WIC...

Healthy Habits, Healthy Families

Cereal de Granos Enteros

Los cereales de granos enteros son una buena fuente de fibra, vitaminas B y ácido fólico. Disfrute los cereales de granos enteros en el desayuno, en bocadillos o como saludables ingredientes en recetas de carne.

Para comprar cereales de granos enteros....

- Busque cereales que listen uno de los siguientes productos como ingrediente primario
  - Trigo integral
  - Cebada integral
  - Avena integral
  - Harina de maíz integral
  - Salvado
  - Arroz integral
- Casi todos los cereales del programa WIC son cereales de granos enteros.

Para almacenar cereales de grano entero...

- Almacene los cereales de grano entero en contenedores de plástico bien cerrados o en bolsas de plástico selladas.
- Los cereales deberían permanecer frescos durante 5 meses si se mantienen en el refrigerador. Los cereales permanecerán frescos durante 1 mes si se mantienen a temperatura ambiente.

Para disfrutar cereales de grano entero...

- Agregue fruta fresca o congelada al cereal de grano entero. Así obtendrá un sabor dulce sin agregar azúcar adicional.

Coma más granos enteros.
Consuma más fibra.

Cereal crujiente mixto para los niños

Esta receta lleva cereales del programa WIC. Es una excelente manera de usar las pequeñas cantidades de cereales y bocadillos que le sobren.

Es también un bocadillo saludable que disfrutan los niños de todas las edades. Es fácil y divertido de preparar. Los niños pueden prepararlo por sí mismos.

Ingredientes...

- Cualquier cereal de granos enteros del programa WIC, tal como Honey Kix®, Cheerios® o Frosted Mini-Wheats®
- Pasas
- Teddy Grahams®
- Cheese Nips
- Goldfish®
- Cacahuates sin sal
- Bocadillos de trocitos de fruta
- Pretzels pequeños
- Trocitos de manzana o plátano seco
- Dulces pequeños de chocolate
- Cheez-Its®
- Ritz Bits®
- Galletas de animalitos

Instrucciones...

1. Comience con un contenedor grande que tenga una tapa firme para poder almacenar el cereal mixto.
2. Mezcle bien las cantidades que desee de cualquiera de los ingredientes que aparecen arriba.

Los objetivos de mi familia

- ☐ Mi familia y yo probaremos de comer cereal de granos enteros.
- ☐ Mi familia y yo probaremos de preparar una receta que lleve cereal de granos enteros.
- ☐ Mi familia y yo probaremos de comer cereal de granos enteros con fruta.
- ☐ Mi familia y yo probaremos de comer una combinación de cereales de granos enteros en un bocadillo.
- ☐ Otro _____

NCPH North Carolina Public Health

NC DIVISION OF PUBLIC HEALTH NUTRITION SERVICES BRANCH www.nutritionnc.com

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.

NSB #3333-S