

Descripciones de muestras de granos integrales



EATING SMART
BEING ACTIVE

- **Amaranto:** se encuentra en todo el mundo. Contiene altas cantidades de hierro y calcio y es una fuente excelente de fibra y proteína. No contiene gluten, una proteína común en muchos productos con trigo. Por lo tanto, las personas con sensibilidad al gluten o celiacía pueden consumirlo de manera segura. Puede comerse de distintas maneras, como cereal caliente para el desayuno o como guarnición. También puede molerse para hacer harina y usarla como ingrediente para panes y muffins.
- **Cebada:** es el grano integral con mayor contenido de fibra y contiene alta cantidad de antioxidantes, vitaminas y minerales. Tarda cerca de una hora en cocinarse en la estufa y puede usarse en muchas comidas, como sopas, guisados, ensaladas y chile. También puede consumirse como cereal caliente para el desayuno. No todos los tipos de cebada se consideran de grano integral. La cebada perlada es un grano refinado.
- **Arroz integral:** para producirlo, se quita solo la cáscara del grano de arroz. Es muy nutritivo porque la mayor parte del grano permanece intacta después de la molienda. Una taza de arroz integral contiene 3.5 gramos de fibra y 5 gramos de proteína. No tiene gluten y puede disfrutarse de varias maneras, como guarnición, en ensaladas con granos fríos y calientes y como budín de arroz.
- **Trigo sarraceno:** no tiene gluten y es una gran fuente de fibra y proteína. Si bien la gente en todo el mundo come trigo sarraceno de distintas maneras, en los Estados Unidos la más común es como tortitas. La harina de trigo sarraceno puede usarse para muchos productos de panadería.
- **Bulgur (trigo partido):** se obtiene después de hervir, secar y partir los granos de trigo enteros. Es un producto de trigo precocido y seco que solo demora 20 minutos en cocinarse en la estufa. Es el ingrediente clave del tabbouleh, una ensalada muy popular en Medio Oriente. Dado su sabor suave, puede usarse en varias guarniciones, ensaladas y pilafs.
- **Mijo:** se cultiva en todo el mundo, pero la mayor cantidad se produce en India y África. Dado su popularidad en estas regiones, muchos de sus productos con granos y panes se producen con mijo. No tiene gluten y es rico en magnesio. El mijo puede usarse en panes, pilafs y sopas. También puede comerse como cereal caliente para el desayuno.

Descripciones de muestras de granos integrales (continuación)

- **Avena integral:** también se llama **avena a medio moler**. La avena integral se crea cuando se limpia la avena recién cosechada y se extraen las cáscaras no comestibles. La avena integral tarda entre 45 minutos y 1 hora en cocinarse y tiene un sabor almendrado distintivo. Dado que tiene el salvado, el germen y el endosperma, la avena integral es nutricionalmente rica en fibra y proteína.
- **Harina de avena:** viene de diversas formas, incluso avena semimolidada, avena arrollada, harina de avena de cocción rápida y harina de avena instantánea. La avena arrollada se crea cuando se hierve al vapor y se arrolla la avena integral, Al arrollarla, se cocina más rápido. La harina de avena de cocción rápida e instantánea usan arena hervida durante más tiempo y arrollada en láminas incluso más delgadas para poder prepararlas en unos pocos minutos. El contenido nutricional de cada producto es similar. Sin embargo, el tiempo de preparación y el sabor difieren entre las distintas variedades.
- **Maíz palomero:** es un grano de cereal y el único que puede hacerse palomitas. El grano debe calentarse para que reviente, lo que se logra en el horno de microondas o en la estufa. Si bien el maíz palomero es conocido como el dulce por excelencia en los cines, también puede ser una merienda muy nutritiva para después de la escuela o para la noche. Una taza de maíz palomero (sin mantequilla agregada) contiene solo 30 calorías y aporta 1 gramo de fibra. El maíz palomero por lo general no tiene gluten, pero algunos de sus productos tienen saborizantes agregados que sí contienen gluten, por lo que se recomienda leer los ingredientes.
- **Quinoa (se pronuncia keen-wah):** es rica en nutrientes, incluso fibra, vitaminas B y magnesio. También es una proteína completa porque contiene los 9 aminoácidos esenciales. No tiene gluten y puede consumirse como cereal para el desayuno, guarnición para la cena o fría en una ensalada de vegetales o granos. También puede molerse para crear harina, que se usa en muchas recetas de panadería buenas.
- **Trigo integral:** es uno de los granos que más se produce en todo el mundo. Si bien gran parte del trigo que se consume en la actualidad es refinado, el trigo integral contiene más proteína y fibra que el refinado. El trigo integral generalmente se come como harina en panes y otros productos de panadería, como bulgur, como bayas de trigo (granos de trigo enteros) y como pasta o cuscús.
- **Arroz salvaje:** es difícil de cultivar y por ello es más costoso que el arroz blanco o el integral. En comparación con otros granos integrales, tiene alto contenido de proteínas y tiene fibra y muchas vitaminas. Dado su sabor almendrado pero neutro, es una guarnición muy sabrosa. También puede usarse en sopas, guisados y en ensaladas frías y calientes. No tiene gluten.

An equal access and equal opportunity University. <https://col.st/110t3> | Una universidad con igualdad de acceso y igualdad de oportunidades. <https://col.st/110t3>

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). | Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA.



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION