



Que la mitad de sus granos sean integrales

Cualquier alimento hecho de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal es un producto de grano. Los granos se dividen en dos subgrupos, granos enteros y granos refinados. Los granos enteros contienen la semilla entera: el salvado, el germen y el endospermo. Las personas que comen granos enteros como parte de un estilo de alimentación saludable corren un riesgo reducido de contraer algunas enfermedades crónicas.

1 Haga cambios sencillos

Para que la mitad de sus granos sean enteros, elija pan, bagels, pasta o tortillas integrales al 100%; arroz integral; harina de avena; o sémola de maíz.

2 Los granos enteros pueden ser bocadillos saludables

Las palomitas de maíz son de grano entero. Prepárelas con poca o ninguna sal o mantequilla agregada. Pruebe también, galletas de trigo o centeno integrales al 100%.



3 Ahorre algo de tiempo

Cocine arroz integral o harina de avena de más cuando tenga tiempo. Refrigere la mitad de lo que cocine para calentar y servir más tarde durante la semana.

4 Mezcle con granos enteros

Use granos enteros en platos mixtos, como cebada en sopas de vegetales o estofados y trigo bulgur en guisados o papas fritas. Pruebe una ensalada de quinoa o pilaf.

5 Pruebe las versiones del trigo integral

Cambie su comida favorita con granos enteros. Pruebe el relleno de arroz integral en pimientos verdes o tomates horneados y pasta de trigo integral en lasaña.



6 Hornee granos enteros de alto valor nutritivo

Experimente mediante la sustitución con trigo sarraceno, mijo o harina de avena de hasta la mitad de la harina en su receta favorita de panqueques o waffles. Para limitar la grasa saturada y los azúcares añadidos, use fruta en vez de mantequilla y sirope.

7 Sea un buen modelo para los niños

Sea un buen ejemplo para los niños sirviendo y comiendo granos enteros todos los días con las comidas o como bocadillos.



8 Mire la etiqueta

La mayoría de los granos refinados están enriquecidos. Esto quiere decir que ciertas vitaminas B y hierro se agregan después del procesamiento. Compruebe la lista de ingredientes para asegurarse de que se incluye la palabra "enriquecido" en el nombre del grano.

9 Sepa qué buscar en la lista de ingredientes

Lea la lista de ingredientes y elija los productos que nombren un ingrediente de grano entero primero en la lista. Busque "trigo integral," "arroz integral," "bulgur," "trigo sarraceno," "harina de avena," "harina de maíz integral," "avena integral" o "centeno integral."

10 Sea un comprador inteligente

El color de un alimento no es una indicación de que sea un alimento de grano entero. Los alimentos con etiquetas que dicen "multigrano," "molido por piedras," "100% trigo," "trigo quebrado," "siete granos" o "salvado" no suelen ser productos de grano entero al 100%, y puede que no contengan ningún grano entero.



Los granos integrales contienen todo el grano: el salvado, el germen y el endospermo. Esto quiere decir que los productos elaborados con granos integrales contienen más fibra y nutrientes.

Los granos integrales tienen más fibra, y hay dos tipos de fibra alimentaria: **la fibra soluble y la insoluble**.

La fibra soluble se disuelve en agua. La fibra insoluble no lo hace. Estas diferencias determinan cómo funciona cada tipo de fibra en el organismo y cómo beneficia la salud.

La fibra soluble atrae el agua y forma un gel, que lentifica la digestión. La fibra soluble retrasa el vaciamiento del estómago y provoca sensación de saciedad, lo que ayuda a controlar el peso por diversos motivos. Al disminuir la velocidad de vaciamiento del estómago, se reduce la absorción de azúcar y se mantienen mejores niveles de azúcar en sangre. Además, se incrementa la sensibilidad a la insulina, lo que puede ayudar a controlar la diabetes o los estados de prediabetes. Las fibras solubles también pueden ayudar a disminuir el colesterol LDL («malo») en sangre al interferir en la absorción del colesterol dietario, capturarlo y eliminarlo.

Fuentes de fibra soluble: Avena, cereales de avena, lentejas, manzanas, naranjas, peras, salvado de avena, fresas, frutos secos, semillas de lino, frijoles, guisantes secos, arándanos azules, plantago, pepinos, apio y zanahorias.

La fibra insoluble es lo opuesto a la fibra soluble en cuanto a que tiene un efecto laxante y añade volumen a la dieta, lo que ayuda a prevenir el

estreñimiento. La fibra insoluble no se disuelve en agua; por lo tanto, pasa por el tubo gastrointestinal relativamente intacta y acelera el pasaje de los alimentos y los desechos por los intestinos.

La fibra insoluble es importante para evitar que los productos metabólicos perjudiciales se absorban en los intestinos o estén en contacto con las paredes del tubo intestinal, así como para capturar estos productos y eliminarlos.

Fuentes de fibra insoluble: Trigo integral, granos integrales, salvado de trigo, salvado de maíz, semillas, frutos secos, cebada, cuscús, arroz integral, burgol, calabacín, apio, brócoli, repollo, cebollas, tomates, zanahorias, pepinos, ejotes, vegetales de hoja verde oscuro, pasas, uvas y cáscara de frutas y vegetales de raíz.

Los granos integrales tienen alto contenido de vitaminas, minerales, muchos fitoquímicos y fibra. Estos se encuentran en el salvado o el germen del grano, que se pierden en el proceso de refinado que deja únicamente el endospermo rico en almidón. En comparación con las dietas con alto contenido de granos refinados, las dietas ricas en granos integrales están relacionadas con una reducción del riesgo de tener varias enfermedades crónicas. Los fitoquímicos, los lignanos y los fitosteroles intervienen en la prevención de distintos tipos de cáncer, y la fibra está relacionada con una reducción de la incidencia de enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como con una mejor salud intestinal. Los granos integrales comprenden el amaranto, la cebada, el arroz integral, el alforfón (kasha), las semillas de lino, el mijo, la avena, las palomitas de maíz, la quinoa, el centeno, la espelta, el triticale, el trigo integral (bayas de trigo) y el arroz silvestre.

Facilitado por: Heli Roy, Ph.D., R.D. (retirada), School of Nutrition and Food Sciences (Escuela de Nutrición y Ciencias de los Alimentos).

Este material fue financiado parcialmente por el Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, SNAP) del U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos, USDA). El programa SNAP proporciona asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. Este material se basa en el trabajo respaldado por el National Institute of Food and Agriculture (Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura) del USDA. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones o las recomendaciones que se expresan en esta publicación son propias del autor o los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades como proveedor y empleador.

Visite nuestro sitio web: www.LSUAgCenter.com.

Pub. 3204-SPAN (1.5M) 9/18

William B. Richardson, vicepresidente de Agricultura de LSU;

Louisiana State University Agricultural Center (Centro de Agricultura de Louisiana State University);

Louisiana Agricultural Experiment Station (Estación de Experimentos Agrícolas de Luisiana);

Louisiana Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Luisiana);

LSU College of Agriculture (Facultad de Agricultura de LSU).

El LSU AgCenter y la LSU brindan igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo.