



# Elegir alimentos de grano entero

Los granos enteros son fuentes importantes de nutrientes tales como zinc, magnesio, vitaminas B y fibra. Hay muchas opciones disponibles para hacer que la mitad de los granos sean enteros. Pero los alimentos de grano entero deben ser manejados con cuidado. Con el tiempo y si no se conservan adecuadamente, los aceites de los granos enteros pueden causar deterioro. Considere estos consejos para seleccionar los productos de grano entero y conservarlos frescos para comer.

## 1 Busque en la etiqueta

Los granos enteros pueden ser una opción fácil al preparar las comidas. Elija panes, cereales para el desayuno y pastas de grano entero. Mire las listas de información nutritiva y las listas de ingredientes para encontrar opciones más bajas en sodio, con menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 Cup (50g) Servings Per Container About 8	
Amount Per Serving	
Total Fat 10g	20%
Sodium 10mg	2%
Total Carbohydrate 31g	14%
Dietary Fiber 1g	2%
Sugars 10g	20%
Protein 4g	8%
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	6%

## 2 Busque la palabra “entero” al principio de la lista de ingredientes

Algunos ingredientes de grano entero incluyen avena entera, harina de trigo integral, maíz de grano entero, arroz integral de grano entero y centeno entero. Los alimentos que dicen “multigrano,” “100% trigo,” “alto contenido en fibra” o que son de color marrón pueden no ser un producto de grano entero.

## 3 Elija cereales integrales en la escuela

Prepare comidas y bocadillos con granos enteros en casa para que sea más probable que sus hijos elijan alimentos de grano entero en la escuela.



## 4 Encuentre la fibra en la etiqueta

Si el producto proporciona al menos 3 gramos de fibra por porción, es una buena fuente de fibra. Si contiene 5 o más gramos de fibra por porción, es una excelente fuente de fibra.

## 5 ¿Hay gluten en los granos enteros?

Las personas que no pueden comer gluten de trigo pueden comer granos enteros si eligen con cuidado. Hay muchos productos de grano entero, como el trigo sarraceno, avena sin gluten certificada o harina de avena, palomitas de maíz, arroz integral, arroz silvestre y quinua que se ajustan a las necesidades de dieta sin gluten.

## 6 Compruebe la frescura

Compre productos de grano entero que estén bien envasados y bien sellados. Los granos siempre deben tener un aspecto y oler a fresco. Además, compruebe la fecha de caducidad y las directrices de conservación en el paquete.

## 7 Tápelos

Cuando conserve granos enteros de recipientes a granel, use recipientes con tapas ajustadas y guárdelos en un lugar fresco y seco. Es importante que el recipiente esté sellado para mantener la frescura y reducir las infestaciones de insectos.



## 8 Compre lo que necesita

Compre cantidades más pequeñas de productos de grano entero para reducir el desperdicio. La mayoría de los granos en envases sellados se pueden conservar en el congelador.

## 9 Envuélvalos

El pan de grano entero se conserva mejor a temperatura ambiente en su embalaje original, bien cerrado con un cierre rápido o un lazo de torcedura. El refrigerador hará que el pan pierda humedad rápidamente y se vuelva rancio. El pan envuelto correctamente se conservará bien en el congelador.



## 10 ¿Qué es la vida útil?

Dado que el aceite de las diversas harinas de grano entero difiere, la vida útil también varía. La mayoría de las harinas de grano entero se conservan bien en el refrigerador de 2 a 3 meses y en el congelador de 6 a 8 meses. El arroz integral cocido se puede refrigerar de 3 a 5 días y puede congelarse hasta 6 meses.