

# ACERCA DE LOS GRANOS ENTEROS



El grano entero o integral es el grano de la forma natural, sin cambiarlo de ninguna manera.

## ¿Por qué son buenos para usted los granos enteros?

Incluir granos enteros en su plan de comidas puede:

- ayudarle a bajar de peso
- reducir el colesterol “malo”
- aumentar el colesterol “bueno”
- ayudarle a controlar su azúcar en la sangre

## ¿Qué alimentos son altos en granos enteros?

La avena, los cereales integrales, la cebada, el arroz integral o salvaje, las tortillas integrales, el trigo integral y la avena silvestre son sólo algunos de muchos alimentos altos en granos enteros.

## ¿Qué cantidad de granos enteros debo comer?

Para la mayoría de las personas, una buena meta es comer por lo menos tres porciones al día de alimentos con granos enteros. Una porción debe contener cerca de 16 gramos (16 g) de granos enteros.

## Ejemplo de porciones de alimentos con 16 gramos de granos enteros incluyen:

- ½ taza de avena cocida
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ taza de pasta integral

Los granos refinados no son enteros. Los alimentos hechos con granos refinados, como el pan blanco, la pastelería, los bizcochos y las galletitas, por lo general tienen muchas calorías. Además, elevan el azúcar en la sangre con más rapidez que los alimentos con granos enteros o integrales.

Lea la etiqueta de los alimentos cuando vaya a comprar. Los alimentos altos en granos enteros generalmente indican primero “grano integral o entero” en el contenido.

Siempre consulte con su médico o educador en diabetes antes de hacer cambios en su plan de comidas.

