

Hoy en la

# CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

# Granos y Cereales

Prepárelo!

**Cómase!**  
Le encantará!

- **Alimentos del grupo de granos y cereales:** Pan, arroz, cereal, avena, pasta, palomitas de maíz, galletas, panquecitos, waffles, hot-cakes, etc.
- Los alimentos del grupo de los granos y cereales le dan **Energía** a nuestro organismo.
- **Los granos integrales**, como el pan de trigo integral y el arroz integral son más saludables que los granos refinados, como el pan blanco o el arroz blanco debido a que nos brindan más nutrientes que nuestro organismo necesita.
- **Los granos son semillas.** Los alimentos de granos integrales se elaboran con todo el grano completo, mientras que los alimentos refinados se elaboran solamente con una de las tres partes de la semilla del grano.
- Elija alimentos de grano integral buscando en la lista de ingredientes del producto la palabra “integral” o “entero” como el primer ingrediente en la lista.

**INGREDIENTS:**  
WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR,  
WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN,  
SOYBEAN OIL, NATURAL FLAVOR,  
SEA SALT, YEAST, CULTURED  
WHEAT FLOUR, MOLASSES, SOY  
LECTHIN, RAISIN JUICE, VINEGAR,  
ASCORBIC ACID; TOPPED WITH  
WHEAT BRAN.

## Panqués de salvado con pasas

### Ingredientes

4½ tazas de cereal de salvado	2 cucharaditas de canela
¾ de taza de azúcar	2 tazas de leche de mantequilla baja en grasa
1¼ tazas de harina integral	½ taza de aceite
1¼ tazas de harina multiusos	2 huevos, batidos
½ cucharadita de sal	½ taza de nueces en trocitos (opcional)
2½ cucharaditas de bicarbonato de sodio	2 cucharaditas de vainilla

### Instrucciones

1. Mezcle los ingredientes secos en un tazón mediano. Añada leche de mantequilla, aceite, huevos, nueces y vainilla. Mezcle bien todo.
2. Pase la masa a moldes para panqué engrasados. Hornee dentro del horno precalentado a 400 grados durante 15-20 minutos o hasta que estén dorados. Rinde cerca de 24 panqués.

Almacene los panqués sobrantes en el congelador.

## Desafío FAMILIAR

Agregue al menos un alimento de grano integral a sus comidas diarias. Procure que la mitad de los granos que consume sean **granos integrales**.

Escriba su propio desafío: \_\_\_\_\_

## FORTALÉZCASE

Obtenga la energía que necesita de alimentos del grupo de granos y cereales y lleve a su familia a dar una caminata. Mientras caminan, hablen sobre los alimentos integrales que a cada quien le gustaría comer y cómo pueden hacerlos parte de las comidas.

## OBTENGA más Información en:

- **El Consejo de los granos integrales:**  
<http://wholegrainscouncil.org/>
- **MiPlato:**  
<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/grains-tips.html>
- **Guía de los granos integrales:**  
<http://www.cookinglight.com/cooking-101/essential-ingredients/all-about-whole-grains-00412000070480/>
- **Nutrición Interactiva:**  
[www.nourishinteractive.com](http://www.nourishinteractive.com)