



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Arroz Integral

El arroz integral es una buena fuente de fibra, manganeso, selenio y magnesio. Disfrute del arroz integral en ensaladas, sopas y platillos al horno. Sirva arroz integral con frijoles o con verduras al sofritas.

Para comprar arroz integral...

- Elija el arroz integral que venga en bolsas o cajas de una libra.
- Verifique el empaque para ver si aparece una fecha límite de consumo "use-by-date".

Para almacenar el arroz integral...

- Almacene el arroz integral en un envase completamente cerrado.
- Mantenga el arroz en la alacena o en el refrigerador hasta por 6 meses.
- Congele el arroz integral para alargar su tiempo de duración en buen estado.
- Almacene el arroz integral dentro del refrigerador hasta por 5 días o bien, en el congelador hasta por 6 meses.

Para disfrutar el arroz integral...

- Combine en una olla de 2 ó 3 cuartos de galón, 1 taza de arroz integral sin cocer y 2½ tazas de agua. Estas cantidades hacen 3 tazas de arroz integral cocido.
- Caliente hasta que hierva, moviendo una o dos veces.
- Disminuya la flama, tape y deje cocinar a fuego lento durante 40 ó 45 minutos, o hasta que el arroz esté suave.

**Granos
Enteros**



Coma más granos enteros.

Consuma más fibra.

Tazones de arroz integral

www.usarice.com

Los tazones de arroz son una excelente manera de emplear los alimentos del programa WIC y de que su familia consuma sus alimentos favoritos. Comience por preparar el suficiente arroz integral de manera que haya ½ taza para cada persona. Sirva algunas frutas, verduras, alimentos con proteína, salsas y condimentos. Permita que cada quien elija qué agregar a su tazoncito de arroz.

1. Comience con ½ taza de arroz integral cocido servido en un tazón.
2. Añada 1 taza de frutas y/o verduras cortadas. Como por ejemplo.
 - Manzanas
 - Brócoli
 - Zanahorias
 - Apio
 - Maíz, enlatado o congelado
 - Pepinos
 - Tiras de pimiento morrón verde
 - Chícharos en vaina
 - Piña
 - Tomates
3. Añada 3 onzas de proteína magra. Como por ejemplo.
 - Almendras
 - Atún en latado en trocitos "light"
 - Carne molida cocida
 - Carne de cerdo cocida
 - Tiras de carne de res asada a la parrilla
 - Tiras de pollo asado a la parrilla
 - Frijoles negros calientes
 - Frijoles pintos calientes
 - Huevos revueltos
 - Nueces de nogal
4. Añada al final salsa o algún condimento. Como por ejemplo.
 - Salsa curri
 - Cilantro fresco, picado
 - Aderezo bajo en grasa
 - Crema baja en grasa
 - Queso rallado bajo en grasa
 - Salsa
 - Salsa agridulce
 - Salsa para tacos

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer arroz integral con verduras al estilo oriental.
- Mi familia y yo probaremos de comer arroz integral en tazoncitos para la cena.
- Mi familia y yo probaremos de comer arroz integral con frijoles negros.
- Mi familia y yo probaremos de comer arroz integral en una ensalada.
- Otro _____



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/espanol • www.nutritionnc.com
Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios y el empleo.