



## Haga que la mitad de sus granos sean integrales

**H**aga que al menos la mitad de los granos que usted coma sean integrales, como el pan, las tortillas, la pasta y los cereales.

Los cereales integrales son buenos para el corazón y el sistema digestivo. Debido a que tienen un alto contenido de fibra, los granos integrales lo ayudarán a sentirse satisfecho por más tiempo, lo que puede ayudarlo a mantener un peso saludable y una buena salud.

Las vitaminas B, los minerales y la fibra de los cereales integrales contribuyen al crecimiento y al desarrollo de su hijo.

### ¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger una variedad de panes de trigo, granos integrales u otros alimentos integrales?

- La próxima vez que vaya al supermercado, ayude a su hijo a identificar y a contar la cantidad de alimentos integrales que puede encontrar mientras están de compras.



- Pruebe un nuevo pan, cereal, galleta salada o pasta 100 por ciento integral.
- ¿Quiere encontrar algo que pueda usar para los sándwiches en lugar de pan? Pruebe pan de pita 100 por ciento integral, panecillos ingleses o tortillas.
- Pruebe otros cereales como la cebada o bulgur. Estos se pueden añadir a las sopas o guisados. O puede usted también preparar un plato de sofrito y servirlo sobre arroz integral de cocción rápida.
- A los niños les encanta participar en la preparación de la comida. Permítales que ayuden a preparar una nueva receta con granos integrales como un Banana Split de Avena.

**Regálate a ti y a tus seres queridos los beneficios de los cereales integrales.**

## Niños en la Cocina

Su hijo puede practicar habilidades como:

- mezclar ingredientes
- medir ingredientes

### Para desayunos o botanas

- Arroz integral cocido calentado con leche baja en grasa o sin grasa, azúcar y canela
- Tostadas o rosquillas (bagels) 100 % integrales
- Avena hecha con leche baja en grasa o sin grasa calentada



## ¡Que no se te olvide! Muévanse más

La actividad física es una parte importante de tener buena salud. Los niños y adolescentes deben hacer ejercicio todos los días por lo menos por 60 minutos. Haga que el tiempo en familia, sea tiempo activo. Hagan cosas juntos, como saltar la cuerda, explorar un nuevo lugar o vecindario y bailar.

Encuentre más información y videos de como las mamás están ayudando a que sus familias coman alimentos más saludables, en la página [fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0](https://fns.usda.gov/core-nutrition/especially-moms-0).

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web [mydss.mo.gov/food-assistance/](https://mydss.mo.gov/food-assistance/)



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • [extension.missouri.edu](https://extension.missouri.edu)

## Receta



### Banana Split de Avena

(Una porción)

Cada porcion tiene alrededor de 150 calorías, 1 gramo (g) de grasa, 30 gramos de carbohidratos y 4 gramos de fibra.

#### Ingredientes:

- 1/3 taza. avena seca, cocción rápida
- 1/8 cucharadita de sal
- 3/4 taza de agua muy caliente
- 1/2 plátano en rebanadas
- 1/2 taza de yogurt helado de vainilla, sin grasa
- Canela, si lo desea

#### Instrucciones:

1. En un tazón de cereal para microondas, mezcle la avena y la sal.
2. Revuelvalo con el agua.
3. Ponga el tazón en el microondas en alta potencia por un minuto y revuelva la mezcla. Póngalo nuevamente en el microondas durante un minuto más y revuélvalo de nuevo. Póngalo una tercera vez en el microondas por 30-60 segundos hasta que el cereal alcance la consistencia deseada.
4. Revuélvalo.
5. Cúbralo con el yogurt helado y las rebanadas de plátano. Si quiere, agregue un poco de canela.

Usado con permiso de North Dakota State University. [https://www.ag.ndsu.edu/food/recipes/grains/banana\\_split\\_oatmeal](https://www.ag.ndsu.edu/food/recipes/grains/banana_split_oatmeal)