



University of Nevada
Cooperative Extension

Your foodLINK



Editado por la University of Nevada
Cooperative Extension Folleto-08-15

¡Adopte el grano integral!

Receta salubre: Tostaditas de tortilla al horno

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocina: 15 a 20 minutos
Para: 24 tortillitas crujientes

Ingredientes

3 tortillas (de 10 pulgadas), de maíz o
harina de trigo entero o refinado
Aceite para el horno en aerosol
Sal (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno hasta los 400 grados Fahrenheit.
2. Engrase ligeramente una bandeja de horno con el aceite en aerosol.
3. Corte las tortillas en 8 secciones (como si cortara una pizza) y colóquelas en la bandeja.
4. Rocíe la parte superior de las secciones de tortilla con el aceite en aerosol y, si lo prefiere, con un poquito de sal.
5. Hornee durante 15 o 20 minutos, hasta que estén crujientes y ligeramente tostaditos, prestando atención para que las tostaditas no se quemem. Sirva las tostaditas con salsa bajo en grasa. Las tostaditas también están riquísimas con una sopa o ensalada.

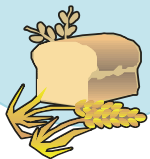
MANTENER GRANOS SEGUROS

PARA EL CONSUMO:

Lávese las manos con agua caliente y jabón, antes de manipular cualquier alimento.

Guarde granos enteros en un recipiente herméticamente cerrado y en el frigorífico o el congelador.

Deseche pan que tenga moho.



¿Cuál es la diferencia entre alimentos de grano integral y refinado?

Cualquier alimento hecho con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o cualquier otro cereal, se considera un producto basado en granos. Los cereales pueden dividirse en dos grupos: los productos integrales, y los refinados.

Cereales integrales tienen toda la semilla de grano, tanto el salvado, como el germen y el endospermo. El comer grano, especialmente el integral, es bueno para la salud. Las personas que comen cereales como parte de una dieta sana tienen menos riesgo de contraer algunas enfermedades crónicas. Los granos tienen muchos elementos nutritivos que son de importancia vital para la salud y para mantener a nuestros cuerpos. Algunos productos de grano comunes son:

Grano entero

Arroz integral
Trigo sarraceno
Trigo bulgur
Harina de avena
Palomitas de maíz
Cebada integral
Harina integral de maíz
Centeno integral
Pan integral
Galletas saladas integrales
Pastas integrales
Panecillos para sándwich integrales
Tortillas integrales
Cereales listos para comer de desayuno y de grano integral.

Grano refinado ha sido molido, un proceso que elimina tanto el salvado como el germen. Esto se hace para dar una textura más fina y mejorar su tiempo de caducidad, pero también elimina su fibra dietética, hierro, y muchas vitaminas B. Unos ejemplos de productos de grano refinado son:

Productos de grano refinado
Relleno de maíz*
Tortas de maíz*
Cuscús*
Galletas saladas*
Tortas de harina de trigo*
Sémola de maíz
Tallarines*
Pastas*
Pan hebreo (pita)*
Pretzel*
Cereales listos para comer *
Pan blanco
Panecillos de sándwich
Arroz blanco

*La mayoría de estos productos está hecha de granos refinados.

¿Cómo saber si un alimento contiene grano entero?

1. Compruebe el nombre del producto o su descripción: busque palabras como "whole" (integral) o "100% whole" (100% integral).

2. Compruebe la lista de ingredientes: busque palabras como "whole" (integral) o "100% whole" (100% integral) que puedan aparecer antes de "wheat" (trigo) u otros granos, como su ingrediente principal.

¿Cuántos granos necesito cada día?

- **De 2 hasta los 13 años:** 3-6 equivalencias de onza de granos; la mitad ha de ser de grano integral.
- **A partir de los 14 años:** 5-8 equivalencias de onza de granos; la mitad ha de ser de grano integral.

¿Qué es una "equivalencia de onza"?

1 rebanada de pan
1 tortilla de harina de 6 pulgadas de diámetro
1 taza de cereales listos para comer
1 pequeña magdalena inglesa o muffin (de 2½ pulgadas de diámetro)
1 bizcocho pequeño (2 pulgadas de diámetro)
5-7 galletas saladas
1 trozo pequeño de relleno de maíz (2½" x 1¼" x 1¼")
½ muffin
½ taza de cereales cocinados
½ taza de pastas cocidas
1 pequeña rosquilla de pan o mini bagel
½ taza de arroz cocido

El programa de cupones para alimentos ("food stamps") ofrece asistencia a gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-992-0900 ext. 47200 o visite en Internet www.welfare.state.nv.us. Todas las organizaciones que patrocinan esta publicación son empleadores y proveedores que ofrecen igualdad de oportunidades.

