



Pequeños cambios hoy para un futuro mejor y más saludable

1 a 7 de marzo de 2010  
Volumen 7, Edición 25



# Boletín Escolar de la Salud



## Meta saludable de la semana

### Meta: Comer más granos integrales.

Lea la información de los ingredientes en los productos que usted compra. Los fabricantes colocan los ingredientes de la lista en orden descendente de acuerdo a su peso. Busque productos que contengan primero granos integrales en la lista. Si sus niños no están acostumbrados a comer granos integrales, empiece con productos que contengan una lista descendente de granos integrales y poco a poco ofrézcales más granos integrales durante todo el año lectivo.

En inglés en muchos granos integrales la palabra "integral" (whole) aparece por lo general en la lista antes del tipo de grano, como "harina de trigo", "harina de trigo duro", "cebada integral", "harina de maíz integral," o "harina de trigo integral". Otras formas de identificar los granos integrales son:

- Algunos granos integrales tienen su propio nivel de identidad y no incluyen la palabra "integral", como "trigo partido", "trigo triturado," y "harina de Graham."
- El término "berries (bayas) o "cereales", indican en su conjunto, los cereales no refinados - por ejemplo, las bayas de centeno o trigo sarraceno.
- Los copos de avena, la avena, el arroz integral, la harina de arroz integral y el arroz salvaje son también tipos de granos enteros.



### ¿Sabía usted?

Que los granos integrales son la semilla completa de los cereales o granos. Cada grano tiene tres secciones diferenciadas: el salvado, el germen y el endospermo. Normalmente los granos se muelen, se aplastan o se convierten en hojuelas durante el proceso de molienda. Si el producto elaborado contiene las mismas proporciones relativas de salvado, germen y endospermo que se encuentran en el grano original, se considera grano integral.

## Receta

### Panqueques horneados con tres-granos

- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de trigo sarraceno (alforfón, quínoa) enriquecido
- 1 taza de salvado
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- ¼ taza azúcar
- 1½ cucharaditas de sal
- 3 huevos
- ¼ taza aceite vegetal
- 3 tazas de leche sin grasa o baja en grasa.

1. Combine las harinas, el salvado del trigo, el polvo para hornear, el azúcar, la sal, los huevos, el aceite y la leche en un tazón o bol para mezclar. Mezcle en la batidora durante 30 segundos en velocidad baja. Raspe bien las paredes del tazón.
2. Bata durante 1 minuto en velocidad media hasta que quede bien batido.
3. En un molde mediano (13"x 18"x 1") previamente rociado con un espray para que no se pegue vierta 2 lb 5 onzas (1 qt 1 taza) del batido o mezcla.
4. Horneé hasta que alcance un color castaño dorado:  
Horno convencional: 450° F durante 10 minutos  
Horno industrial: 400° F durante 8 minutos
5. Corte en partes de 5 x 5 (25 pedazos). 1 parte es igual a 1 porción.

Receta de USDA <http://healthymeals.nal.usda.gov>

### Lista de compras para la receta

- \_\_\_\_\_ Harina de trigo integral
- \_\_\_\_\_ trigo sarraceno (alforfón, quínoa)
- \_\_\_\_\_ Salvado de trigo
- \_\_\_\_\_ Polvo para hornear
- \_\_\_\_\_ Azúcar
- \_\_\_\_\_ Sal
- \_\_\_\_\_ Huevos
- \_\_\_\_\_ Aceite vegetal
- \_\_\_\_\_ Leche baja en grasa o descremada

### Familias en movimiento

#### Meta de la familia: Programe un campamento de entrenamiento familiar.

Los campamentos de entrenamiento familiar son un tipo de ejercicio muy popular en los gimnasios de todo el país. Estos entrenamientos son vigorosos ejercicios cortos o rápidos seguidos por períodos de descanso. El propósito es quemar muchas calorías y ganar masa muscular en un período corto de tiempo.

