

De compras para salud: granos integrales¹

Wendy J. Dahl y Lauren Foster²

Granos integrales vs. granos refinados

Los granos incluyen alimentos como el pan, la pasta, la avena y las galletas. Cualquier alimento hecho con trigo, avena, arroz, maíz, cebada u otro cereal es considerado un grano (USDA n.d.).

Los granos integrales, también conocidos **como granos enteros** contienen todo el grano. Las comidas con granos integrales pueden ser mínimamente o altamente procesadas.

Los granos refinados han sido procesados para remover el germe y el salvado (*vea el diagrama abajo*). Este proceso remueve mucha de la fibra que contiene el grano. Las vitaminas del complejo B, que han sido removidas en este proceso, necesitan ser añadidas de nuevo a través del enriquecimiento.

¿Cuántos granos necesitamos?

Las porciones recomendadas de granos dependen de la edad, el género y cuanta energía se necesite. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) recomienda que por lo menos la mitad de la porción diaria de granos sea de granos integrales para todas las personas de todas las edades (USDHHS and USDA 2020). El equivalente de una onza es comparable a una tajada de pan, una taza de cereal o media taza de arroz o pasta cocida. En la tabla 1 está el consumo diario de granos recomendado para individuos con actividad física moderada (USDA 2022).

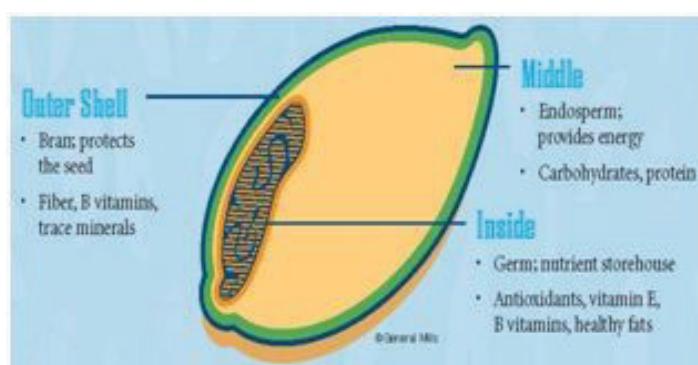


Figura 1. Los granos integrales tienen todavía las tres partes naturales del grano — el salvado exterior rico en fibra o capa externa, el endospermo amiláceo que protege, y el germe lleno de nutrientes, que proporciona alimento a la semilla.

Créditos: Reproducido con el permiso de General Mills.

Comprando granos integrales

Una de las mejores formas para identificar los alimentos que contienen granos integrales es buscar la “el sello de granos integrales” (Figura 2). El “sello de granos integrales” en un paquete de comida identifica a los alimentos aprobados por el Consejo de Granos Integrales.

La lista de ingredientes en las etiquetas de los productos también ayuda a identificar los granos integrales. Si los granos integrales están listados como el primer ingrediente del producto, es probable que sea una buena fuente de granos integrales. Estos son algunos ejemplos de granos integrales: trigo integral, avena o harina de avena integral, maíz de grano integral, palomitas de maíz, arroz integral, centeno integral y la cebada de grano integral.

- Este documento, FSHN10-13s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: enero 2013. Actualizado en marzo 2020 y mayo 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.
- Wendy J. Dahl, profesor asociado; y Lauren Foster; Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, (UF/IFAS) Gainesville, FL 32611.

Tabla 1. Consumo de granos diario recomendado

Etapa de la vida	Recomendación de granos (equivalente en onzas al día)	Recomendación de granos integrales (equivalente en onzas al día)
Niños, 2–3	3	1 ½
Niños, 4–8	5	2 ½
Mujeres, 9–13	5	3
Mujeres, 14–18	6	3
Hombres, 9–13	6	3
Hombres, 14–18	8	4
Mujeres, 19–50	6	3
Mujeres, 50+	5	3
Hombres, 19–30	8	4
Hombres, 31–50	7	3 ½
Hombres, 51+	6	3



Figura 2. Sellos que indican los gramos mínimos de granos enteros por porción. El sello “100% Whole Grain” contiene el 100% de sus granos como granos integrales (a partir de 16 g de granos integrales por porción o más). El sello “50% Whole Grain” contiene la mitad de sus granos como granos integrales (a partir de 8 g de granos integrales por porción o más). El sello básico “Whole Grain” avala que el producto contiene al menos la mitad de una porción de granos enteros (a partir de 8 g de granos integrales por porción o más, pero puede contener más granos refinados que integrales).

Abajo está listado un ejemplo de los ingredientes de un producto de granos integrales.

INGREDIENTES: Trigo integral, contiene menos del 2% de BHT para frescura, azúcar, hierro reducido, niacinamida, vitamina B6...

De compras para las meriendas

Muchas meriendas (tentempiés o refrigerios) de granos integrales están disponibles. ¡Los granos integrales tienen más fibra que los granos refinados lo cual puede ayudar a satisfacer más su apetito!

Muchas marcas de galletas y otras meriendas ofrecen una variedad de productos hechos con granos integrales. Abajo están listados algunos aperitivos que traen “el sello de granos integrales.” Cuando esté comprando las meriendas, lea las etiquetas de los alimentos cuidadosamente porque

las marcas frecuentemente tienen variedades que pueden no tener la misma cantidad de granos integrales.

Tabla 2. Aperitivos con granos integrales.

Aperitivos	Granos integrales por porción (g)
Frito-Lay® Sun Chips	19
General Mills® Original Cheerios	14
Kashi® Crackers Fire Roasted Veggie	19
Nature Valley® Granola Bars	16
Nutri-Grain® Soft Baked Breakfast Bars	8
Frito-Lay® Sun Chips	8

g = gramos

De compras para las comidas principales

Los granos integrales pueden ser fácilmente incorporados en cualquier comida. Escoja pan, pan plano y tortillas hechos con 100% granos integrales. Cuando esté eligiendo pastas busque que digan 100% granos integrales en el panel frontal o que en la lista de ingredientes esté 100% sémola integral de trigo duro como primer o único ingrediente. Escoja arroz integral en lugar de los muchos productos de arroz blanco. Escoger alimentos listos para consumir que contengan granos integrales podría parecer un gran reto, pero existen varias entradas y acompañantes congelados que incorporan granos integrales. Ponga atención a la lista de ingredientes. Además, al elegir pizzas, recuerde seleccionar aquellas con masa de trigo integral.



Figura 3. Imagen de pasta integral con las coles de Bruselas y las setas. Créditos: Bryan Ochalla bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-Compartir bajo la misma licencia 2.0

De compras para el cereal de desayuno

Consumir los suficientes granos integrales es fácil si a usted le gustan los cereales de desayuno debido a que muchos están hechos con granos integrales (p. ej. General Mills®, Kashi®, Cascadian Farm™) así que revise las etiquetas de sus cereales favoritos. Algunos podrían tener la estampa de granos integrales.



Figura 4. Imagen de cereal de grano entero cubierto con arándanos.

Créditos: Kendalia bajo una licencia Creative Commons

Reconocimiento-No comercial License 2.0

¡Sea un comprador informado!

Sustituir los productos refinados por los de granos integrales puede ayudar con el manejo del peso y a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas (USDHHS and USDA 2020). ¡Cuando vaya de compras, lea las etiquetas de los alimentos y busque los que tengan “la estampa de granos integrales”!

Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a incorporar los granos integrales en su día.

- Escoja panes y cereales integrales para el desayuno.
- Consuma aperitivos con triángulos de pita integral y humus.
- Consuma aperitivos de cereales integrales listos para comer.
- Sírvase arroz integral en vez de arroz blanco.
- Sustituya harina de trigo blanca por harina integral para hornear.

Referencias

United States Department of Agriculture (USDA). n.d. “Choose MyPlate.” Accessed March 8, 2022. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/grains>

Whole Grains Council. n.d. “Whole Grain Stamp.” Accessed March 17, 2020. <https://wholegrainscouncil.org/whole-grain-stamp>

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.