

La nutrición y el plan MyPlate: granos

Los granos componen alimentos como el pan, la pasta, el arroz, los cereales y las tortillas. También se los llama almidones. Los granos aportan hierro, magnesio, vitamina B y otros nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar. Además, son una fuente de fibra, que facilita la digestión. La fibra también permite controlar el peso porque contiene pocas calorías, pero llena mucho.

Opciones nutritivas

Los granos integrales están repletos de fibra. Además, al no estar muy procesados, estos alimentos conservan la mayoría de sus nutrientes. Por lo menos la mitad de los granos que coma deben ser integrales. Buenas opciones de lácteos:

- Cualquier pan o cereal para el desayuno si en la etiqueta aparece como primer ingrediente un grano integral (por ejemplo, el trigo integral o la avena integral en copos). Los ingredientes se enumeran del más abundante al más escaso. Así que, si un grano integral aparece primero, el alimento lo contiene en grandes cantidades.
- Alimentos elaborados con granos integrales, como la avena integral, la sopa de cebada, el pilaf con arroz salvaje y los fideos de trigo sarraceno (soba)
- Palomitas de maíz, tortillas de maíz

¿Qué reduce el valor nutritivo de los granos?

- Cuando se procesan (refinan), los granos pierden fibra y sustancias nutritivas. Los granos blancos suelen ser refinados. Esto significa que el pan blanco, el arroz blanco y las tortillas de harina son menos beneficiosos para la salud que las versiones de granos integrales, como el pan y el arroz integrales o las tortillas de granos integrales.
- Las afirmaciones que aparecen en los paquetes de los alimentos pueden ser engañosas. Aunque en el paquete diga que el alimento es un producto de grano integral, revise los ingredientes. A menos que el grano integral aparezca primero en la lista, el alimento no es tan sano como lo presenta el envase. Tenga en cuenta esto: el pan de trigo no es integral, pero el de trigo 100 % integral sí lo es. Asegúrese de leer las letras pequeñas.
- Los granos pierden valor nutritivo cuando se les agrega grasa, sal (sodio) o azúcar. Por ejemplo, las galletas, los pasteles, las donas, los pastelitos, los cereales azucarados, las palomitas de maíz con manteca y mucha sal agregada, los pretzels y las galletas saladas hechas con granos refinados... Y la lista sigue.

Un pequeño cambio:

Encuentre un pan integral o un cereal de grano integral que le guste. ¿Tiene una mejor idea? Anótela aquí: