

Mamá, ¿qué le pasó a mi tortilla? ¿Por qué está café?

17 JULIO / 2017

Durante una visita con una de nuestras comadres en De Las Mías, Laura, (no es su nombre verdadero) compartió que cuando empezó a usar la app de De las Mías hizo varios cambios saludables para toda la familia.

Uno de ellos fue cambiar a tortillas de harina integral en lugar de tortillas de harina blanca. Estaba orgullosa de sí misma, pero le causó risa la reacción de su hijito.

Nos contó que su niño al ver la tortilla integral le preguntó, “Mami, ¿qué le pasó a mi tortilla? ¿Por qué está café?”



Le respondió a su hijito que las tortillas color café eran de grano integral y mucho mejores para su cuerpecito que las blancas.

El niño de Laura es inteligente porque sabe que a veces cuando hacemos algo tenemos que saber por qué. Saber por qué es un buen motivador.

Comparte los beneficios de comer alimentos saludables con tu familia. Aquí hay algunas buenas razones para comer granos integrales:

- Los granos integrales tienen nutrientes importantes. Tienen proteínas, fibra, minerales y vitaminas.
- La harina integral es mejor que la harina blanca porque al refinar el grano se pone blanco y se eliminan muchos nutrientes útiles para el cuerpo.
- La harina de trigo integral contiene todas las partes del grano así que conserva todos los nutrientes.
- Los granos integrales pueden ayudar a reducir el riesgo de las enfermedades del corazón, infartos, diabetes tipo 2 y cáncer colorrectal y mucho más.
- Los granos integrales pueden ayudarte a mantener un peso saludable.
- Los granos integrales contienen mucha fibra. Comerlos es una manera fácil de agregar más fibra a tu dieta. La fibra te ayuda a digerir la comida y es buena para el estómago.

Aquí hay algunos granos integrales que puedes agregar a tu nueva manera de comer mejor:

- Tortillas de trigo 100% integral. (¡Qué vivan las brown tortillas!)
- Panes de trigos 100% integrales. (Busca que diga “whole grain” y “100% whole grain” como el primer ingrediente)
- Pasta de trigo integral
- Avena
- Maíz de grano integral.
- ¡Tortillas de maíz azul!
- Palomitas. (¡Eso! ¡A los niños les encantan las palomitas!)
- Quinoa. (Le dicen el oro de los incas por su valor nutritivo.)
- Arroz integral
- Arroz silvestre (Wild rice en inglés)

¡Busca recetas de granos integrales en la sección de La Cocina en De las Mías!

¿Tienes recetas de granos integrales para compartir con nosotras? ¡Envíanoslas!

¡Unidas para una vida saludable!