



**Champions for Change**  
Arizona Nutrition Network

# Sopa de Letras con Granos Enteros

Descifra las palabras de grano entero de abajo. Luego discute con el grupo sobre la importancia de cada palabra.

- |                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1. negrem _____         | 10. dnxiiioaastten _____        |
| 2. somernedop _____     | 11. vatnisaim _____             |
| 3. gorna renote _____   | 12. serilanem _____             |
| 4. dalsoav _____        | 13. rerhio _____                |
| 5. rfbai _____          | 14. gensimooa _____             |
| 6. anave _____          | 15. esclipolan ed dalsoav _____ |
| 7. rtloalit _____       | 16. urlubg _____                |
| 8. rozar angitrel _____ | 17. ensitidóg _____             |
| 9. satploima _____      |                                 |

CLAVE: 1. Germen 2. Endospermo 3. Grano entero 4. Salvado 5. Fibra 6. Avena 7. Tortilla 8. Arroz integral 9. Palomitas 10. Antioxidantes 11. Vitaminas 12. Minerales 13. Hierro 14. Magnesio 15. Panecillos de salvado 16. Bulgur 17. Digestión

## ¿Conoce los Granos?

Pon una marca en cada línea enseguida de la palabra que indica un grano entero en los paquetes de alimentos. Luego, asegúrate de buscar esos ingredientes cuando vas de compras. Recuerda, tienen que ser los primeros en la lista de ingredientes para que sean un alimento de grano entero.

- |                        |                      |                       |                        |
|------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|
| _____ Multigranos      | _____ Salvado        | _____ Bulgur          | _____ Avena integral   |
| _____ Molido en piedra | _____ Harina de maíz | _____ Harina integral | _____ Centeno integral |
| _____ Trigo molido     | _____ Sémola de maíz | _____ Avena           | _____ Trigo entero     |
| _____ Siete granos     | _____ Arroz integral | _____ Maíz integral   | _____ Arroz salvaje    |

CLAVE: Si los siguientes son los primeros en la lista de ingredientes, has encontrado un alimento de grano entero: Arroz integral, Bulgur, Harina integral, Avena, Maíz de grano entero, Avena integral, Centeno entero, Trigo entero y Arroz salvaje



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. AzNN 1/11



# Relaciona los Granos Enteros

Relaciona la frase de la izquierda con la de la derecha ¡y encontrarás formas ideales para comer más granos enteros!

- |  |   |
|--|---|
| 1. Un desayuno saludable   | _____ A. Galletas de avena                                      |
| 2. Sándwiches o quesadillas con  | _____ B. Arroz integral, arroz salvaje o bulgur                 |
| 3. En lugar de “bagels” de harina blanca, pruebe                             | _____ C. Hojuelas de salvado, trigo molido y avena              |
| 4. Reemplace el arroz blanco con   | _____ D. Palomitas de maíz con sin sal o mantequilla            |
| 5. La cebada se puede poner en   | _____ E. Pasta de trigo integral                                |
| 6. Agregue esto a la carne molida para más sustancia                         | _____ F. “Bagels” de trigo entero o panecillos de salvado       |
| 7. Pruebe esto en las recetas en vez de migas de pan en cubo                 | _____ G. Sopas y cocidos, guisados y ensaladas                  |
| 8. Use esto para hacer espagueti o macarrón con queso                        | _____ H. Cereal de grano entero sin azúcar                      |
| 9. Prepare estas comidas para el desayuno con trigo entero o harina de avena | _____ I. Arroz integral cocinado o migas de pan de grano entero |
| 10. Agréguelo a las sopas y ensaladas, en vez de migas de pan en cubo        | _____ J. Panqués, waffles o panecillos                          |
| 11. Agregue harina integral cuando hornee estas                              | _____ K. Panes de grano entero o tortillas de harina integral   |
| 12. Un crujiente y hojaldrado bocadillo                                      | _____ L. Tortillas de harina integral                           |
| 13. Este es un bocadillo saludable de grano entero                           | _____ M. Copos de avena   |

CLAVE: 1. C 2. K 3. F 4. B 5. G 6. I 7. M 8. E 9. J 10. H 11. A 12. L 13. D

