

Panes y Granos

Los panes y granos proveen:

- Carbohidratos para energía.
- Hierro para mantener la sangre saludable.
- Vitaminas del complejo B para ayudar a procesar los alimentos.
- Fibra.



La mayoría de la gente necesita cada día por lo menos 6 onzas de este grupo. Los cereales, pasta y el arroz se encuentran también en ese grupo. Aunque los carbohidratos recientemente han adquirido fama de ser “alimentos malos”, comerlos con moderación y escoger más aquellas variedades que contienen grano integral lo van ayudar a lograr sus metas de MiPirámide.

Una onza es igual a:

- 1 rebanada de pan
- 1 panecillo
- ½ taza de pasta o arroz cocido
- 1 taza cereal listo para comer
- ½ taza de cereal cocido
- 1 tortilla de 6 pulgadas



Comiendo alimentos altos en fibra: La mayoría de los americanos no comen suficiente fibra – solo alrededor de 10-15 gramos por día. Los adultos deben comer aproximadamente 25-35 gramos por día.

1. Promueve que podamos ir al baño regularmente y previene el estreñimiento.
2. Puede prevenir algunos tipos de cáncer y enfermedades del corazón.
3. Puede ayudar a bajar los niveles de colesterol.
4. Puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre.



¿Dónde se encuentra la fibra?

La fibra se encuentra en las frutas, vegetales, granos, frijoles secos y guisantes, nueces y semillas. Un alimento que tenga 2 gramos de fibra ó más por servicio es una buena fuente de fibra.

Maneras de aumentar la fibra en su dieta:

1. Añada rebanadas de frutas frescas a su cereal, al yogur, o queso requesón.
2. Use cereales de grano integro para desayunar.
3. Use 100% pan integral en vez de pan blanco.
4. Sirva frutas y vegetales para sus meriendas.
5. Use harina integral en vez de harina blanca en sus recetas.
6. Use más frijoles y guisantes en sus comidas.

