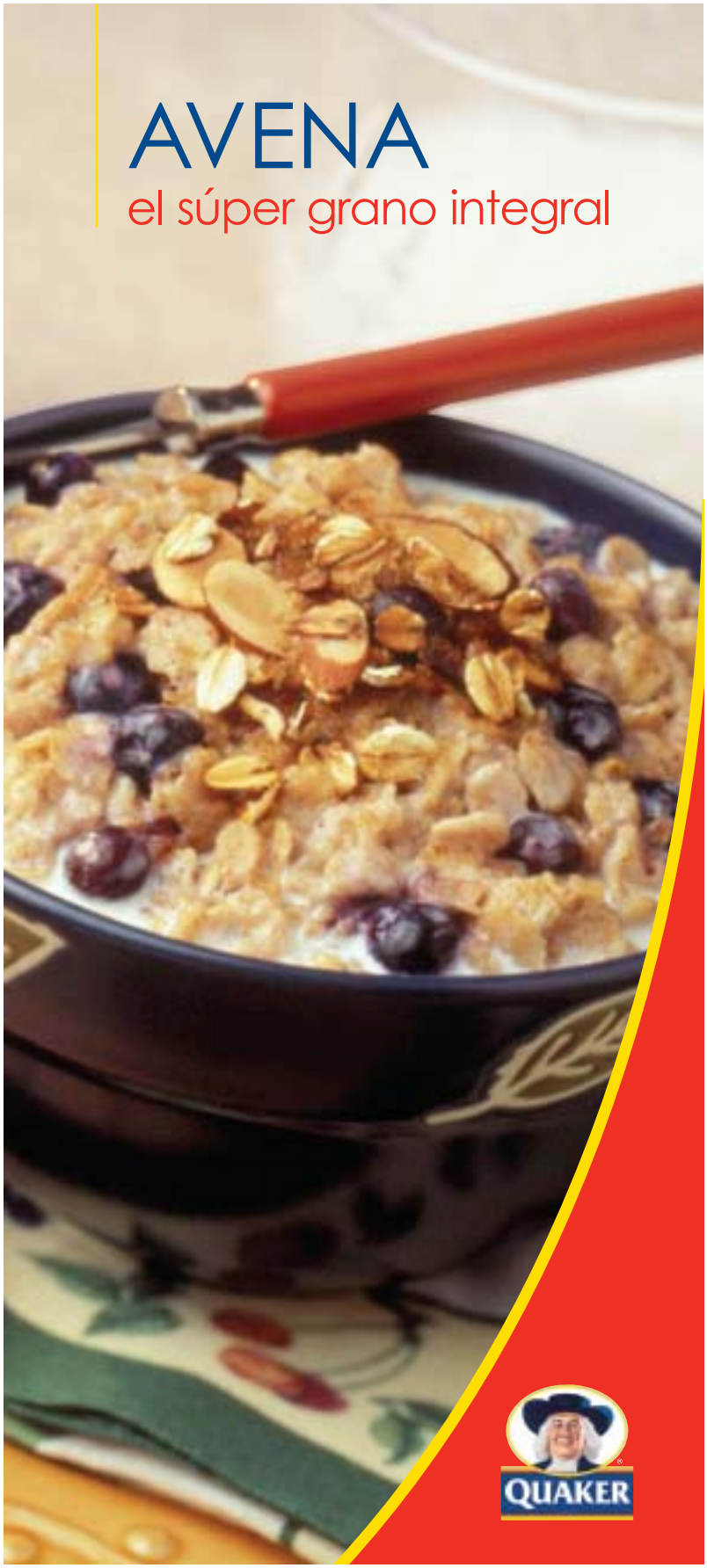
AVENA

el súper grano integral



QUAKER

¡Los granos integrales son **muy** beneficiosos!

♥ **Enfermedades del corazón:** En 1999, el FDA aprobó una afirmación relativa a la salud, que dice que las dietas ricas en alimentos de granos integrales, también conocidos como granos enteros, podrían ayudar a reducir el riesgo de las enfermedades del corazón[1]. Recientes estudios indican que el consumir por lo menos 3 porciones por día de granos integrales está asociado con un 20 a 30% de disminución en el riesgo de enfermedades del corazón[2].

♥ **Manutención del peso:** Las dietas ricas en granos integrales están también asociadas con una reducción en el riesgo de aumentar de peso.[3,4] Dos estudios, uno con adultos y uno con niños, hallaron que aquellos que comen avena eran significativamente menos propensos a tener exceso de peso o a la obesidad.[5] Un estudio reciente demostró que la fibra no es el único nutriente que los granos integrales contienen que afecta al manejo del peso. Otros componentes adicionales podrían contribuir a un peso estable a largo plazo.[6]

♥ **Diabetes:** De acuerdo a la Asociación Americana de Diabetes, las enfermedades del corazón son dos a cuatro veces más comunes en personas con diabetes. El consumo de alimentos como los granos integrales podría ayudar a reducir el riesgo de contraer enfermedades del corazón.

