



# 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 quinua 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.

