



# El Tren Rápido de los Grupos de Alimentos

Boletín de educación nutricional para niños en segundo grado

Lección 2

## Comience sus días con granos integrales

Ayude a que sus hijos empiecen su día de una manera saludable. Sirva versiones integrales de cereales, panes, tortillas o panques en el desayuno. Los granos integrales les dan a sus hijos vitaminas B, minerales y fibra para ayudarlos a sentirse satisfechos por más tiempo, así estarán más alerta y concentrados en la escuela.

### Opta por los cereales integrales

Hay muchas opciones disponibles en el supermercado para ayudarlos a elegir granos integrales para su familia.

- Las tortillas 100 por ciento integrales son una opción fácil para usarlas cuando preparen burritos u otras recetas que incluyan tortillas.
- El cuscús es un cereal que se cuece en pocos minutos. Encuentre cuscús 100 por ciento integral en la sección de alimentos a granel de las tiendas de alimentos.
- Galletas 100 por ciento integrales: ¿Es el queso, las galletas saladas o la mantequilla de cacahuate la botana favorita de su familia? Elija galletas saladas 100 por ciento integrales.



*Panqueques integrales de trigo entero*

### ¡Está en la etiqueta!

Busque estas palabras en la lista de ingredientes. Significan grano entero. Elija un producto que tenga cualquiera de estas palabras primero en la etiqueta de ingredientes.

- 100 por ciento de trigo integral
- Maíz integral
- Avena integral
- Avena o copos de avena
- Arroz integral
- Alforfón
- Bulgur
- Cebada integral

Un color café en el pan no significa que sea un pan integral. El color café puede deberse a que le agregaron melaza o colorante de caramelo.

### ¿Qué pasa con los multicereales?

¿Qué tal cuando usted lee las palabras "multigrano", "molido en piedra", "100 por ciento de trigo", "trigo partido" o "siete granos" en las etiquetas? Estos alimentos no son necesariamente hechos de productos integrales. Y su color café no significa que sea un pan integral. Para saber con certeza si un producto es integral, debe ver la lista de ingredientes.

## Niños en la Cocina

Su hijo puede practicar habilidades como:

- rallar el queso
- combinar los ingredientes

**¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger una variedad de granos integrales?**

A los niños les encanta participar en la elección de los alimentos. Preparen esta receta juntos.

## Receta

### Rollitos de Tortilla

(Una porción)

#### Ingredientes:

- Tortillas 100 por ciento integrales
- 1 lata de frijoles refritos bajos en grasa o sin grasa
- Queso bajo en grasa rallado
- Salsa

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Ponga la tortilla en un plato. Agregue los ingredientes a la tortilla. Enróllela. ¡Disfrute!
3. Meta lo que le sobre al refrigerador inmediatamente.



## Azúcar añadida en la etiqueta

Revise la etiqueta de los alimentos que elija para asegurarse de que no les hayan agregado mucha azúcar. Si ve palabras como estas incluidas entre los primeros tres ingredientes de la lista o alguno de ellos aparece más de una vez, elija otro producto, los ingredientes son: sacarosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, miel, jarabe de malta, jarabe de arce, melaza, o azúcar sin refinar.

**INGREDIENTES:** AZÚCAR, LECHE DESCREMADA, SÓLIDOS DE PRODUCTOS LÁCTEOS, ACEITE VEGETAL HIDROGENADO (COCO, NUEZ DE PALMA O SOYA), SÓLIDOS DE JARABE DE MAÍZ, CACAO, 2 % O MENOS DE GOMA DE CELULOSA,



*Los cereales integrales proporcionan a sus hijos vitaminas B, minerales y fibra*

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web [mydss.mo.gov/food-assistance/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)