Tres porciones diarias

Para obtener los muchos beneficios de salud de los granos integrales, las Dietary Guidelines (Guías Dietéticas) de 2005 para los estadounidenses, recomiendan comer **por lo menos tres porciones de alimentos de granos integrales cada día.**

PORCIONES DE GRANOS INTEGRALES

1 taza de avena Quaker "Old Fashioned" y avena de cocción rápida "Quick Oatmeal"... 2

1 bolsa de avena instantánea "Quaker Instant Oatmeal Take Heart®"..... 1-1/2

1 bolsa de avena instantánea "Quaker Instant Oatmeal"..... 1

1 rebanada de pan de trigo integral, centeno integral u otro pan de grano integral 1

1/2 "bagel" de trigo integral o de un "English muffin" 1

1 (de 4 pulgadas) pan "pita" de grano integral . 1

5-6 galletas/"crackers" pequeñas de grano integral 1

1/2 taza de espagueti/"spaghetti" de trigo integral u otras formas de pasta de trigo integral cocidas 1

1/2 taza de arroz integral/"brown" cocido, cebada perla, "bulgur" 1

1 tortilla (de 7 pulgadas) de maíz de grano integral 1

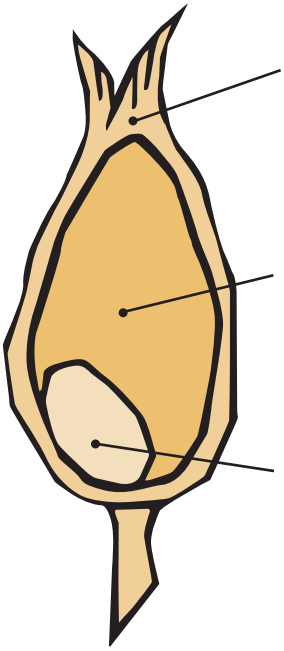
2 "taco shells" de maíz de grano integral.... 1

2 tazas de palomitas de maíz/"popcorn" cocidas 1

1 Las dietas ricas en alimentos de granos integrales y otros alimentos provenientes de plantas, y bajos en total de grasa, grasa saturada y colesterol, podrían ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. 2 Steffen LM, Jacobs DR Jr, Stevens J, Shahar E, Carithers T, Folsom AR. Associations of whole-grain, refined-grain, and fruit and vegetable consumption with risks of all-cause mortality and incident coronary artery disease and ischemic stroke: the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study. Am J Clin Nutr 2003;78:383-90. 3 Liu S, Willett WC, Manson JE, Hu FB, Rosner B, Colditz G. Relation between changes in intakes of dietary fiber and grain products and changes in weight and development of obesity among middle-aged women. Am J Clin Nutr 2003;78:920-7. 4 Koh-Banerjee P, Franz M, Sampson L, Liu S, Jacobs DR Jr, Spiegelman D, Willett WC, Rimm E. Changes in whole-grain, bran, and cereal fiber consumption in relation to 8-y weight gain among men. Am J Clin Nutr. 2004 Nov;80(5):1237-45. 5 Samuel P, Keast DR, Williams C, Bartholmey SJ. Dietary fiber and its role in childhood obesity. FASEB J 2003:17:A746 (abstr). Comparison of body mass index (BMI) and serum cholesterol concentration in quartiles of dietary fiber consumption in adults: the third National Health Nd Nutrition Survey (NHANES III, 1988-94), Obes Res 2000; 8:106S (abstr). 6 Liu S, Willett WC, Manson JE, Hu FB, Rosner B, Colditz G. Relation between changes in intakes of dietary fiber and grain products and changes in weight and development of obesity among middle-aged women. Am J Clin Nutr 2003;78:920-7.

¿Qué es lo que hace a un grano integral?

Un grano "integral" o "entero" contiene todas las partes del grano: salvado, endosperma y germen. La elaboración remueve el salvado y el germen junto con todos sus nutrientes y mucho de la fibra. Los científicos creen que la fibra, vitaminas, minerales y otras substancias en los granos integrales trabajan juntos para una máxima nutrición y beneficios de salud.



Salvado
- Capa externa gruesa del grano
- Contiene la mayor parte de fibra

Endosperma
- La parte más grande del grano
- Contiene la mayor parte de carbohidratos y proteína

Germen
- El "corazón" del grano y fuente de crecimiento nuevo
- Rico en vitaminas B, aceites y minerales saludables para el corazón

Avena
Siempre un Grano Integral

La avena "old fashioned", la avena de cocción rápida y la avena instantánea, TODAS son productos de avena de grano integral con todas las partes del grano retenidas después del molido. La única diferencia es cómo se corta el grano, se lo cuece al vapor y desmenuza - y esto sólo afecta el tiempo de cocción y la textura de la avena cocida.

