

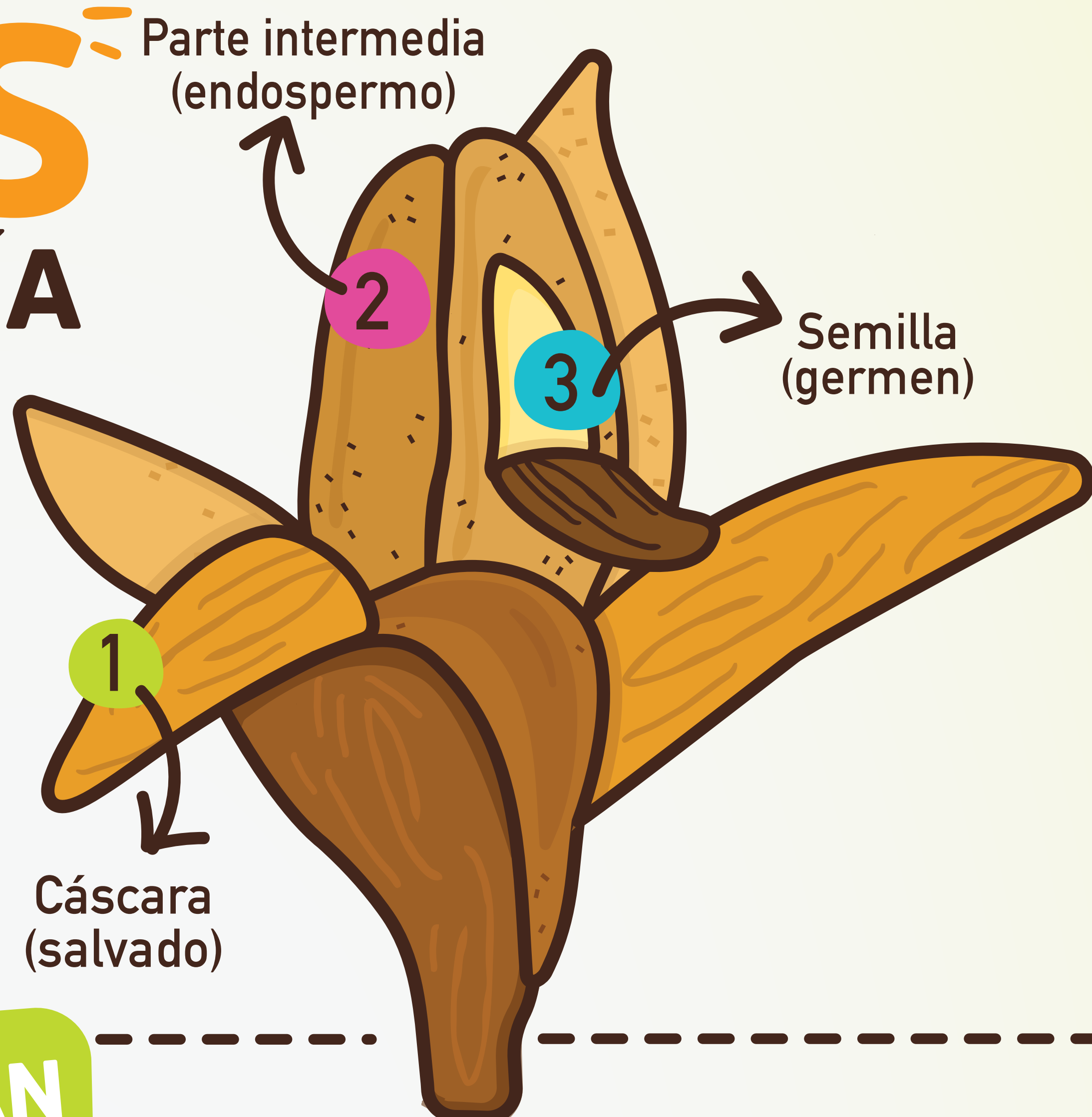
GRANOS

ENTEROS EN TU DÍA

¿QUÉ SON?

Los granos enteros son aquellos que conservan sus tres partes intactas:

1. Cáscara exterior
2. Parte inferior
3. Semilla



ALIMENTOS QUE APORTAN GRANOS ENTEROS

que se consumen intactos como elote cocido, amaranto, avena



Algunos panes, tortillas, galletas, pastas y arroz integral con granos enteros se pueden identificar con este sello (avalado por el Whole Grains Council)



¿Cuántos hay que comer?

mínimo tres porciones (48 gramos)

ejemplo para obtener sus beneficios

Desayuno

- 1 taza de papaya
- 1/2 taza de yogurt bajo en grasa natural
- 1 pza de huevo
- 1/2 taza de nopales
- 2 tortillas de maíz

colación

- 1 naranja
- 1/4 pepitas naturales tostadas

Comida

- Sopa de verduras
- 1 (90g) palma de filete de pescado empapelado
- 1/2 taza de arroz integral (cocinado con el aguade frijoles)

colación

- 2 paquetes de salmas
- 1/4 taza de quesos panela

Cena

- Molletes Thins
- 1 cucharada de frijoles cada uno
- Pico de gallo
- 1/4 taza de queso Oaxaca para ambos

Granos enteros ¡mucho más que solo fibra!