

Asunto: Mes 4: Cereales integrales saludables

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Esperamos que aproveche las tarjetas de regalo de frutas y verduras cada mes. El mes pasado, le compartimos algunos recursos sobre los componentes alimenticios que se deberían limitar o evitar, prestando atención a las etiquetas de los alimentos. Esta semana nos centraremos en un nuevo grupo de alimentos: los cereales integrales.

Al igual que el mes pasado, a continuación encontrará una variedad de recursos y oportunidades que pueden ser útiles para usted y su familia.

¡Comencemos!

Clases disponibles este mes

Expanded Food and Nutrition Education Program (Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos, EFNEP)

Clases con Salud Pública de Griffin

Departamento de Salud local

¿Desea trabajar individualmente con un instructor de salud? Solicite una remisión y lo programaremos para usted.

Introducción a los cereales integrales

Haga que la mitad de los cereales sean integrales.

¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de los cereales?

Los alimentos elaborados con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal son productos a base de cereales. El pan, las pastas, los cereales de desayuno, la polenta y las tortillas son ejemplos de productos a base de cereales. Los alimentos como las palomitas de maíz, el arroz y la avena también se incluyen en el grupo de los cereales.

Los cereales tienen dos subgrupos: cereales integrales y cereales refinados.

Los cereales integrales contienen el grano entero, que incluye el salvado, el germen y el endospermo. Algunos ejemplos de cereales integrales incluyen la harina integral, el bulgur (trigo burgol), la avena y el arroz integral.

Los cereales refinados han sido molidos, un proceso que elimina el salvado y el germen. Esto se realiza para que los cereales tengan una textura más fina y mejore el período de conservación. Sin embargo, también elimina la fibra dietética, el hierro y muchas vitaminas B. Algunos ejemplos de productos con cereales refinados incluyen la harina blanca, la fécula de maíz, el pan blanco y el arroz blanco.

Los cereales refinados se deben enriquecer. Esto significa que se les agregan ciertas vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico) y hierro. Sin embargo, no se les agrega fibra a los cereales enriquecidos. Revise la lista de ingredientes de los productos con cereales refinados. La palabra “enriquecido” debería aparecer en el nombre del cereal.

Algunos productos alimenticios están hechos de mezclas de cereales integrales y cereales refinados. Solo los alimentos que se producen con cereales 100 % integrales se consideran un alimento integral.

Obtenga más información sobre el objetivo de esta semana: MyPlate

Beneficios para la salud

Todas las elecciones que hacemos de alimentos y bebidas son importantes. Céntrese en la variedad, la cantidad y los nutrientes.

- Consumir cereales integrales como parte de una dieta saludable puede reducir el riesgo de contraer enfermedades cardíacas.
- Consumir alimentos integrales que tengan fibra como parte de una dieta completa saludable puede mejorar la digestión.
- Consumir cereales integrales como parte de una dieta completa saludable puede ayudar con el control del peso.
- Consumir productos de cereales con folato antes del embarazo y durante ese período como parte de una dieta completa saludable ayuda a prevenir los defectos del tubo neural. Los defectos del tubo neural son defectos de nacimiento en el cerebro, en la espina dorsal o en la médula espinal.

Opciones de cereales integrales: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/food-group-gallery#grains>

Para obtener más recetas, ¡pruebe esto!

Todos los meses compartiremos más recursos con usted para ayudarlo a encontrar nuevas maneras interesantes de comer sano y aprovechar la abundancia de productos. Para que podamos incluir determinadas recetas en nuestras publicaciones mensuales, deben cumplirse ciertos criterios. Las recetas deben centrarse en los alimentos que fomentan la salud y el bienestar, como las frutas y verduras, y limitar los ingredientes que sean menos saludables, como el sodio, las grasas saturadas y los azúcares.

Este mes lo alentamos a darle una oportunidad a este motor de búsqueda de recetas. Este recurso nos lo proporciona Cooking Matters. Es muy útil porque puede buscar por comidas, tipo de receta y restricción alimentaria.

Otros recursos que le pueden gustar esta semana: consejos para ahorrar tiempo en la cocina

Consejos para ahorrar tiempo:

<https://cookingmatters.org/tips/#time-savers>

Videos: <https://www.youtube.com/watch?v=QLJjopG1a9Y>