Cómo encontrar granos integrales

- **UN GRANO INTEGRAL INDICADO PRIMERO EN LA LISTA DE INGREDIENTES** Avena integral, avena desmenuzada de grano integral, trigo integral, centeno integral, maíz de grano integral, arroz integral/"brown", palomitas de maíz/"popcorn", cebada perla y "bulgur"
- **BUSQUE EL BANDERÍN DE "WHOLE GRAIN" (GRANO INTEGRAL) O EL SELLO DE "MADE WITH WHOLE GRAIN" (HECHO CON GRANO INTEGRAL).**

- **LA SIGUIENTE AFIRMACIÓN DE "APROBADO POR EL FDA":** "Dietas ricas en alimentos de granos integrales y otros alimentos provenientes de plantas y bajos en grasa total, grasa saturada y colesterol podrían reducir el riesgo de enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer".

Recordatorios de Granos Integrales

1. Avena, arroz integral/"brown" y harina de trigo integral son siempre granos integrales y le proveerán con por lo menos 2 gramos de fibra por porción junto con el "paquete" completo de grano integral de antioxidantes y fitonutrientes.

2. "Natural" u "orgánico" no necesariamente significa que el producto es de grano integral, ni tampoco lo indica un color oscuro.
3. Los productos a base de grano que tienen un contenido alto de fibra no son necesariamente a base de grano integral.

Por lo tanto…fíjese siempre en la etiqueta.

"Muffins" de Grano Integral, Plátano/Guineo y Nueces

- 1 taza de harina de trigo integral*
- 1/2 taza de harina blanca para todo uso
- 1 taza de avena QUAKER Oats (de cocción rápida o la "old fashioned", no cocida)
- 1/2 taza bien compacta de azúcar morena
- 1/4 taza de nueces picadas y tostadas
- 2-1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de plátanos/guineos aplastados (aprox. 3 medianos)
- 1/2 taza de leche sin grasa
- 1/3 taza de "spread" (margarina) de 60% aceite vegetal y 0 g. de grasa trans, derretida
- 1 huevo, ligeramente batido

**Si se usa avena "old fashioned", añada 3 cucharadas adicionales de harina de trigo integral.*

Caliente el horno a 400° F. Forre un molde de metal para 12 "muffins" medianos con tacitas de papel para hornear o use aceite en aerosol/ "spray" sólo en el fondo. En un tazón grande, combine las harinas, avena, azúcar, nueces, polvo de hornear, bicarbonato de sodio y sal; mezcle bien. En un tazón pequeño, combine los plátanos/guineos, leche, "spread" (margarina) derretida y el huevo; mezcle bien. Añada todos los ingrediente líquidos a los ingredientes secos; bata sólo hasta que los ingredientes secos queden humedecidos. *(No mezcle demasiado.)* Llene las tacitas casi completamente. Hornee por 15 a 19 minutos o hasta que estén de color café/marrón. Deje enfriar los "muffins" en el molde por 5 minutos sobre una rejilla metálica; sáquelos del molde. Sírvalos calientes.

1 DOCENA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (1 "muffin") Calorías 190, Calorías de Grasa 50, Grasa Total 6 g., Grasa Saturada 1 g., Grasa Trans 0 g.,Colesterol 20 mg., Sodio 220 mg.,Carbohidratos Totales 31 g., Fibra Dietética 3 g., Azúcares 12 g.,Proteínas 4 g.

Barras de Fruta "Sunshine"

- 1-1/2 tazas más 1/4 taza de avena QUAKER (de cocción rápida u "old fashioned", no cocida)
- 3/4 taza de harina de trigo integral*
- 1/4 taza de harina blanca para todo uso
- 1/2 taza bien compacta de azúcar morena
- 1-1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de jugo de naranja/china
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1 cucharadita de vainilla
- 1-1/2 tazas (8 oz.) de diversas frutas secas picadas

**Si se usa avena "old fashioned", añada 2 cucharadas adicionales de harina de trigo integral*

Caliente el horno a 375º F. Utilice un molde de metal de 13 x 9 pulgadas y rocíelo con aceite en aerosol/"spray". En un tazón grande, combine 1-1/2 tazas de avena, las harinas, el azúcar, la canela, el bicarbonato de sodio y la sal; mezcle bien. Añada, combinados, el jugo, el aceite, el huevo y la vainilla; mezcle bien. Incorpore, mezclando, la fruta. Ponga la mezcla en el molde preparado. Rocíe la 1/4 taza de avena que quedó. Hornee por 19 a 22 minutos o hasta que el mondadientes/palillo que inserte en el centro salga con sólo unas cuantas migas húmedas adheridas al mismo. *(No deje en el horno demasiado tiempo.)* Haga enfriar completamente. Corte en barras. Guarde las barras en un contenedor bien tapado.

