



BUENAS COMPRAS BUEN COMER

Otño
del
2015

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

¡Los granos integrales contienen muchas cosas buenas!

Los expertos nos dicen que debemos comer más granos integrales. Pero, ¿qué es exactamente un grano integral y por qué necesitamos comer más?

Un grano integral es un grano entero, es decir contiene el salvado, endospermo y germen. Cuando un grano es refinado, se le quita el salvado y el germen.

Los productos de granos integrales o enteros tienen más nutrientes incluyendo fibra, vitaminas B y minerales.

¿Cómo puede encontrar granos integrales en la tienda?

- Lea la lista de ingredientes. Si un grano integral como el trigo, arroz, avena o maíz aparece primero en la lista, esto quiere decir que el producto contiene una cantidad considerable de ese grano.
- Fíjese que diga 100 por ciento trigo integral (*100% whole wheat*) cuando compre pan y otros productos de trigo integral. No se puede guiar por el color. Si el pan dice solamente “trigo” (*wheat*), está hecho de harina refinada y el color marrón proviene de colorantes como la melaza.

Ir para el grano entero



Hágase al hábito de comer granos integrales

Si su familia está acostumbrada a comer solo granos refinados, empiece haciendo cambios sencillos:

- Use pan 100 por ciento de grano integral para los sándwiches y arroz integral en lugar de arroz blanco.
- Use granos integrales en platillos mixtos, como la cebada en sopas o guisados y trigo bulgur en guisados
- Las palomitas o *popcorn* puede ser una botana de grano entero saludable y



Palomitas en el microondas

*¡No necesita comprar cajas de palomitas para microondas.
Las palomitas regulares dan muy buen resultado!*

Ingredientes

- * 1/4 de taza de maíz para palomitas
- * Bolsa de papel color marrón (las que se usan para llevar el almuerzo)
- * Aceite en aerosol con sabor a mantequilla
- * Sazonadores (queso parmesano, sal de ajo, sazónador para tacos, etc.)

¡Deje que la familia le dé ideas sobre qué sazónadores usar!

Preparación

1. Coloque los granos de maíz para palomitas en una bolsa limpia.
2. Doble varias veces la parte superior y colóquela en el microondas.
3. Caliente a potencia alta de 2 a 4 minutos o hasta que los granos empiecen a reventar en intervalos de 2 a 3 segundos.
4. Sirva las palomitas en un tazón grande y rocíelo ligeramente con el aceite en aerosol con sabor a mantequilla.
5. Espolvoree con sazónadores.
6. ¡Revuelva y ¡a disfrutarlo!

Rinde aproximadamente 4 tazas

ROGER INGRAM
DIRECTOR DEL CONDADO

KELLEY BRIAN
CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

ROSEMARY CARTER
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Website: <http://ceplacervevada.ucanr.edu>