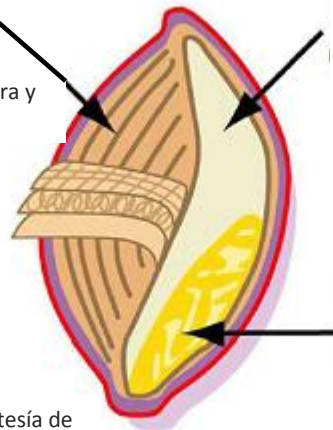


## Saludable Grano de Trigo

Este mes, su hijo aprendió sobre los granos de trigo. Los granos de trigo tienen las 3 partes del grano intacto. Los granos de trigo proveen a nuestros cuerpos con fibra, vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables. Por lo tanto, es importante tener una dieta que incluya alimentos integrales.

### Cascarilla

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



### Endosperma

Contiene almidón, proteínas y algunas vitaminas y minerales.

### Germen

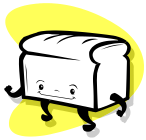
La semilla de una nueva planta. Contiene vitaminas del grupo B, algo de proteínas, minerales y aceites saludables.

Gráficos cortesía de Bob's Red Mill

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 provee.

### Proponte hacer de esos granos mitad trigo que comes todos los días a granos de trigo enteros!

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



#### En lugar de esto...

Pan blanco  
Arroz blanco  
Pasta blanca  
Cereal Frosted  
Flakes  
Cereal Fruit Loops



Chips



Palomitas hechas a aire o bolsa de palomitas bajo en grasa

#### Escoje estos!

100% Pan integral  
Pan multigrano

Arroz café  
Pasta integral

Cereal Cheerios  
Cereal Shredded Wheat



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

### “Cuscús” con Chabacanos y Canela

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



**Instrucciones:** Quítale el jugo a la lata de frutas. Combine todos los ingredientes. Disfrútele!