



Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 11, Edición 9
Volume 11, Edition 9

Septiembre, 2007
September, 2007

Productos integrales en la dieta

Whole Grains in the Diet

La Pirámide de alimentos recomienda que al menos la mitad de los alimentos consumidos del grupo de harinas y cereales sean integrales. Para la mayoría de los adultos equivale a 3 porciones por día. Generalmente los adultos comen menos que una porción y un cuarenta por ciento de las personas no consumen ningún producto integral.



MyPyramid recommends that at least half of your servings from the grain group be whole grains. For most adults that would be 3 servings a day. On the average adults eat less than one serving a day of

whole grains and 40 percent of adults get no whole grains.

Muchos no saben de los beneficios que los alimentos integrales traen a la salud. Los resultados de 5 nuevos estudios sobre alimentos integrales lo aseguran, confirmando y ampliando los conocimientos sobre sus beneficios.

Many people are unaware of the many health benefits of whole grains. Results of five new studies on whole grains have recently been reported. These studies confirmed and expanded on what we have known about the benefits of whole grains.

Comer alimentos integrales reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, infartos y ayuda a protegernos de la diabetes tipo 2.

Eating whole grains has been found to reduce the risk heart disease, stroke and may protect against type 2 diabetes.

Buscando los productos integrales

Look for Whole Grains




Busque la palabra “integral” entre los primeros ingredientes de la lista en la etiqueta de alimentos.


Look for the words “whole grain” among the first ingredients listed on the food label. Brown wheat bread isn’t necessarily whole grain, unless the label says “whole wheat” or “whole grain”.


El pan de trigo más oscuro no es necesariamente integral, salvo que la palabra “trigo integral” o “integral” aparezca listado.



Para que un producto sea llamado integral debe contener granos integrales incluyendo:

 Endosperma, la parte mayor del núcleo donde se almacena el almidón y de donde proviene la mayor parte de la harina.

 Salvado, la fibra exterior del núcleo que también contiene proteína y el complejo de vitamina B.


 Germen del embrión nutriente que contiene vitamina E y otros minerales además del complejo de vitamina B.


Cómo obtener más alimentos integrales fácilmente


- Coma pan integral en lugar de pan blanco de harina refinada
- En el desayuno, coma avena cocida o cereales integrales
- Coma arroz integral en lugar de arroz blanco
- Prepare macarrones con queso con pasta integral
- Use cereales integrales en los platos principales como la cebada en las sopas vegetales y guisos, y trigo integral en los gratinados
- Busque meriendas integrales como tortillas integrales horneadas en lugar de fritas
- Las palomitas de maíz son una buena merienda integral especialmente si contienen poca sal y mantequilla agregada

Substituya la mitad de las harina común con harina integral cuando prepare panqueques, magdalenas, galletas o panes.

For a product to be labeled whole grain it must contain the whole grain including the:

 Endosperm, the largest part of the kernel where starch is stored and where the largest amount of flour comes from.

 Bran the fiber-rich outer layer of the kernel which also contains protein and B-complex vitamins.

 Germ the nutrient-rich embryo that contains vitamin E and trace minerals in addition to B-complex vitamins.

Easy Ways to Get More Whole Grains

- Eat whole wheat bread rather than white refined bread
- For breakfast enjoy cooked oatmeal or whole grain ready to eat cereal
- Eat brown rice rather than white rice
- Make macaroni and cheese with whole wheat pasta
- Use whole grains in dishes, such as barley in vegetable soup or stew and bulgar wheat in casseroles
- Look for whole grain snack chips like baked tortilla chips
- Popcorn is a good whole grain snack especially with little added salt and butter

Substitute up to half of the flour with whole wheat flour when making pancakes, muffins, cookies or quick breads.

Juego de los productos integrales

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

TRIGO INTEGRAL

CEBADA

AMARANTO

ARROZ INTEGRAL

MIJO

MAIZ

AVENA

TRIGO SARRCENO

CENTENO

QUINOA

BULGUR

PALOMITAS DE MAIZ

ARROZ SALVAJE



Crujiente de Manzana y Arándanos

4 manzanas (McIntosh o Cortland son mejores para cocinar)
2 tazas de arándanos frescos o congelados
1/3 taza de harina integral
1 taza de avena
1 cucharadita de canela
½ taza de azúcar morena
4 cucharadas de aceite vegetal

Rociar un molde de 8 X 8 o 9 X 9 pulgadas con aceite aerosol de cocina.

Lavar, retirar las semillas y picas las manzanas. No es necesario pelarlas. Colocarlas en el molde con los arándanos.

En un recipiente pequeño, mezclar la harina, avena, azúcar y el aceite hasta formar grumos. Agregar sobre la fruta.

Hornear a 350°F durante al menos 40 minutos o hasta que hagan globitos.

Puede usar unas 5 tazas de cualquier fruta o combinación de las frutas que le guste.
Rinde 9 porciones.

Información Nutricional por porción: 210 calorías, 7 g grasa, 0 mg colesterol, 5 mg sodio, 35 g carbohidratos, 4 g fibra, 3 g proteínas.

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

Traducido por:
Beatriz Padilla



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

Apple Blueberry Crisp

4 apples (McIntosh and Cortland are good for cooking)
2 cups fresh or frozen blueberries
1/3 cup whole wheat flour
1 cup regular rolled oats
1 teaspoon cinnamon
½ cup brown sugar
4 Tablespoons vegetable oil

Spray an 8 X 8 inch or 9 X 9 inch dish with cooking spray.

Wash, core and chop apples. No need to peel them. Put in cooking dish with blueberries.

In a small bowl, mix flour, oats, sugar and oil until crumbly. Spread evenly over fruit.

Bake at 350°F for about 40 minutes or until bubbly.

You can use about 5 cups of any fruit or combination of fruits you like.
Serves 9.

Nutrition information per serving: 210 calories, 7 g fat, 0 mg cholesterol, 5 mg sodium, 35 g carbohydrate, 4 g fiber, 3 g protein.

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

