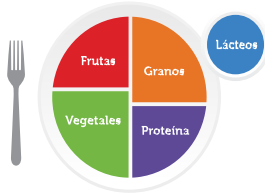


Comience de una forma sencilla con **MiPlate**



HAGA QUE LA MITAD DE SUS GRANOS SEAN INTEGRALES

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué granos comer, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Coma un desayuno integral

Disfrute de un grano integral caliente. La avena es una de las preferidas, pero considere probar un grano que sea nuevo para usted, como el trigo sarraceno o el mijo. Es posible que descubra un nuevo desayuno favorito.



Disfrute de un tazón de varios granos

Prepare una comida en un solo plato colocando en capas una mezcla de granos como cebada o arroz salvaje con algunos vegetales coloridos y un poco de queso bajo en grasas. Agregue su proteína favorita y una pizca de salsa de ají picante.



Cambie el pan de sus sándwiches

Busque panes para sándwich elaborados con granos integrales. La pita, las tortillas, el naan, los panes en rodajas y los panecillos se consiguen en su versión integral.



Elija granos integrales para llevar

Pregunte sobre las opciones de granos integrales cuando salga a cenar o pida comida para llevar. Por ejemplo, elija pasta de trigo integral o arroz integral o salvaje.



Experimente con un grano nuevo

Cocine un grano nuevo como quinoa, amaranto o mijo. Puede encontrar consejos de cocina y recetas en línea. Los granos son bastante versátiles y también tienen muchos nutrientes importantes.



Haga un cambio a la noche de pizzas

Prepare pizzas caseras individuales en panecillos o tortillas integrales, o haga una pizza tradicional con harina integral prefabricada. No olvide cubrirlas con vegetales.