



Nutrition Spotlight: Whole Grains

Make at least half of the grains that you eat each day Whole grains.

What are whole grains?

Grains are divided into 2 subgroups: whole grains and refined grains. Whole grains contain the entire grain kernel -- the bran, germ, and endosperm. Refined grains have been milled, a process that removes the bran and germ, which also removes important nutrition, such as: dietary fiber, iron, and many B vitamins. Fiber helps with proper digestion, iron is important for the transport of oxygen in the blood and B vitamins help the body convert food to fuel to keep you energized. Therefore, it is important to choose whole grains for at least half your servings of grains each day.

How many servings of whole grains should I eat?

Adults 51 and older are recommended to consume 6 ounces of grains per day. Whole grains are an important part of a healthy diet. Make at least half of the grains that you eat in a day Whole grains.

Benefits of whole grains:

- Whole grains provide fiber to your diet that may reduce constipation.
- Eating whole grains may help with weight management.
- Whole grains may reduce blood cholesterol levels.
- Whole grains help you feel full longer.
- Consuming whole grains as part of a healthy diet may reduce the risk of heart disease.

Whole Grain options you may know:

Whole grain bread, whole grain pasta, popcorn, whole grain crackers, brown rice, oatmeal

Something new to try:

Millet, Quinoa, Barley, Buckwheat, Bulgur

Whole Grain Pizza

Makes 2 pizzas

Ingredients

- 2 round 6-7" whole wheat pitas (or Whole grain bread)
- 6 oz. spaghetti sauce (about 1/4 of a jar)
 - 1/2 cup low-fat shredded cheese
- 1 cup chopped vegetables (Examples are onions, peppers, mushrooms, spinach, olives)
- 1/2 cup cooked chicken or sausage (optional)
 - Olive oil to drizzle on top

Directions:

Preheat oven to 350°F. Spread sauce on each pita round. If you're using chopped fresh spinach, add it now, before the cheese, so it won't dry out too much. Top with cheese and then add all other toppings. Drizzle with oil. Bake for 15 minutes on a cookie sheet.

Oatmeal with Fruit

Makes 4 servings

Ingredients

- 1 cup steel-cut oatmeal
- 4 cups water or milk
- 1 cup of fruit – canned or fresh (if using fresh fruit, chop into small pieces)
- 1 handful chopped walnuts, pecans or other nuts
 - Cinnamon and nutmeg (optional)

Directions:

Measure oats into saucepan and add water. Use less water if you like drier oatmeal. Bring to a boil, then simmer. Keep pan uncovered and stir every 5 minutes. Meanwhile, spoon the fruit into microwave safe bowls. Add a dash of cinnamon and/or nutmeg to each bowl. Microwave the uncovered bowls for 2 minutes. When the oatmeal has thickened as much as you like, spoon it into the four cereal bowls, right on top of the fruit. If you choose, sprinkle chopped nuts on top.



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

Notas Sobre Nutrición: Granos Integrales

¿Que es Granos Integrales?

Los granos están divididos en dos subgrupos: Granos integrales y granos refinados. Los granos integrales contienen, además del grano en sí, todas sus partes – el Salvado, el Germen y el Endospermo. Los granos refinados han sido molidos, un proceso que remueve el Salvado y el Germen y, que además remueve nutrientes importantes como: Fibra dietética, hierro, y muchas de las vitaminas del grupo B que ayudan al cuerpo a convertir la comida en el combustible que lo energiza. Por eso es importante elegir cereales Integrales para el menos la mitad de las raciones diarias.

¿Cuántas raciones de Granos Integrales debo consumir?

Para adultos de 51 años o más se recomienda consumir 6 onzas por día. Los Cereales Integrales son parte importante de una dieta saludable. Haga al menos la mitad de las raciones diarias sean de granos integrales.

Beneficios de los granos integrales:

- Los Granos Integrales proveen de fibras en la dieta que pueden reducir estreñimiento.
- Comer Granos Integrales puede ayudar con el control del peso corporal
- Los granos Integrales pueden reducir el nivel de colesterol en sangre.
- Ayudan a sentirse satisfecho por más tiempo.
- Consumirlos como parte de una dieta saludable puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Opciones de Cereales Integrales que debe conocer:

Pan de cereal Integral, pasta de cereal integral, rositas de maíz, galletas de cereal integral, arroz integral, avena

Algo nuevo a intentar:

Mijo, Quínoa, Cebada, Alforfón, Bulgur

Pizza de Cereal Integral

Haga 2 pizzas

Ingredientes

- 2 pitas redondas de trigo integral de 6-7" (o pan integral)
- 6 oz de salsa de espagueti (cerca de ¼ de frasco)
 - ½ taza de queso rallado bajo en grasa.
- 1 taza de vegetales picados (Ejemplo: Cebollas, Ajíes, hongos, espinaca, aceitunas)
- ½ taza de pollo cocinado o salsa (opcional)
- Aceite de oliva para esparcir por arriba.

Indicaciones: Precaliente el horno a 350 °F. Esparza la salsa sobre cada pita, si está usando espinaca fresca picada adiciónela ahora, antes del queso, de esa forma no se secará demasiado, relene con queso y luego adicione el resto de los ingredientes, vístala con aceite. Hornee por 15 minutos sobre una hoja de hornear

Avena con frutas

4 raciones

Ingredientes

- 1 taza de avena cortada
- 4 tazas de agua o leche
- 1 taza de frutas - enlatadas o frescas (si usa frutas frescas, córtelas en pequeños pedazos)
- 1 puñado de nueces cortadas, pecans o otras nueces
 - Canela o nuez moscada (opcional)

Indicaciones: Mida la avena en una cacerola y adicione agua. Use menos agua si le gusta la avena más seca. Espere a que hierva y póngala a fuego lento. Mantenga la cacerola descubierta y revuelva cada 5 minutos. Mientras tanto ponga las frutas en 4 recipientes aptos para hornos de microondas. Añada una pizca de canela o nuez moscada a cada uno y hornéelos en el microondas por 2 minutos. Cuando la avena se ha espesado a su gusto, viértala en los cuatro recipientes sobre las frutas y si desea rocíelo con nueces cortadas.