

Hoy en la

CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

Carbohidratos

Prepárelo!

Cómaselo!
Le encantará!

- Los **carbohidratos** dan energía a nuestro cuerpo.
- La mayoría de los alimentos (excepto carnes y aceites) contienen carbohidratos. Los granos, frutas y productos lácteos son las fuentes más ricas de carbohidratos.
- Los carbohidratos pueden ser **azúcares, harinas o fibra**.
- Los granos son una fuente rica de carbohidratos. **Los granos integrales** son los mejores tipos de granos para su organismo ya que contienen el beneficio de todas las partes de la semilla: el salvado, el grano y el endosperma. Los alimentos de granos refinados se elaboran solamente con una de las tres partes de la semilla del grano.
- Los granos integrales, como el pan de trigo integral, el arroz integral y las palomitas le dan a su cuerpo **más nutrientes** que los granos refinados, como el pan blanco y el arroz blanco.
- Para identificar un alimento de grano integral, lea en la lista de ingredientes. En un alimento de grano integral, el primer ingrediente debe decir **“integral” o “entero”**.
- Aproximadamente la mitad de la energía (calorías) que obtenemos de los alimentos deben provenir de carbohidratos.

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.

Ensalada de Frijol Negro y Arroz

Ingredientes

1 taza de arroz integral cocido	¼ taza de vinagre de arroz
½ taza de pimiento verde o rojo, picado	½ cucharada de mostaza en polvo
½ taza de cebolla picada	½ cucharada de sal
1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados	¼ cucharada de pimienta
1 diente de ajo, picado	2 cucharadas de aceite vegetal

Instrucciones

1. Cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Coloque a un lado para que se enfríe.
2. Lave el pimiento y córtelo en trocitos.
3. Pele la cebolla, enjuáguela y córtela en trocitos.
4. En un tazón incorpore la cebolla, el pimiento morrón verde o rojo, el arroz y los frijoles.
5. Pique el diente de ajo. Después agregue a un frasco de vidrio el ajo, vinagre, mostaza en polvo, sal, pimienta y aceite vegetal. Agite hasta que todo quede bien mezclado.
6. Vierta aderezo sobre la mezcla de frijol y revuelva hasta que esté bien mezclado.
7. Deje enfriar.

Desafío FAMILIAR

Vaya con sus hijos al supermercado. Vea cuántos tipos de alimentos de grano integral pueden encontrar en cierto límite de tiempo. Algunos buenos lugares para encontrar alimentos de grano integral son el pasillo donde hay panes, el pasillo de los cereales y el pasillo de las galletas. Recuerde que el primer ingrediente debe decir “integral” o “entero” (“whole”, en inglés).

FORTALÉZCASE

Lleve a su familia a dar una caminata. Antes de salir, recarguen el cuerpo con una comida que incluya granos integrales. Ya en camino, tomen el desafío de realizar actividades que requieren de más energía, como correr rápidamente cortas distancias o dar saltos.

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