

Pregúnteme sobre.... CEREALES

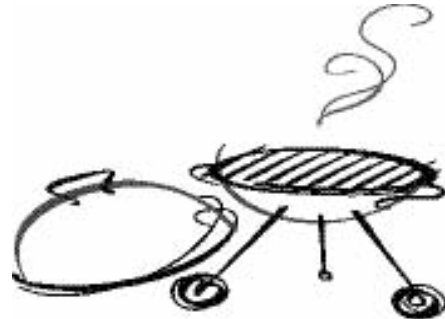
Pregúnteme qué aprendí sobre cereales integrales en mi Lección de “Growing Great” en el Aula sobre Nutrición:

1. ¿Cuál es la definición de procesado?
 2. ¿Por qué es mejor comer más a menudo cereales integrales que cereales muy procesados?
 3. Si usted desea cereales integrales, ¿qué debería decir la lista de ingredientes?
-

Respuestas

1. Hacer que un alimento sea diferente de su fuente, generalmente al quitarle algo.
2. Tiene todas las vitaminas, minerales y fibras originales; nos hacen sentir satisfechos por más tiempo, y nos dan energía por más tiempo.
3. “INTEGRAL”, por ejemplo harina de trigo integral o harina de avena integral

GrowingGreat agradece a las siguientes empresas su generosa contribución de muestras de comidas.



En esta lección, los niños degustaron lechadas de avena molida convertida en cremosa harina de avena.

Harina de Avena Integral de “Kitchen Blessings”

- 1 taza de avena integral molida gruesa
- 4 tazas de agua

Moler la avena con un molinillo limpio de café hasta obtener la consistencia deseada*. Hervir el agua en una olla grande. Batir lentamente la avena durante 1-2 minutos hasta que vuelva a hervir. Cubrirla, reducir el fuego al mínimo y hervir a fuego lento entre 5-10 minutos adicionales, batiendo ocasionalmente. *Rinde 6-8 porciones.*

Servir con su elección de leche, yogurt, azúcar de arce, miel de arce pura, miel cruda, frutas secas molidas, cocos molidos, linaza, y/o frutas secas o frescas.

*Aproximadamente 30 segundos para una consistencia espesa y grumosa...60 segundos para una consistencia sin grumos y cremosa.

**¡No tiene tiempo para moler?
¡No hay problema!**

**¡Pruebe cocinar a fuego lento,
como en los tiempos de antes,
copos de avena o “steel cut”!**

Lección # 4 de Nutrición en el Aula: **CEREALES**



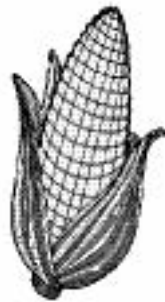
¿Qué es un cereal integral?

Los cereales integrales o comidas preparadas con los mismos, contienen todas las partes esenciales (salvado, germen y endospermo) y nutrientes naturales de la semilla entera del grano. Si se cambia la forma del cereal de entera a partida, triturada, arrollada, levemente perlada y/o cocinada, el producto final debería ofrecer aproximadamente el mismo equilibrio rico en nutrientes que se encuentra en la semilla del grano original.



¿Qué es un cereal refinado?

Cuando se refinan los cereales, se quita el salvado y el germen (que contienen las vitaminas naturales, nutrientes y fibras). Las harinas “enriquecidas o fortificadas” se crean al agregarse algunas vitaminas sintéticas y minerales después de que el grano ha sido procesado.



¿Por qué se deben elegir cereales integrales?

- ♦ Son ricos en antioxidantes
- ♦ Ayudan a perder peso y sentirse satisfecho con menos calorías
- ♦ Energía de mayor duración
- ♦ Reducen el riesgo de contraer diabetes
- ♦ Reducen el riesgo de enfermedades cardíacas
- ♦ Reducen el riesgo de la obesidad
- ♦ Promueven la función adecuada de los intestinos
- ♦ Disminuyen el riesgo de contraer cáncer del recto, colon, estómago, ovarios y próstata



Diferentes tipos de cereales integrales

Ejemplos de comidas con cereales integrales y harinas: Amaranto, Cebada (levemente perlada), Arroz Integral y con Colorante, Trigo Sarraceno, Bulgur, Harina de Maíz y Harina de Maíz Integral, Farro, Grano (trigo levemente perlado), cereal Kamut®, Mijo, Harina de Avena y Avena Integral, Palomitas de Maíz, Quínoa, Sorgo, Espelta, Triticéa, Centeno Integral, Trigo Integral o Partido, Baya Integral, y Arroz Silvestre.

¿Cómo sabemos si estamos comprando productos de cereal integral?

Debe leer atentamente las etiquetas de información sobre los ingredientes. Los productos que contienen realmente cereal integral nombran al ingrediente principal como “integral”, por ejemplo trigo integral, harina de avena integral, centeno integral o algún otro cereal integral. Si la etiqueta dice “hecho con harina de trigo” puede ser un producto alimenticio de cereal integral o solamente un truco publicitario, dado que aún la harina para tartas o pasteles altamente procesados están hechos con harina de trigo.

Los productos alimenticios etiquetados con las palabras “multi-cereal”, “stone-ground” (molido tradicionalmente), “100% trigo”, “siete cereales”, o “salvado”, generalmente no son productos de cereal integral.

Fuentes: Harvard School of Public Health (Escuela Harvard de Salud Pública), Whole Grains Council (Consejo de Cereales Integrales) y el USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos).