



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

CEREALES

Grains



Estimados padres,

Hoy su hijo/a aprendió sobre los cereales integrales. Los cereales integrales son una excelente forma de agregar fibras a las comidas y meriendas saludables. Sea un buen ejemplo. Coma cereales integrales y sírvale a su hijo/a cereales integrales todos los días. Si tiene alguna duda, contacte la oficina de extensión local:

- Elija cereales integrales en la mitad de los cereales que consume (pan, cereal, arroz, galletas, rollos, pasta, magdalenas, tortilla, etc.) y que le sirve a su familia.
- Cocine con cereales integrales como harina integral, trigo bulgur, avena, harina de maíz integral y arroz integral.
- Una forma simple de comer cereales integrales es preparar emparedados con pan integral, cereales integrales en el desayuno y platos de arroz hechos con arroz integral.

Dear Parent,

Today your child learned about whole grains. Whole grains are a good way to add fiber to healthful meals and snacks. Be a good role model by eating whole grains and serving your child whole grains every day. If you have questions contact your local Extension office:

- Choose whole grain foods for half of the grains (bread, cereal, rice, crackers, rolls, pasta, bagels, tortillas, etc.) you serve your family.
- Cook with whole grains like whole-wheat flour, bulgur (cracked wheat), oatmeal, whole cornmeal, and brown rice.
- Simple ways to eat whole grains are sandwiches made with whole-grain breads, whole-grain breakfast cereals, and rice dishes made with brown rice.



Puede divertirse con su hijo/a preparando emparedados integrales deliciosos:

Emparedado de Queso Derretido

1. Colocar una rodaja de su queso preferido entre dos rodajas de pan integral.
2. Untar la cara externa del pan con mantequilla. Colocar el emparedado sobre una sartén hasta que se dore de ambos lados.

Emparedado de mantequilla de cacahuete y banana

1. Untar una rodaja de pan integral con mantequilla de cacahuete.
2. Encima colocar rodajas de banana y luego otra rodaja de pan integral.



You and your child can have fun making tasty whole-grain sandwiches together:

Grilled Cheese Sandwich

1. Place your favorite cheese between 2 pieces of whole-grain bread.
2. Lightly butter outside of bread slices. Place sandwich in a skillet and cook until golden brown on both sides.

Peanut Butter & Banana Sandwich

1. Spread peanut butter on a slice of whole-grain bread.
2. Top peanut butter with a layer of banana slices. Top with another slice of whole-grain bread.

