



Haga que la mitad de los cereales sean integrales.

- Los panes, cereales, arroz y pasta constituyen el grupo de los cereales. Contienen proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.
- Se necesitan unas 6 onzas de cereales diarios en una dieta normal.
- Los productos integrales son una excelente fuente de fibras. La mitad de los cereales que consumimos deben ser integrales. Algunos tipos de fibras ayudan a prevenir el estreñimiento y otros ayudan a reducir el colesterol en la sangre.
- La mayoría de los productos integrales contienen menos grasas y calorías. Para acompañar los cereales prefiera los complementos con menos grasa (jamón sobre una rodaja de pan, salsa de tomate sobre la pasta, frutas sobre los panqueques).

Una porción de 1 onza equivale a:

- 1 rodaja de pan
- 1/2 pan tipo bagel mediano (3 pulgadas)
- 1/2 taza de cereales cocidos como avena o arroz
- 1 taza de cereales listos para comer
- 1/2 taza de pasta cocida
- 1/2 rollo de pan
- 1 panqueque (4 pulgadas)
- 1 tortilla (6 pulgadas)
- 3 tazas de palomitas de maíz preparada



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.

Mini-objetivos

1. _____

2. _____
