

Diversión familiar en la **cocina**

Nombre De Familia _____

Reconosca el grupo de los granos en casa

Estimado padre o tutor,

La lección de hoy de alimento, cultura y lectura, fue del Grupo Alimenticio de los Granos, ubicado en la franja anaranjada en MiPirámide. Cualquier alimento hecho de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada, o de otro grano de cereal es un producto del grano.

El pan, pastas, harina de avena, cereales para desayunar, tortillas, y fideos son ejemplos de los productos del grano.

Los granos se dividen en 2 subgrupos: granos enteros y granos molidos o refinados.

- Los granos enteros tienen el núcleo entero del grano – el salvado (capa de la semilla), el germen y el endospermo - que deja el grano con alto contenido en fibra dietética. Los ejemplos incluyen la harina de trigo integral, trigo quebrado, la harina de avena, la harina de maíz entera, y el arroz moreno.
- Los granos refinados se han molido; un proceso que quita el salvado y el germen, y que también quita la fibra natural. productos molidos de grano son la harina blanca, harina de maíz, pan blanco y arroz blanco.

La diferencia importante entre los granos enteros y los granos molidos es la presencia de la fibra dietética. La fibra es una parte importante del alimento que comemos porque facilita el movimiento normal del intestino, ayuda prevenir del cáncer relacionado con la dieta, ayuda a reducir concentraciones de colesterol y riesgo de enfermedades cardiacas coronarias, y ayuda a prevenir el aumento de peso y el riesgo de desarrollar diabetes.

Usted necesita comer 6 onzas de granos diariamente. Una onza es equivalente a 1 rebanada de pan, 1/2 bizcote inglés, 1/2 taza de arroz o pasta, 1 taza de cereal seco, 1 pita pequeña, ó 1 tortilla de 6 pulgadas.

Actividad en Familia de MyPyramid

Con las Etiquetas del Contenido de Nutrición, encuentre tipos de productos integrales que usted tiene en la despensa de su cocina. Con su hijo(a), mire su despensa, armarios de la cocina, u otros almacenes de alimento. ¿Cómo usted sabe si es integral? Compruebe la cantidad de la fibra en las Etiquetas del Contenido de Nutrición. Si es más de 1 gramo de fibra, muchas veces sí es integral. Lea los ingredientes para ver si la palabra "integral" se enlista con grano como en el primero o segundo ingrediente. Anote los nombres de los productos que usted encuentra en el espacio proporcionado abajo. ¿Cuántos productos integrales encontró? ¿Qué debe usted hacer "Hacer la Mitad de sus Granos Integrales"?

Granos Integrales en Nuestra Cocina

Granos integrales	Granos molidos

Haga que la mitad de sus granos sean enteros



Revise su cocina

Cada producto alimenticio debe mostrar una etiqueta del contenido del alimento. Estas etiquetas contienen la información útil y exacta sobre el alimento en el paquete. Esta información incluye:

- La cantidad por porción de calorías, grasa saturada, colesterol, fibra dietética, azúcares, proteína, vitaminas A y C, calcio, hierro y otros alimentos de preocupación importante para la salud
- El % de la información del Valor Diario que indica cómo un alimento se acomoda en una dieta diaria en general
- Los tamaños de porciones estandarizadas que reflejan las cantidades que la mayoría de la gente come



Aquí está una receta mexicana usando granos integrales para hacer con su hijo(a). ¡Disfrútenlo!



Lo importante es mantenerse activo

Para obtener un estilo de vida saludable, Mi pirámide pone énfasis en la actividad física; por ejemplo subiendo escaleras; actividad física mantiene el cuerpo fuerte y flexible, es importantísimo en los jóvenes, actividades aerobicas como el caminar, correr y nadar da buen trabajo al corazón; actividades de fuerza como son levantar pesas, ciclismo, etc, ejercitan nuestros musculos.

Invente juegos para hacer actividad fisica con sus hijos, carreras o hacer alguna actividad juntos que utilicen sus musculos, no utilizando el elevador, subir escaleras con libros en la mano, etc.

Arroz Mexicano

Servicios 10

Cada porcion servida provee una libra del grupo de granos.

Ingredientes:

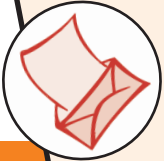
- 1 cuchara de sopa de aceite del canola
- 2 tazas del arroz
- 1 cebolla, rebanada
- 2 tomates, rebanados
- 1 chile verde campana, rebanado
- 1 cubo de consomé vegetal o de pollo, bajo en sodio
- 2 tazas de agua

Direcciones:

1. Agregue el aceite a la cacerola para freír y ponga su parrilla a temperatura media. Cuando el aceite esté caliente, agregue el arroz y revuélvalo hasta que se vea un poco dorado.
2. Agregue la cebolla rebanada, los tomates, y el chile campana verde. Revuélvalos hasta medio cocinarse, pero no pesado
3. Agregue el cubo consomé y el agua y revuelva.
4. Cuando el agua comienza a hervir, cubra con la tapa.
5. Cocínelo por 12 a 15 minutos o hasta que el arroz esté suave.
6. Transfíralo a un tazón y sívalo caliente.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (96g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 2g	
Protein 1g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 25%
Calcium 2%	Iron 2%



Family Fun in the Kitchen

Family Name: _____

Explore the Grains Group at Home

Dear Parent or Guardian,

Today's Food, Culture, and Reading lesson was on the Grains Group located in the orange stripe on MyPyramid. Any food made from wheat, rice, oats, cornmeal, barley, or another cereal grain is a grain product. Bread, pasta, oatmeal, breakfast cereals, tortillas, and grits are examples of grain products.

