

Enriquezca su salud con granos enteros

Uno de cada cuatro muertes en Norteamérica está ocasionada por enfermedades cardiovasculares, de acuerdo a los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Además, la mayoría de los norteamericanos no consumen suficiente fibra, un nutriente que ha sido vinculado con el apoyo a la salud cardíaca. ¿Sabía que los alimentos con granos enteros pueden ayudar a mantener su corazón sano y contribuir a las necesidades diarias de fibra? Siga leyendo para conocer más sobre cómo comer más granos enteros puede mejorar su salud cardíaca.

Conozca más sobre los beneficios de los granos para un corazón sano:

ALIMENTOS CON GRANOS ENTEROS:



Pan



Pan de Hamburguesa



Tortillas



Pasta



Arroz integral

¡LOS PRODUCTOS DE TRIGO INTEGRAL BLANCO TAMBIEN SON BUENOS!

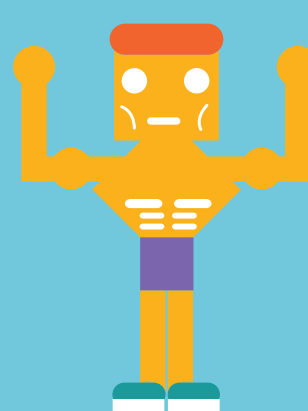


600,000

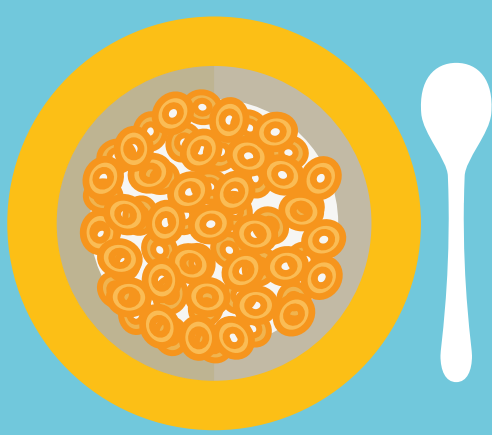
personas mueren todos los años en los Estados Unidos por enfermedades cardiovasculares.



Comparada con la fibra de frutas y vegetales, la fibra de los cereales puede ser especialmente beneficiosa para la salud cardíaca.



No es sólo la salud cardíaca - Se ha descubierto que añadir granos enteros a la dieta ayuda a mantener un peso corporal más saludable y a reducir la cantidad de grasa abdominal peligrosa.

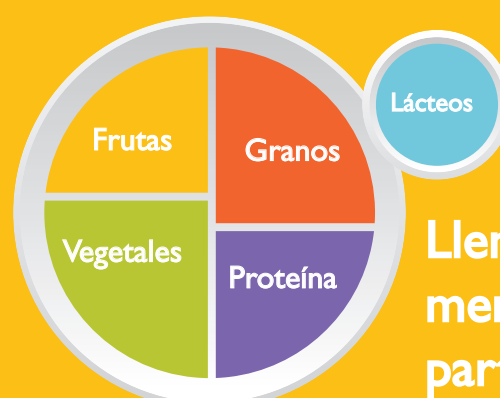


Los granos enteros son también una fuente importante de fibra, y el 90 por ciento de los norteamericanos no alcanzan la cantidad recomendada de ingestión de fibra en su dieta. Comer un plato de cereal repleto de fibra o una rebanada de pan de trigo es una forma excelente de incorporar tanto los granos enteros como la fibra a su dieta diaria.

AÑADA GRANOS ENTEROS A SU DIETA



Al menos la mitad de los granos en su plato deberían ser granos enteros.



Llene aproximadamente una cuarta parte del plato con granos.

Encontrará recetas de granos enteros deliciosas y saludables para el corazón en www.grainfoodsfoundation.org, así como sugerencias y artículos sobre cómo mantener un corazón saludable.

¿QUÉ CONSTITUYE UNA PORCIÓN DE GRANOS INTEGRALES?



1/2 taza

arroz integral cocido u otro grano cocido



1/2 taza

de pasta 100% de grano entero cocida



1/2 taza

de cereal caliente cocido, como la avena



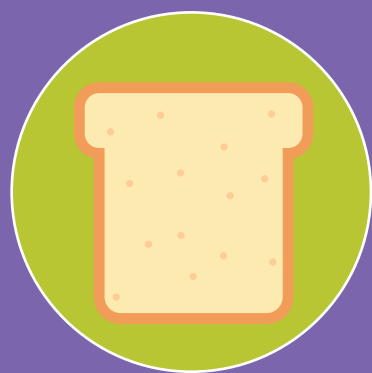
1 taza

de cereal 100% de grano entero listo para comer



1/4

de pasta 100% de grano entero cruda, arroz integral u otro grano



1 rebanada

de pan 100% de grano entero



1 panecillo muy pequeño

de 1 oz. (tamaño de una pelota de tenis) 100% de grano entero