20 BARRAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (1 barra) Calorías 120, Calorías de Grasa 30, Grasa Total 3.5 g., Grasa Saturada 0.5 g., Grasa Trans 0 g., Colesterol 10 mg., Sodio 65 mg., Carbohidratos Totales 22 g., Fibra Dietética 2 g., Azúcares 12 g., Proteínas 2 g.

Postre de Manzana y Arándanos o Fresas

Cobertura

- 1-1/4 tazas de avena QUAKER (de cocción rápida u "old fashioned", no cocida)
- 1/2 taza bien compacta de azúcar morena
- 1/2 taza de harina de trigo integral
- 1/3 taza de "spread" (margarina) de 60% aceite vegetal y 0 g. de grasa trans, derretida

Relleno

- 4 tazas de manzanas Granny Smith cartadas en rebanadas delgadas (aprox. 4 de tamaño mediano)
- 2 tazas de arándanos azules/"blueberries" frescos o congelados, o fresas cartadas
- 1/3 taza de jugo de naranja/china
- 1/4 taza bien compacta de azúcar morena
- 2 cucharadas de harina de trigo integral
- 1-1/4 cucharaditas de vainilla en polvo

Caliente el horno a 375º F. En un tazón pequeño, combine los ingredientes de la cobertura; póngalo a un lado. En un tazón grande, combine los ingredientes para el relleno; mezcle hasta que la fruta esté uniformemente cubierta. Con una cuchara ponga la mezcla en un molde cuadrado (de 8 pulgadas) de vidrio para hornear. Rocíe uniformemente la cobertura sobre la fruta. Hornee por 30 a 35 minutos o hasta que las manzanas estén cocidas y la cobertura esté de un color café/marrón dorado. Sirva caliente.

9 PORCIONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (1/9 de la receta): Calorías 240, Calorías de Grasa 50, Grasa Total 6 g., Grasa Saturada 1 g., Grasa Trans 0 g., Colesterol 0 mg., Sodio 55 mg., Carbohidratos Totales 47 g., Fibra Dietética 4 g., Azúcares 29 g., Proteínas 3 g.

Para más información acerca de los beneficios de los granos integrales y maneras fáciles y deliciosas de incorporar en su dieta diaria las ventajas saludables del grano integral de avena, visite **www.quakeroatmeal.com**.

Avena:
El súper grano integral

La avena en el único entre los principales granos que se ha comprobado ayuda a remover el colesterol. La avena remueve activamente el colesterol para reducir el riesgo de enfermedades del corazón. La avena trabaja para ayudar a bajar el LDL "colesterol malo" sin bajar el HDL "colesterol bueno" que su organismo necesita. La avena contiene más fibra soluble que el trigo integral, el arroz o el maíz[1].

La avena tiene fibra soluble, la cual ayuda a moderar los niveles de azúcar en la sangre. La fibra en la avena podría disminuir la absorción de carbohidratos para ayudarle a moderar el aumento de azúcar en la sangre después de comer. Además, de acuerdo a los estudios del Reporte del Comité Consultivo de las Guías Dietéticas de 2005 para los estadounidenses, demuestran que las personas que consumen más granos integrales tienen menos probabilidades de contraer diabetes tipo 2.[2,3]

La avena ayuda a controlar el peso corporal. La avena tiene un alto valor de saciedad, ya que ayuda a que se sienta lleno. Las investigaciones demuestran que la avena sacia más que algunos otros alimentos que se sirven en el desayudo como el pan, los huevos y el yogur.[4] En una reciente encuesta de nutricionistas registrados(as), el 93% de los que respondieron dijeron que la fibra en cereales integrales, como la avena, ayuda a que los niños mantengan un peso corporal saludable.[5]

1 Tres gramos de fibra soluble de avena diaria en una dieta baja en grasa saturada y colesterol podría reducir el riesgo de enfermedades del corazón. 2 Fung TT, Hu FB, Pereira MA, Liu S, Stampfer MJ, Colditz GA, Willett WC. Whole-grain intake and the risk of type 2 diabetes; a prospective study in men. Am J Clin Nutr 2002; 76:535-40. 3 2005 Dietary Guidelines Advisory Committee Report 4 Holt SHA, Brand Miller JC, Petocz P, Farmakalidsi E. A satiety index of common foods. Eur J Clin Nutr 1995;49:675-90.
5 Survey commissioned by Quaker Oatmeal among 1000 registered dietitians, 2003.

©2005 The Quaker Oats Company WGBROCHSP