

Consuma más granos integrales

Consejos saludables

Comer granos integrales o enteros es parte de una alimentación saludable. Una alimentación saludable puede ayudar a prevenir muchos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, hipertensión, derrames cerebrales y diabetes.

Los granos incluyen cualquier alimento hecho de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro cereal de grano. Los cereales integrales son granos enteros. Siga estos consejos básicos para que la mitad de los granos en su dieta sean integrales:

Lea la lista de ingredientes del producto



Elija productos en que el grano integral sea el primero en la lista de los ingredientes. Es importante buscar ingredientes como el trigo y el arroz integral, el búlgaro, el trigo sarraceno o

alforfón, la avena, los cereales integrales, la harina de maíz, el centeno integral o el arroz salvaje.

Revise la etiqueta para saber el contenido de fibra

Es necesario mirar la cantidad de fibra que aparece en la etiqueta de “Información nutricional”. Los alimentos con buena fuente de fibra tienen del 10% al 19%, mientras que los alimentos con 20% o más son aún mejores.

Sea un buen comprador

Los alimentos etiquetados que indican “100% de trigo, multi-cereal, salvado, siete granos o artesanal” no necesariamente son 100% integrales o puede que no contengan granos enteros. Hay que asegurarse de leer la lista de ingredientes.

Ahorre tiempo

Si tiene tiempo extra, cocine los granos enteros y congele una parte para calentar y servir después.



Sustituya y mezcle con granos integrales

Cuando sea posible, sustituya por un producto que tenga grano integral. Cambie el pan blanco por pan integral, prepare la comida con productos de grano entero y trate de usar arroz o pastas integrales.



Prepare bocadillos saludables de granos enteros

Coma palomitas de maíz o galletas que son 100% de trigo integral o de centeno.

Hornee con cereales integrales

Incluya la mitad de la harina de trigo sarraceno, mijo o harina de avena en sus recetas favoritas.

Sea un modelo para los niños

Sea un buen ejemplo para los niños al servir y comer granos integrales en las comidas o en bocadillos.

Consuma más granos integrales

¿Dónde puedo obtener más información?

El Instituto Nacional del Cáncer brinda información exacta y actual sobre los tipos de cáncer, la prevención, la detección, el diagnóstico, el tratamiento, la supervivencia y la etapa al final de la vida.

Sitio web: www.cancer.gov/espanol

Teléfono: 1-800-422-6237

MiPlato

MiPlato ayuda a las personas con recomendaciones dietéticas para seleccionar alimentos saludables y encontrar un balance entre la alimentación y la actividad física. También ayuda a manejar el uso de las calorías y a mantenerse dentro de las recomendaciones diarias.

Sitio web: www.choosemyplate.gov/en-espanol.html

Notas:



Para más información sobre recursos locales, favor de contactar:

Ponga la etiqueta aquí