Grains are divided into two subgroups: whole grains and refined grains.

- **Whole grains** contain the entire grain kernel—the bran and germ—which leave the grain high in dietary fiber. Examples include whole-wheat flour, bulgur (cracked wheat), oatmeal, whole cornmeal, and brown rice.
- **Refined grains** have been milled—a process that removes the bran and germ, and that also removes natural fiber. Some examples of refined grain products are white flour, cornmeal, white bread, and white rice.

The important difference between whole grains and refined grains is the presence of dietary fiber. Fiber is an important part of the food we eat because it promotes normal bowel movements, helps prevent diet-related cancer, helps reduce cholesterol concentrations and risk of coronary heart disease, and helps prevent weight gain and the resulting risk of diabetes.

Youth need to eat 6 ounces of grains daily and half of them should be whole grains. An ounce is equivalent to a slice of bread, a half English muffin, 1/2 cup rice or pasta, 1 cup dry cereal, a small pita, or a 6-inch tortilla.

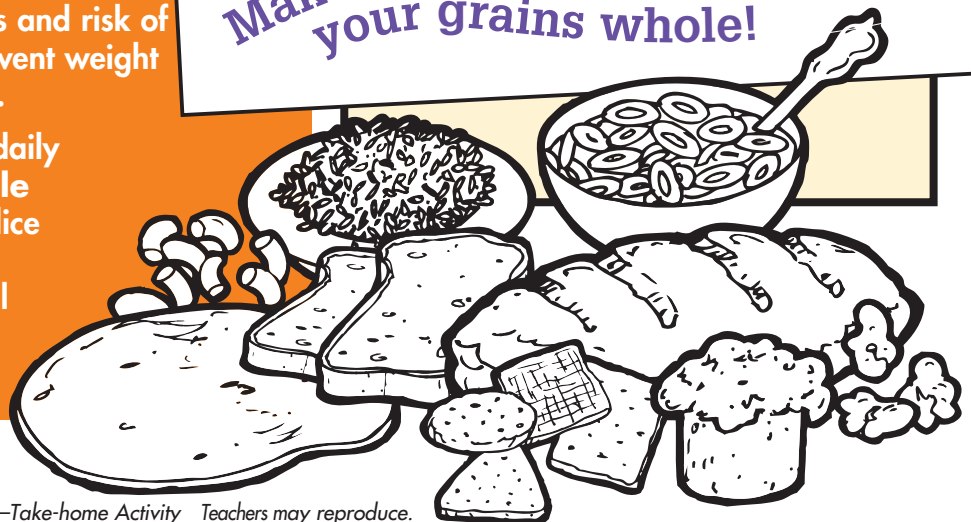
MyPyramid Family Activity

Using Nutrition Facts Labels, find out what types of whole-grain products you have in your kitchen cupboards. With your youth, look through your pantry, kitchen cupboards, or other food-storage areas. How do you know if it is whole grain? Check the fiber amount on the Nutrition Facts Label. If it is more than 1 gram of fiber, often it contains whole grains. Read the ingredients to see if the word "whole" is listed with a grain as the first or second ingredient. Write down the names of the products you find in the space provided below. How many whole-grains products did you find? What must you do to "Make Half Your Grains Whole"?

Whole Grains in our Kitchen

Whole grains	Refined grains

**Make half
your grains whole!**



Check Out Your Kitchen

Every food product must display a **Nutrition Facts** Label. These labels contain useful and accurate information about the food in the package. This information includes:

- The amount per serving of calories, fat, cholesterol, carbohydrates, dietary fiber, Vitamins A and C, calcium, iron, and other nutrients of major health concern
- The % Daily Value information, which indicates how a food fits into an overall daily diet
- Standardized serving sizes that reflect the amounts most people eat



Here is a Mexican recipe using whole grains to make with your youth. Enjoy!

Arroz Mexicano

(Mexican Rice) Serves 10

Each serving provides 1 ounce Grains group.

Ingredients

- 1 tablespoon canola oil
- 2 cups uncooked brown rice
- 1 onion, chopped
- 2 tomatoes, chopped
- 1 green bell pepper, chopped
- 1 vegetable or chicken bouillon cube or powder
- 2 cups water

Directions

1. Add oil to frying pan and place over medium heat. When oil is warm, add rice and stir until light brown.
2. Add chopped onion, tomatoes, and green bell pepper. Stir until tender, but not mushy.
3. Stir in bouillon and water.
4. When the water begins to simmer, cover with lid.
5. Cook for 12 to 15 minutes or until the rice becomes soft.
6. Transfer to a serving bowl and serve hot.



The Importance of Keeping Active

In addition to nutritional information, MyPyramid stresses the importance of physical activity to healthy living. This important feature of healthy living is depicted in the children running up the stairs on the side of MyPyramid. Physical activity keeps bodies strong and flexible. For youth, one hour of activity every day or most days is important for good health. Aerobic activities—such as walking, running, and swimming—exercise our hearts. Strength activities—such as lifting weights and biking—exercise our muscles.

Brainstorm with your youth on ways to increase or improve upon the time they spend participating in physical activity. Think of ways the family can participate together.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (96g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 2g	
Protein 1g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 25%
Calcium 2%	Iron 2%

