

Cereales Integrales

BOLETÍN DE KIDS CREATE EN ESPAÑOL

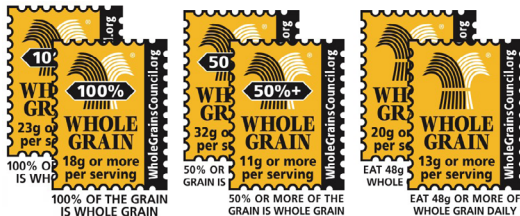
Kids
CREATE
en español

CONOCIMIENTOS DE NUTRICIÓN

- Los cereales integrales son ricos en vitaminas y minerales, al igual que nutrientes como la fibra debido a que conservan todas las partes del grano. Los cereales integrales mantienen a los niños saciados por mas tiempo y les proporcionan energía constante para jugar, aprender y crecer.
- La fibra en los cereales integrales ayuda a la digestión y a prevenir el estreñimiento.
- Los cereales integrales ayudan a mantener el corazón sano.

HÁBITOS SALUDABLES

- Comer distintos tipos de cereales integrales hace que las comidas sean variadas y nutritivas.
- Elija una variedad de cereales integrales en sus comidas como pan integral, avena, arroz integral, pasta integral y palomitas de maíz.
- Busque etiquetas en los productos donde mencione que su elaboración es con 100 % grano integral. Esto asegura que dicho producto es una opción mas saludable.



HAZLO DIVERTIDO

Avena con fruta

Dejar remojando la avena de un día para otro es una forma rápida y creativa de empezar el día. En un recipiente de vidrio con tapa, añada ½ taza de avena, ½ taza de leche o yogur y revuelva bien. Agregue 1 cucharada de miel por encima y ¼ de taza con sus ingredientes favoritos. Refrigere de 4 a 6 horas o déjela reposar durante toda la noche. Es un desayuno fácil, nutritivo e ideal para comer por la mañana



OTRAS OPCIONES PARA SU AVENA



Espicias

Canela
Nuez moscada
Vainilla



Fruta

Fresca
Congelada
Seca



Nueces

Almendras
Nueces de castilla



Semillass

Chía
Girasol
Pepitas
Calabaza



ESCANEE EL
CODIGO QR

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED

Extension
UtahStateUniversity



Visite MiPlato en **MyPlate.gov** para encontrar el plan alimenticio adecuado para su hijo.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.