



## CONSEJOS SALUDABLES

¿Cuáles son algunas maneras en que podemos incorporar granos enteros en nuestra dieta?

- Para desayunar, cocinar arroz integral en  $\frac{3}{4}$  taza de agua  $\frac{1}{4}$  de taza de jugo de manzana. Espolvoree el arroz caliente con canela y nuez moscada.
- Agregar  $\frac{1}{4}$  de taza de arroz salvaje en un plato de verdura o sopa de tomate.
- En lugar de carne el ají, el sustituto 1 taza de trigo bulgur seco de 1 libra de carne. Sofreír la cebolla picada con bulgur y otras verduras. Añadir líquido y deje que el chili cocinar hasta que espese.



## Esta semana hemos aprendido: **Granos Enteros**

- Los granos son alimentos amiláceos: [pan](#), [pasta](#), [arroz](#), [cebada](#), [avena](#), [centeno](#) - que puede ser simple o conjunto.
- Simple los granos se **procesan**, así que tienen todos los buenos nutrientes dentro de ellos **arrebataado**; por lo tanto, es importante que **nosotros comemos los mejores granos enteros**.
  - Por ejemplo: Wonder pan blanco es mucho más elaborados (o despojadas de sus nutrientes) de granos enteros, pan de trigo entero, así que asegúrate de elegir los carbohidratos de [granos enteros](#) para obtener todos los nutrientes deliciosos!
  - Empresas de alimentos **procesar** los alimentos para que los alimentos se puede dejar en la estantería más sin necesidad de refrigerar o congelar. Sin fibras naturales, vitaminas y minerales, alimentos no va mal tan rápido. Pero estos son los alimentos que se deben evitar, porque nos pierda todos los nutrientes dentro de ellos!

La próxima vez (12/06/19):  
Las proteínas!

