

Dentro de la Pirámide

¿Qué alimentos están en el grupo de granos?

Cualquier alimento hecho de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o granos cereales es un producto cereal. Los panes, pastas, avena, cereales (para el desayuno), tortillas, y sémola de maíz son unos ejemplos de productos cereales.

Los granos son divididos en 2 subgrupos, granos integrales y granos refinados.

Los granos integrales contienen la semilla entera – el salvado, el germen de trigo y el endospermo. Ejemplos incluyen:

- Harina de trigo-integral (whole-wheat flour)
- *Bulgur* (cracked wheat)
- Avena (oatmeal)
- Arroz integral (brown rice)

Los granos refinados han sido molidos, es un proceso que remueva el salvado y el germen. Se hace esto para refinar la textura del grano y mejorar el tiempo de conservación, pero este proceso también remueve la fibra dietética, el hierro y muchas vitaminas B. Algunos ejemplos de productos cereales refinados son:

- Harina blanca
- Harina de maíz desgerminada
- Pan blanco
- Arroz blanco

La mayoría de los granos refinados están *enriquecidos*. Esta significa que ciertas vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico) y hierro son reagregadas después del procesamiento. La fibra no está reagregada a los granos enriquecidos. Averigüe la lista de los ingredientes de productos cereales refinados para asegurarse que la palabra “enriquecido” (enriched) es parte del nombre del grano. Algunos productos alimentarios son hechos de mezclas de granos integrales y granos refinados.

Algunos productos cereales comúnmente consumidos:

Granos integrales:

Arroz integral (brown Rice)
Trigo sarraceno (buckwheat)
Avena (oatmeal)
Palomitas de maíz (popcorn)

Listos para comer cereales (para el desayuno):

Cereales de trigo integral (whole wheat cereal flakes)
Muesli (Muesli)
Cebada de grano integral (whole grain barley)
Harina de maíz integral (whole grain cornmeal)
Centeno integral (whole rye)
Pan de trigo integral (whole wheat bread)
Galletas de trigo integral (whole wheat crackers)
Pasta de trigo integral (whole wheat pasta)
Panecillo o bollo de trigo integral (whole wheat rolls and buns)
Tortillas de trigo integral (whole wheat tortillas)
Arroz silvestre (Wild Rice)

Granos Integrales Menos Común:

Amaranto (amaranth)
Mijo (millet)
Quinoa (quinoa)
Sorgo (sorghum)
Una mezcla entre trigo y centeno (triticale)

Granos refinados:

Pan de maíz (cornbread)*
Tortillas de maíz (corn tortillas)*
Cuscús (couscous)*
Galletas (crackers)*
Tortillas de harina (flour tortillas)*
Sémola de maíz (grits)
Fideos (noodles)*
Pasta (pasta)*
 Espaguetis (spaghetti)
 Macarrones (macaroni)
Pan ácimo (pitas)*
 Galletas saladas (pretzels)

Listos para comer cereales (para el desayuno):

Cereales (para el desayuno) de maíz (corn flakes)
Pan blanco (white bread)
Panecillos o bollos blancos (white buns and rolls)
Arroz blanco (white rice)

*La mayoría de los productos son hechos de granos refinados. Algunos son hechos de granos integrales. Averigüe la lista de los ingredientes para las palabras “granos integrales” (“whole grain”) para determinar si son hechos de granos integrales. Algunos alimentos son hechos de una mezcla de granos integrales y granos refinados.

Algunos productos cereales contienen cantidades significantes del salvado. El salvado provee fibra, que es importante para la salud. Sin embargo, los productos de salvado o con el salvado agregado (por ejemplo: la avena con salvado-*oat bran*) no necesariamente son productos de granos integrales.



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. www.cphp.uic.edu