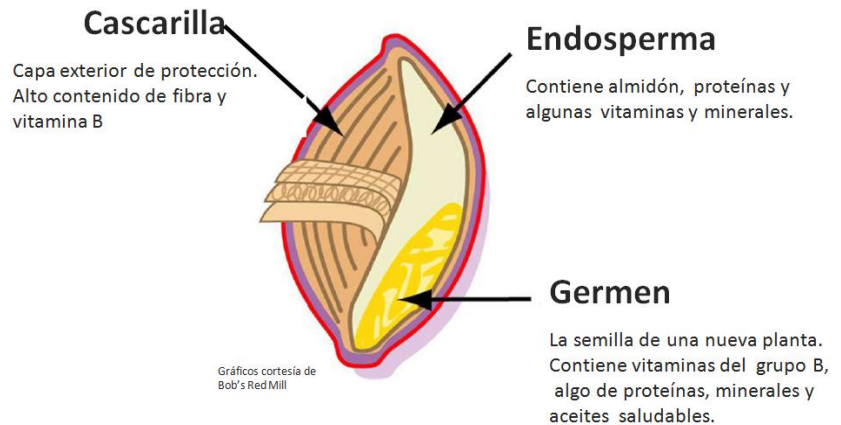


## Identificación de Granos Integrales

### ¿Por qué elegir granos integrales?

Los granos integrales proveen a nuestro organismo fibra, vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables. Este mes, los estudiantes aprendieron como identificar los alimentos que contienen granos integrales. Los granos enteros son también conocidos como granos integrales.



### ¿Cuáles son los granos integrales?

Los granos integrales, como el pan de trigo integral o arroz integral, contienen el grano con todos sus nutrientes. Sin embargo, en algunas ocasiones los granos son procesados y despojados del salvado y del germen, dejando solo el endospermo. A partir del cual, muchos alimentos procesados son elaborados.

### ¿Cuál es el significado de 'Alimento Enriquecido'?

Algunos alimentos, como pan blanco o galletas, son expuestos a un proceso de fabricación el cual despoja algunas partes del grano entero. Cuando estas partes del grano se quitan los nutrientes se pierden. Entonces, las compañías de comida añaden al producto algunas vitaminas y minerales para compensar lo que se perdió en el proceso, adquiriendo el nombre de "granos enriquecidos".

**Para saber si un alimento esta elaborado de Granos Enteros asegúrate de leer las lista de ingredientes, donde deberás buscar nombres de cereales, tales como: cebada, avena, maíz, centeno, arroz, trigo ó la leyenda 100% grano entero) Pon atención a las leyendas "enriquecido ó refinado" contenidas en los empaques.**

INGREDIENT LIST: **100% WHOLE GRAIN WHOLE WHEAT FLOUR, WHOLE GRAIN ROLLED OATS (WITH OAT BRAN)**, WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN, YEAST, 2% OR LESS OF THE FOLLOWING: NON-HYDROGENATED SOYBEAN OIL, SALT, HONEY, DOUGH CONDITIONERS

¡Aquí está una receta de grano entero, deliciosa y nutritiva para el desayuno de mañana!

### Avena de Tarta de Manzana

- 1 ½ tazas avena cortada con maquina
- 4 tazas agua
- 1 manzana, sin la corazón, picada o en rodajas
- Miel o azúcar morena
- 1 cucharadita de canela
- ½ taza pasas
- 1 bolsa de 8 onzas de nueces picados



Coloque la avena, el agua, las manzanas, la canela y las pasas en un sartén. Siga las instrucciones de preparación de la avena. Cuando esta esté cocida, agregue las nueces, y esparza azúcar morena o miel. Buen Provecho!