

▶ ASEGÚRESE DE QUE LA MITAD DE LOS GRANOS QUE CONSUME SEAN INTEGRALES

El grupo de granos incluye panes, cereales, arroz y pasta. Todos los granos están elaborados con algunas partes del grano, pero los granos integrales incluyen el grano entero. Cuando se quitan partes del grano, se llama grano refinado. A los granos enriquecidos se le añaden nutrientes. Los granos enteros y los granos enriquecidos proveen una buena nutrición. Los granos integrales tienen más fibra, y esto ayuda a mantener el cuerpo regular. Los adultos y niños que necesitan 2,000 calorías deberían comer aproximadamente 6 onzas de granos por día. Tres de estas onzas deberían ser de granos integrales.

Sirva diferentes granos, como:

- Una taza de copos de trigo 100% integral (equivalente a 1 onza de granos integrales)
- Dos rodajas de pan de trigo 100% integral en un sándwich (equivalente a 2 onzas de granos integrales)
- Una taza de arroz cocido (equivalente a 2 onza de granos)
- Una tortilla de maíz mediana (equivalente a 1 onza de granos)

▶ CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE GRANO INTEGRALES

Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos que consume sean granos integrales. Use pan integral en sándwiches, mezcle arroz integral con las verduras y use pasta de granos integrales en los platos de fideos, como espagueti.

Coma granos integrales para mantenerse en el camino correcto. Muchos granos integrales proveen beneficios para la salud, como la fibra, que ayuda a mantener el cuerpo regular.

Verifique el envase. Busque en el paquete y en la lista de ingredientes las frases “100% whole grain” (grano integral 100%) o “100% whole wheat” (trigo integral 100%). Algunos granos dicen “bran” (salvado) o “100% wheat” (trigo 100%) y quizá no contienen granos integrales. Los colores oscuros o el marrón no son una señal de que los alimentos están elaborados con granos integrales.

¡Pruebe los granos integrales en el desayuno! Elija cereales de granos integrales, avena o waffles de granos integrales.

¿Y qué hay de las meriendas con granos integrales? Pruebe los cereales de granos integrales, como el trigo triturado o la avena tostada. Las palomitas de maíz son una muy buena merienda cuando se las hace con poca o sin manteca ni sal.

Dé a los niños alimentos con granos enteros sin elementos extras. Muchos alimentos de granos, como las galletas, los pasteles, las tartas y las rosquillas, tienen muchas grasas sólidas y azúcares añadidos. Sirva estos alimentos con menos frecuencia.

Para obtener la cantidad adecuada de granos para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.



SALTEADO DE ARROZ VERDE, HUEVOS Y PAVO

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora y 20 minutos

RINDE: seis porciones de 1 taza

INGREDIENTES:

- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de arroz integral, grano largo, regular, seco
- $\frac{1}{3}$ de cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ de taza de espinaca picada congelada, descongelada, escurrida
- 6 huevos grandes batidos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- $\frac{1}{2}$ taza de jamón de pavo extra magro, cortado en cuadrados de $\frac{1}{4}$ de pulgada o 6 mm (2 onzas o unos 60 gramos)
- $\frac{1}{4}$ de taza de cebolletas, cortadas en cubos
- 1 cucharadita de aceite vegetal o de sésamo
- 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio

PREPARACIÓN:

1. Mezcle el arroz integral y 4 $\frac{1}{2}$ tazas de agua en una cacerola grande y lleve a hervor. Lleve el fuego a mínimo. Tape la cacerola y cocine durante 30 a 40 minutos hasta que se absorba el agua. Remueva con un tenedor. Agregue sal al arroz. Mezcle bien. Reserve. (Se puede usar un hervidor de arroz con la misma cantidad de arroz integral y de agua.)
2. Drene el agua de la espinaca apretando con sus manos la espinaca descongelada. Reserve.
3. Bata los huevos con una cucharada de agua.
4. Cocine la mitad de los huevos en una sartén grande y antiadherente cubierta con aceite para cocinar antiadherente. Retire los huevos de la sartén y déjelos enfriar. Pique los huevos una vez



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 238, Proteína 9 g, Fibra Dietética 3 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 74 mg, Sodio 313 mg
(Team Nutrition, Recipe for Healthy Kids: Cookbook for Homes)

- que estén fríos y déjelos a un lado. Reserve los huevos restantes para el paso 6.
5. Caliente el aceite vegetal en un wok o en una sartén grande antiadherente sobre fuego alto. Agregue el jamón y cocine durante 2 minutos o hasta que el jamón comience a dorarse.
6. Baje el fuego a mínimo. Agregue el arroz integral y mezcle. Agregue los huevos restantes. Revuelva durante 5 minutos o hasta que los huevos estén completamente cocidos.
7. Agregue las cebolletas, la espinaca, el huevo picado, el aceite de sésamo y la salsa de soja. Revuelva bien. Cocine hasta que esté bien caliente. Sirva caliente.



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.