



Gaste y coma de forma inteligente.

Pan, cereales y granos

Revise sus habilidades para ahorrar \$:

- ¿Qué palabras de las siguientes indican en la etiqueta que el producto es de grano integral?
 - harina de trigo
 - pan de trigo
 - multigrano
 - harina de trigo integral
 - siete granos
 - 100% trigo integral
 - integral
 - trigo quebrado
 - harina de trigo
- ¿Cuál es la compra inteligente?
 - Cheerios, \$2.69 por 8.9 onzas
 - Honey Nut Cheerios, \$4.19 por 14 onzas
 - Honey O's marca propia, \$2.19 por 12 onzas
- ¿Cuál es la compra inteligente?
 - Avena de cocción rápida marca propia, \$.99 por 18 onzas (36 porciones de ½ taza)
 - Paquetes de avena de marca comercial, \$3.19 por 12 porciones individuales
 - Barra de cereal, \$3.46 por 10 barras
- ¿Cuál es la mejor compra?
 - "Mezcla completa para panqueques/waffles" marca propia, \$1.75 por una caja de 2 libras
 - "Mezcla tradicional para panqueques" marca propia, \$1.75 por una caja de 2 libras (requiere huevos, aceite y leche)
 - "Mezcla completa para panqueques" de marca comercial, \$2.59 por una caja de 2 libras
- ¿Cuál es la compra inteligente?
 - Bagel de la cafetería (4.5 onzas) por \$.99
 - Bagel de la panadería (4 onzas) por \$.79
 - Paquete de una libra con 6 bagels congelados por \$1.57

(Respuestas en la siguiente página)

No se tiene la intención de publicitar los productos o las compañías mencionados, ni tampoco de criticar a los que no se mencionaron. Todos los precios de esta publicación se recolectaron en el centro de Iowa, en otoño de 2008. Aunque los precios pueden variar dependiendo de la fecha y la ubicación, las diferencias comparativas por lo general siguen un patrón similar.

IOWA STATE UNIVERSITY
University Extension

AgriLIFE EXTENSION
Texas A&M System

Los productos de granos son alimentos hechos con trigo, arroz, avena, sémola de maíz, cebada o cualquier otro grano. De acuerdo con MiPirámide y las Pautas de Dietas para los Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans), la población en edad escolar necesita aproximadamente de 5 a 7 onzas de granos al día; los adultos necesitan de 6 a 8 onzas.

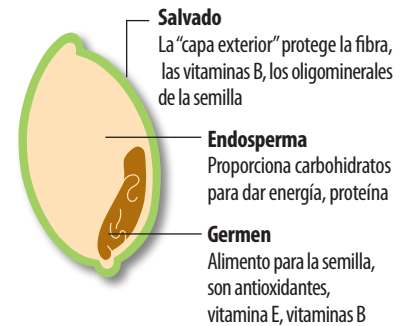


En general, una onza es equivalente a:

- | | |
|--|---|
| 1 rebanada de pan | ½ de una mantecada inglesa (English muffin) |
| 1 taza de cereal listo para comer | 1 panqueque (hot cake) de 4½ pulgadas |
| 1 tortilla de 6 pulgadas | 7 galletas saladas redondas o cuadradas |
| ½ taza de arroz cocido, pasta cocida o cereal cocido | |

Las Pautas de Dietas para los Estadounidenses recomiendan que la mitad de nuestras porciones deben ser de granos integrales—una tarea que pocos estadounidenses logran. Se ha demostrado que los granos integrales reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. Los alimentos de granos integrales incluyen todas las partes del grano—germen, salvado y endosperma. Los granos refinados contienen sólo el centro feculento (endosperma).

Subtítulo – Granos de trigo integral



Salvado
La "capa exterior" protege la fibra, las vitaminas B, los oligominerales de la semilla

Endosperma
Proporciona carbohidratos para dar energía, proteína

Germen
Alimento para la semilla, son antioxidantes, vitamina E, vitaminas B

Estrategias para gastar de forma inteligente en PAN

Busque los granos integrales

Puede que los productos de granos integrales cuesten unos centavos más, pero el valor nutricional agregado los convierte en una compra inteligente. Use estas guías para asegurarse de que obtenga el grano integral por el que está pagando.

- Aquellos productos que tengan el grano integral enumerado como primer ingrediente: trigo integral, centeno integral, maíz de grano integral, avena integral, harina de Graham, harina de avena, arroz integral, bulgur, arroz salvaje.
- No se deje engañar por el color. Una coloración caramelizada puede ser añadida a algunos productos de pan para darle la apariencia de ser de grano integral.
- Lea la etiqueta de información nutricional. Los productos de grano integral por lo general tienen al menos 3 gramos de fibra por porción.



Sea paciente y experimente

Si su familia prefiere o actualmente comen pan y galletas refinadas, comience con estos productos que contienen tanto harina de trigo integral como enriquecida, pero asegúrese de que el trigo integral sea el primer ingrediente enumerado.

Considere comprar en una panadería con pan de ayer

Si encuentra una que esté cerca, revise los precios y guárdelo si tiene espacio en el congelador. Los precios serán al menos un tercio o la mitad más baratos que en la tienda de abarrotes.

