



# Conociendo los Grupos de Alimentos

Boletín Educativo Nutricional para Segundo Grado

Lección 2

## Empiece los días con granos enteros.

Ayude a su niño a empezar bien el día con un desayuno saludable, con cereal, pan, tortilla, o panqueques integrales. Los granos enteros le dan vitaminas B, minerales y fibra que le ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo; a estar alerta y concentrarse en la escuela.

### Elija Granos Integrales

Hay una gran selección de granos enteros disponibles en el supermercado que puede elegir para usted y su familia.

- Tortillas 100% de trigo integral: Esta es una elección fácil al que se le pueden agregar cualquier tipo de ingredientes.
- Cuscús (sémola) 100% integral: El cuscús es un grano que se cocina en solo unos minutos. Le puede encontrar en la sección de granos del supermercado.
- Las galletas 100% integrales: Estas galletas son una buena idea como bocadillos, si a su familia le gustan las galletas con queso o crema de cacahuates.



*Panqueques integrales de alforfón*

### Esta en la etiqueta

Busque estas palabras en la lista de ingredientes, se refieren a granos enteros o integrales. Elija un producto que tenga cualquiera de estas palabras al principio de la lista de ingredientes en la etiqueta.

- 100% grano Integral
- Maíz de grano entero
- Avena de grano entero
- Avena o hojuelas de avena
- Arroz marrón
- Alforfón o trigo sarraceno (*Buckwheat*)
- Trigo entero cocido (*Bulgar*)
- Cebada

El color marrón no significa que sus granos son integrales o enteros. El color marrón en los granos puede ser de la melaza o caramelo agregado a los productos.

### ¿Y, que significa multi-grano?

¿Y, que significa multi-grano? Cuando vemos en la etiqueta palabras como "multi-grano," "molido en piedra," "100 por ciento trigo," "trigo quebrado," "siete granos." ¿Qué significa? Usualmente estos no son granos integrales, y el color marrón no quiere decir que se trata de un pan integral. El color puede ser de la melaza o caramelo agregado al producto.

## ¿Qué puede hacer para ayudar a su niño a elegir granos enteros?

A los niños les encanta ayudar a elegir alimentos. Preparen estas recetas juntos.

### Niños en la Cocina

Su niño practica las siguientes habilidades:

- rallar el queso
- combinar los ingredientes

## Receta

### Enrollados de Tortilla

(Rinde 1 porción)

#### Ingredientes:

- 1 tortilla 100% grano entero
- 1 lata de frijoles refritos bajos en grasa
- Queso rallado
- Salsa

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Agregue los ingredientes a la tortilla, enrolle y disfrute.
3. Refrigere los sobrantes inmediatamente.



Inscríbese y reciba este boletín gratis en:

<http://missourifamilies.org/newsletter/>

Los granos integrales proporcionan vitamina B, minerales y fibra a sus niños.



## El azúcar agregado en la etiqueta

Revise la etiqueta de nutrición para asegurarse que los productos de grano que esta por comprar no tienen mucha azúcar agregada. Si usted ve algunas de las palabras señaladas abajo en la etiqueta de ingredientes, entre los primeros tres ingredientes o repetidas varias veces, elija otro producto.

Estas palabras en ingles se traducen como: miel de maíz con alta sacarosa, jarabe de malta, jarabe de maple, melaza, azúcar sin refinar.

INGREDIENTS: ENRICHED WHEAT FLOUR\*\* (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE, RIBOFLAVIN AND FOLIC ACID), VEGETABLE OIL\* (CONTAINS ONE OR MORE OF THE FOLLOWING OILS: INTERESTERIFIED SOYBEAN, CANOLA, PALM) WITH CITRIC ACID AND TBHQ ADDED TO PRESERVE FRESHNESS, SUGAR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CONTAINS TWO PERCENT OR LESS OF: SALT, AMMONIUM BICARBONATE, SODIUM BICARBONATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE, SOY LECITHIN\* (AN EMULSIFIER), ARTIFICIAL FLAVOR AND SODIUM SULFITE.  
CONTAINS: SOY\*, WHEAT\*\*