Esta semana, reúna todo su equipo de hacer ejercicios de su casa y póngalo en un lugar centralizado. Haga que cada miembro de su familia a planeé al menos dos ejercicios que todos deben hacer durante 5 minutos cada uno. Deje 1 minuto de descanso por lo menos entre cada actividad.

#### Ejemplo de campamento de entrenamiento familiar

- 1 minuto de estiramiento
- 5 minutos de caminata
- 1 minuto de descanso
- 5 minutos de todas los abdominales que usted pueda hacer
- 1 minuto de descanso
- 5 minutos de tijeras o abrir y cerrar piernas
- 1 minuto de descanso
- 5 minutos de todas las flexiones de pecho que usted pueda hacer
- 1 minuto de descanso
- 5 minutos de caminata
- 1 minuto de estiramiento

### Recursos para la salud y deportivos

#### Páginas Web

USDA's National Agricultural Library  
[www.nal.usda.gov/wicworks/Learning\\_Center/FP/wg\\_resource.pdf](http://www.nal.usda.gov/wicworks/Learning_Center/FP/wg_resource.pdf)

#### Libros para los padres

*Whole Grains for Busy People* by Lorna Sass, Crown Publishing Group, 2008

#### Libros para los niños

*Magic Kitchen Cookbook* by Stephanie Karpinske, Sheena Chihak, Meredith Books 2007

### Idea para un almuerzo bien balanceado

Un bagel integral con 1 tajada de queso Provolone, 2 tajadas de jamón de pavo bajo en sodio, aguacate en rodajas, 1 cucharada de pasas y zanahorias en tiritas  
Agua

### Tema de la semana

#### Granos integrales

#### Tipos de alimentos que se encuentran en el grupo de granos integrales:

Cualquier alimento elaborado con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro tipo de cereal es un producto integral. El pan, la pasta, la harina de avena, los cereales del desayuno, las tortillas y sémola de maíz son ejemplos de productos integrales. Los granos integrales se dividen en 2 subgrupos: **granos enteros y granos refinados.**

**Los granos enteros** contienen toda la semilla del cereal: el salvado, el germen y el endospermo. Por ejemplo: harina integral, trigo partido, harina de avena, harina de maíz integral, arroz integral.

**Los granos refinados** se muelen en un proceso que remueve el salvado y el germen, lo cual se hace para dar una textura más fina a los granos y mejorar su vida útil, pero esto también quita la fibra, el hierro y muchas vitaminas del tipo B. Algunos ejemplos de productos de grano refinados son: la harina blanca, la harina de maíz desgerminada, pan blanco y arroz blanco.

La mayoría de los granos refinados son enriquecidos. Es decir que después del proceso se agregan ciertas vitaminas del tipo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico) y hierro. A los granos enriquecidos no se les agrega fibra. Revise la lista de ingredientes de los productos de granos refinados para verificar si la palabra "enriquecida" esté incluida en el nombre del grano. Algunos productos alimenticios se hacen a partir de mezclas de granos enteros y de granos refinados.

### Saludables pasabocas integrales

1. Palomitas de maíz
2. Tostada de harina integral con 1 cucharadita de mermelada.
3. Mezcla de cereales o granos integrales

#### Boletín Escolar de la Salud

Nuestra meta: Educar y motivar a las familias cambiar poco a poco todos los días para vivir de manera saludable.

Publicación semanal de septiembre a mayo, 36 ediciones por año.

La información suministrada en este boletín informativo y a través de Fit School, Inc. no se debe usar para cambiar o alterar un regimen medico indicado o como una alternativa para tratarse usted mismo. Se sugiere consultar a un medico antes de comenzar este o cualquier otro programa de ejercicios y nutrición.

Derechos de Autor © 2009 Fit School, Inc.

Para mayor información visite: [www.TheFitSchool.com](http://www.TheFitSchool.com)