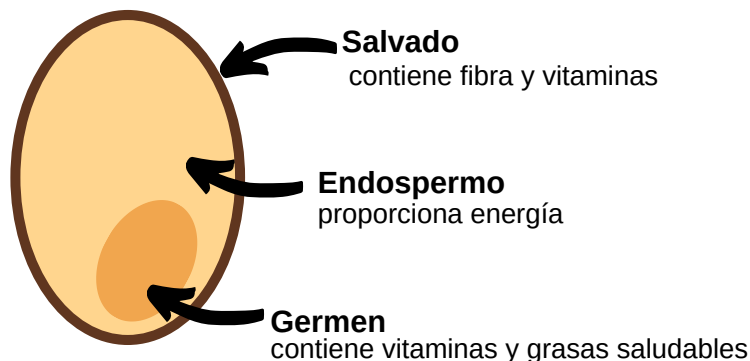


La Verdad de los Granos Integrales

¿Qué es un grano integral?

Los granos integrales incluyen alimentos como el pan integral y el arroz integral. Esto significa que usted come las tres partes del grano: el salvado, el endospermo y el germen.



¿Qué es un grano refinado?

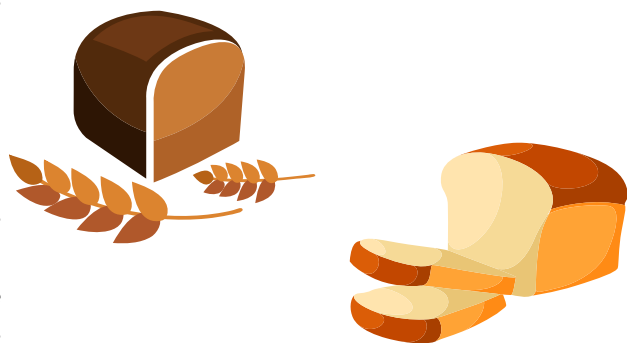
Los granos integrales se refinan cuando le quitan el salvado y el germen, dejándonos solo con el endospermo. El pan blanco y el arroz blanco son ejemplos de granos refinados.

¿Sabía?

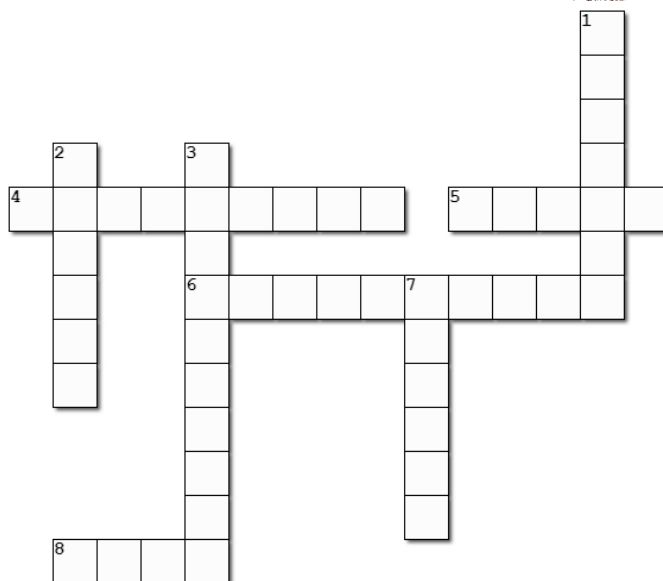
Para encontrar productos integrales, consulte la lista de ingredientes debajo de la etiqueta de información nutricional. Si el primer ingrediente contiene la palabra "integral", es un grano integral.

¡Trate de comer 6 onzas de granos cada día, siendo la mitad granos integrales!

Crucigrama de Granos



Respuestas: 1. salvado 2. germen 3. integrales 4. refinados
5. mitad 6. endospermo 7. primer 8. seis



A través

- Granos _____ tienen el salvado y el germen eliminado. El pan blanco y el arroz blanco son ejemplos de este grano.
- La meta es tratar de hacer que _____ de los granos que consume cada día sean integrales.
- La gran parte interior del grano que contiene energía de carbohidratos y una pequeña cantidad de proteína.
- La mayoría de los adultos deben comer _____ onzas de granos al día.

Abajo

- El exterior del grano integral que contiene fibra y vitaminas.
- El pequeño centro del grano integral que contiene vitaminas y grasas saludables.
- Granos _____ contienen el salvado, el endospermo y el germen. El pan integral y el arroz integral son ejemplos de este grano.
- 'Integral' debe aparecer como el _____ ingrediente en la etiqueta de un alimento para que sea un grano integral.