. Agregar las pasas de uvas y verter en los moldes de magdalenas. Hornear a 400°F de 12 a 15 minutos. Rinde 18 magdalenas.

Información Nutricional por magdalena: 110 calorías, 3 g grasa, 13 mg colesterol, 160 mg sodio, 20 g carbohidratos, y 3 g fibra.

Preparada por: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por: Beatriz Padilla

