

e·bites...

¡Fomentamos estilos de vida saludable para la familia!



Publicación 4

¡Que todos tus cereales sean integrales!

¿Qué es exactamente un cereal?

Un cereal es cualquier alimento hecho de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano. Algunos ejemplos que consumimos todos los días son pan, pasta, avena, cereales del desayuno, tortillas y maíz molido.



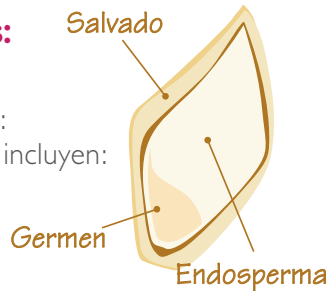
Nutrientes clave:

- ✓ Fibra dietética
- ✓ Varias vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina y folato)
- ✓ Minerales (hierro, magnesio y selenio)

Los cereales se dividen en dos subgrupos: los cereales integrales y los refinados.

Los **cereales integrales** contienen el grano entero: el salvado, el germen y el endosperma. Los ejemplos incluyen:

- harina de trigo integral
- trigo integral (trigo partido)
- harina de maíz integral
- arroz integral
- avena



Los **cereales refinados** fueron molidos, es decir que se eliminaron el salvado y el germen. Este proceso se realiza para lograr un grano más fino y mejorar la vida útil, pero también elimina la fibra dietética, el hierro y muchas vitaminas B. Algunos ejemplos de productos de cereales refinados son:

- harina blanca
- pan blanco
- harina de maíz sin germen
- arroz blanco

¿Por qué todos hablan de los cereales INTEGRALES?

Incluir cereales integrales como parte de una dieta saludable puede reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares. Los cereales integrales conservan nutrientes fundamentales y esa es la razón por la cual es importante que los elijas siempre que sea posible. Cuanto antes comiences a consumir cereales integrales, mayores beneficios para la salud lograrás con el tiempo.

Consejo del día

Que el pan sea marrón no significa necesariamente que sea integral. Verifica en la lista de ingredientes que exista la palabra "integral" (por ejemplo, "trigo integral").

¡Inscríbete para recibir e·bites!

Si estás leyendo esta publicación desde una página de la universidad y deseas recibirla por correo electrónico, por favor, visita www.eatlearnlive.com para inscribirte para las publicaciones futuras.



Consejos al comprar cereales integrales

- Busca la palabra "integral" en la etiqueta de ingredientes.
- Casi todos los productos de avena son integrales, aunque no se emplee esta palabra.
- Busca las palabras "cereal integral" en letras grandes sobre el paquete.

Agrega cereales integrales a tu dieta diaria

- Elige panes, tortillas, bagels, rollos y cereales integrales.
- Disfruta de bocadillos como galletas integrales, bizcochos de arroz integral o popcorn natural.
- Prueba una guarnición integral con arroz integral o arroz silvestre, kasha, bulgur o cebada perlada.



La próxima generación

Adiós generación del milenio... ¡Llegó la “Generación We!”

La “Generación We” es la próxima generación que sucede a la del milenio, el grupo de niños que actualmente tienen entre 0 y 10 años de edad. Como grupo, algunas de sus características son:

- **Identificación cultural** • **Alta tecnología** • **Espiritualidad**
- **Inclinación artística** • **Panculturalismo**
- **Conocimiento de los medios**

Con los niños de la “Generación We”, la diversidad no es una meta sino una realidad. Viven en una aldea global donde, pese a los eventos mundiales, saben que la seguridad es intrínseca (basta pensar en las alertas naranjas, las cámaras para vigilar a las niñeras, los brazaletes con GPS, e incluso los microchips implantados).



Este grupo de niños crece en automóviles que satisfacen cada una de sus necesidades de seguridad y entretenimiento. ¡Los cascos para bicicleta y los equipos de seguridad para deportes son esenciales! Lo que solían ser tendencias “New Age” como yoga, vegetarianismo y medicina alternativa forman parte del mundo de la Generación We por naturaleza.

¿Dónde almuerzan los niños?

Edades: **6-8** **9-12** **13-17**

Almuerzan en la cafetería de la escuela . . .	61%	68%	68%
Llevan su propio almuerzo a la escuela. . .	34%	31%	21%
Dejan el campus escolar para almorzar . . .	0%	0%	6%
Otros	5%	1%	5%

¿Quién decide lo que piden los niños?

Edades: **6-7** **8-9** **10-11**

En los restaurantes de comida rápida— deciden los niños	91%	89%	94%
En los restaurantes de comida rápida— deciden las madres.	9%	11%	7%
En los restaurantes convencionales— deciden los niños	84%	87%	97%
En los restaurantes convencionales— deciden las madres.	16%	13%	3%



Superalimentos (Superfoods)



Uvas...

no son el típico bocadillo

De todos los bocadillos que nos regala la naturaleza, quizás el mejor sea las uvas. Las uvas son prácticas, fáciles de comer, y además están llenas de nutrientes. Y no hablamos de los nutrientes más comunes. Los nutrientes que se encuentran en las uvas son muy promisorios como medidas de prevención contra muchas enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las enfermedades relacionadas con la edad, como el mal de Alzheimer.

Las uvas no sólo son una buena fuente de vitaminas A y C, sino que también contienen vitamina B6 y folato. Asimismo, contienen minerales como potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro y selenio, así como rastros de cobre, manganeso y zinc. ¡Las uvas también te ofrecen fibras y proteínas!

Batido volcán de uva

Ingredientes:

- Uvas verdes sin semillas 1/2 taza
- Leche 1% 1/2 taza
- Yogur natural con bajo contenido de grasa 1/2 taza
- Azúcar negra 1 cucharada
- Vainilla 1/8 cucharadita
- Cubitos de hielo triturados 2

Preparación:

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
 2. Licuar a alta velocidad durante 15 segundos.
- La receta es para 1 porción.

Datos de nutrición por porción:

Calorías 237, Proteína 11g, Carbohidratos 42g, Grasa 4g (porcentaje de calorías de la grasa 14%), Colesterol 12 mg, Fibra 1g, Sodio 153mg.

Algunas ideas para servir uvas:

- Agregar uvas a cualquier ensalada de frutas
- Agregar uvas a ensaladas mixtas
- Como bocadillo con queso con bajo contenido de grasa