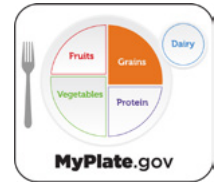


LECCION DE CEREALES

CREATE FOOD, FUN & READING



Estimados padres de familia,

El día de hoy, su hijo participó en la clase de “Food, Fun and Reading – Lecturas divertidas sobre nutrición”. Food, Fun and Reading es un programa que invita a los niños a probar alimentos nutritivos a través de la lectura y de actividades divertidas. Cada lección se enfoca en uno de los distintos grupos de alimentos de MiPlato, desarrollado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o USDA por sus siglas en inglés.

Hoy su hijo aprendió el **grupo de los cereales**. Para más información consulte el folleto adjunto, en donde encontrará recomendaciones de MiPlato para los padres de familia, así como una hoja de actividades y recetas infantiles para probar en casa.

MiPlato recomienda que tanto niños como adultos deben consumir al menos la mitad de este grupo de alimentos en productos integrales. Algunos ejemplos de cereales integrales son: pan integral, galletas saladas integrales, pasta integral, avena, quinua, arroz integral, palomitas de maíz y harina integral. Cuando los cereales integrales se procesan, se conservan todas las partes del grano (salvado, germen y endospermo). Estas partes contienen vitamina B, minerales y fibra, las cuales se eliminan cuando los granos son refinados para hacer alimentos como el arroz blanco y productos de harina como el pan blanco, tortillas de harina, pastas y galletas saladas. Por ello, MiPlato recomienda que al menos la mitad de los cereales que consumamos, sean integrales ya que los nutrientes que contienen naturalmente no se pierden durante su procesamiento.

Reconocer los productos integrales puede ser confuso. Los cereales integrales suelen tener un color más oscuro o marrón a diferencia de los productos hechos con cereales refinados; sin embargo, el color por sí solo no siempre es un indicador de que un alimento está elaborado con cereales integrales ya que los fabricantes pueden agregar colorantes para oscurecerlos y hacerlos parecer como si fueran integrales.

La mejor manera de identificar si un producto es integral o no, es leyendo los ingredientes en la etiqueta de información nutricional del paquete. Un producto es integral cuando el primer ingrediente es un grano integral como la harina de trigo integral, harina de maíz integral, avena o arroz integral; ya que los ingredientes se enumeran en orden por su peso.

Algunas sugerencias para motivar a los niños a que consuman cereales integrales son:

- Comprando cereales integrales infantiles. Elija dentro de éstos, aquellos con menor azúcar y en su lugar agregue rodajas de plátano o fresa para obtener un sabor más dulce.
- Ofreciendo avena o quinua con leche, fruta en rebanadas y un poco de miel en el desayuno o cena.
- Mezclando un grano refinado con uno integral. Por ejemplo, utilice pasta regular y pasta integral a la hora de preparar un espagueti.
- Preparando burritos con tortillas de harina integral o de maíz.
- Eligiendo botanas o bocadillos integrales, como palomitas de maíz naturales.
- Preparando el sándwich con pan integral en lugar de utilizar pan blanco. .
- Substitute whole wheat flour for half of the white flour when making a pizza crust or pancakes.
- Choose whole grain snacks, such as whole wheat crackers or popcorn

Sinceramente,

El equipo de Create Better Health

