

USDA Alimentos en forma Granos

Cualquier alimento elaborado con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal es un producto de grano.



La cantidad de granos que necesita comer depende de su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Para las mujeres, la cantidad también puede depender de si está embarazada o amamantando. La mayoría de los estadounidenses comen suficientes alimentos con granos totales, pero pocos comen suficientes granos integrales. **Al menos la mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.**

Haga que la mitad de sus granos sean integrales.

Beneficios para la salud

Comer granos, especialmente granos integrales, proporciona beneficios para la salud. Las personas que consumen granos integrales como parte de una dieta saludable tienen un riesgo reducido de padecer algunas enfermedades crónicas. Los granos aportan muchos nutrientes que son vitales para la salud y el mantenimiento de nuestro organismo.

- Los granos integrales pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.
- Los alimentos con granos integrales que contienen fibra pueden favorecer una digestión saludable.
- Los granos integrales pueden ayudar a controlar el peso.
- Comer productos de granos fortificados con ácido fólico ayuda a prevenir defectos del tubo neural cuando se consumen antes y durante el embarazo.



Fuente: [MyPlate.gov/eat-healthy/grains](https://www.MyPlate.gov/eat-healthy/grains)



División de Alimentos y Nutrición
Programa Suplementario de Productos Básicos (CSFP)

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Número de teléfono gratuito: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)

Este producto fue financiado por USDA.
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Actualizado 24/8/2021
www.SquareMeals.org



Fácil y rápido Recetas

Sémola de trigo cremoso

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 4 tazas de agua
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de sémola

Instrucciones para estufa:

- Hierva el agua y la sal. Incorpore el cereal lentamente, reduzca el fuego a medio-bajo y cocine, batiendo con frecuencia, durante 3 minutos. Retire del fuego y deje reposar por 2 minutos.

Instrucciones para olla de cocción lenta:

- Combine el agua, la sal y el cereal en una olla de cocción lenta. Revuelva bien. Tape y cocine en bajo durante 3-4 horas o en alto durante 1 ½ - 2 horas. Revuelva bien y sirva.

Instrucciones para microondas (porciones individuales)

- Combine ¼ de taza de cereal, 1 taza de agua y una pizca de sal en un recipiente apto para microondas. Revuelva bien. Cocine en el microondas a temperatura alta durante intervalos de 30 segundos, revolviendo con frecuencia. Deje reposar por 2 minutos.



Personalice la receta a su gusto.
Pruebe diferentes texturas:

- Para una textura más espesa, agregue menos agua.
- Para una textura más fina, agregue más agua.
- Para una textura más cremosa, agregue leche.

Cubra con:

- | | |
|-----------------|-----------------------------------|
| • Canela | • Miel |
| • Nuez moscada | • Fruta (fresca, enlatada o seca) |
| • Azúcar morena | |
| • Nueces | |



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Número de teléfono gratuito: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)



División de Alimentos y Nutrición
Programa Suplementario de Productos Básicos (CSFP)

Este producto fue financiado por USDA.
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Actualizado 24/8/2021
www.SquareMeals.org