Proteja su inversión – almacene y use el pan sabiamente

- Almacene el pan que va a utilizar pronto en un contenedor hermético a temperatura ambiente. Congele el resto en un empaque hermético adecuado para congelador y consúmlalo en los próximos 6 meses. (No lo refrigere, las temperaturas del refrigerador secan la humedad del pan de tal forma que se endurece más rápido).
- Use el pan casi duro para hacer tostadas a la francesa, rellenos, migas de pan o crotones.

Estrategias para gastar de forma inteligente en GRANOS

\$ Menos de \$.10 por onza

hogazas de pan congelado

mezcla para hornear

mezcla para panqueques

arroz integral*

arroz blanco

bolsa de palomitas
de maíz*

pan de trigo

macarrones

pan de trigo integral *

harina de avena marca propia*

mezcla para magdalenas



\$ \$.10 a \$.20 por onza

panecillos precocinados

Rotini de colores

panecillos congelados

galletas saladas

arroz blanco instantáneo

arroz integral instantáneo*

harina de avena de marca

cereal con malvaviscos

mezcla para galletas de avena*

cereal de avena con miel marca
propia*

galletas de la panadería



\$ \$.20 a \$.30 por onza

tortilla de harina

Texas toast congelado

cereal de frutas y nueces

galletas de trigo marca
propia

pan chapata

avena de marca en empaques
individuales*

mezcla de arroz para platillos

palomitas de maíz de marca para
microondas*

cereal de avena

nueces y miel de marca en caja

galletas de trigo de marca*

crotones marca propia



Siempre que vea la tabla, considere

• Las elecciones de grano integral están disponibles en cada una de las categorías de costo.

• Los cereales cubiertos de azúcar y aquéllos con sabores y formas sofisticados suelen costar más y ser menos nutritivos que los de formas sencillas.

• Los cereales calientes instantáneos de paquetes individuales pueden costar tres veces más que el mismo cereal en una caja más grande.

• Los productos horneados en la tienda (como pasteles, magdalenas, panecillos y galletas) por lo general cuestan más que si se compra la mezcla y se prepara.



Ideas

• Pruebe la marca propia de la tienda. Haga una prueba a ciegas para ver si su familia realmente nota la diferencia. Puede que pidan la comida por la publicidad o el empaque.

• Puede cocinar varios cereales calientes en un microondas por el mismo tiempo que le tomaría con un cereal "instantáneo." El cereal hecho en casa será más nutritivo y menos costoso. Si a su familia le gusta el sabor y la conveniencia de los paquetes de avena instantánea, añada azúcar, fruta seca o canela a la avena y almacénela en un contenedor hermético. Revise la etiqueta del paquete para ver las instrucciones de cocción en microondas.

• Prepare platillos de arroz y fideos con sus propias salsas. Las mezclas no ahorran mucho tiempo ya que el tiempo de cocción es el mismo para las hechas en casa como para las mezclas.

• Considere las palomitas de maíz como un refrigerio de grano entero. Comparadas con otros refrigerios, son bajas en calorías, altas en fibra y son muy baratas—si usa una máquina para hacer palomitas de maíz con aire caliente o en una sartén en la estufa. La mitad de una taza de semillas hace alrededor de 8 tazas de palomitas de maíz.



Respuestas: Revise sus habilidades para ahorrar \$

1. Harina de trigo integral y 100% de trigo integral
2. Honey O's marca propia
3. Avena de cocción rápida marca propia
4. Mezcla completa para panqueques marca propia
5. Los bagels congelados cuestan \$.26 cada uno o \$.10 por onza

Visite estas páginas Web para obtener más ideas e información

ISU Extension SpendSmart EatSmart

www.extension.iastate.edu/foodsavings

ISU Extension Food, Nutrition and Health

www.extension.iastate.edu/healthnutrition

ISU Extension Centro de Distribución

www.extension.iastate.edu/store

MiPirámide

www.mypyramid.gov/pyramid/sp-milk.html

Material original proporcionado por la Extensión de la Universidad Estatal de Iowa bajo el número PM 2066EX. Preparado originalmente por Peggy Martin, MS, RD coordinadora estatal de EFNEP; Susan Uthoff, Especialista de Extensión en nutrición y salud. Traducción al español por Texas AgriLife Extension Service. Reimpreso y traducido con permiso y en cooperación con la Extensión de ISU.

... y justicia para todos

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (Department of Agriculture o USDA) prohíbe la discriminación en todos los programas y las actividades con base en la raza, color, origen nacional, género, religión, edad, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual y estado civil. (No todas las bases prohibidas aplican para todos los programas). Muchos materiales pueden estar disponibles en otros formatos alternativos para clientes ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964. Publicado para promover el trabajo de Extensión Cooperativa, Acto del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Jack M. Payne, director, servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa. Archivo: FN 6

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de nivel socioeconómico, raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, El Sistema Texas A&M.

*Alimentos de grano integral (en color púrpura) están disponibles en cada gama de precios.