

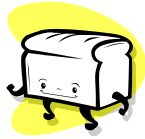
# El Grano de Trigo Integral Saludable

Este mes, su hijo aprendió sobre los granos de trigo integrales. Los granos de trigo integrales tienen las tres partes del grano intacto. Los granos de trigo integrales proveen a nuestros cuerpos con fibra, vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables. Por lo tanto, es importante tener una dieta que incluya alimentos integrales diariamente. Muchos alimentos que compramos en la tienda no son integrales. Los granos de trigo que están procesados pierden la fibra y la mayoría de los otros nutrientes que el grano del trigo integral provee.

**Proponte que de los granos que comes diariamente por lo menos la mitad sean integrales.**

Aquí hay algunas maneras que puedes hacer para incorporar granos de trigo integral en tu dieta todos los días:

### En lugar de esto...



Pan blanco

Arroz blanco

Pasta blanca

Cereal Frosted Flakes

Cereal Fruit Loops

Chips



### Escoje estos!

100% Pan integral

Pan multigrano

Arroz integral

Pasta integral

Cereal Cheerios

Cereal Shredded Wheat



Palomitas hechas en una maquina para hacer palomitas con aire caliente o una bolsa de palomitas bajas en grasa

He aquí un desayuno integral fácil para hacer con su hijo!

### Couscous con Chabacanos y Canela

- 1 lata de 115 onzas de chabacanos u otra fruta enlatada en su jugo ( sin dulce)
- 2 tazas de couscous integral previamente cocinado
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharada de mantequilla
- Miel (para rociar)

### Instrucciones:

Quítele el jugo a la lata de frutas. Combine todos los ingredientes. Disfrute!



### **Cascarilla**

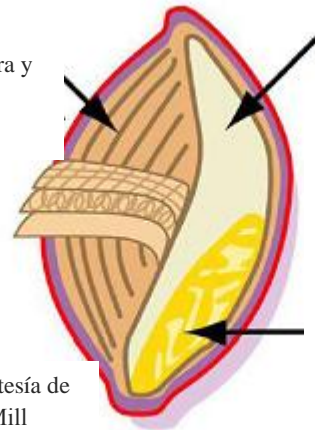
Capa exterior de protección.  
Alto contenido de fibra y Vitamina B

### **Endospermo**

Contiene almidón, proteínas y algunas vitaminas y minerales.

### **Germen**

La semilla de una nueva planta. Contiene vitaminas del grupo B, algo de proteínas, minerales y aceites saludables.



Gráficos cortesía de Bob's Red Mill