

CEREALES

¡Escoja lo saludable!

Cuando escoja el cereal del desayuno, es importante revisar cuanta fibra, hierro, ácido fólico, azúcar y sal contiene el cereal. Esta lista puede ayudarle a escoger lo más saludable.

Lo que debe buscar en la etiqueta:

fibra

- granos enteros como las primeras palabras en la lista de ingredientes
- por lo menos 2-3 gramos de fibras en cada porción

hierro

- aproximadamente 45% o más de la “recomendación diaria” de hierro

ácido fólico

- 100% del requerimiento diario por porción

sal

- bajo en sal: no más de 200 miligramos de sodio por porción

azúcar

- no más de 5 gramos de azúcar por porción
- otros nombres para azúcar son: “corn syrup, high-fructose corn syrup, fructose, sucrose, maltodextrin”

Escoja más de:

Alto en Fibra

All Bran
Crunchy Corn Bran
Fiber One
Frosted Mini-Wheats
Fruit & Fibre
Quaker Oat Bran
Raisin Bran
Shredded Wheat & Bran

Alto en Hierro

Cream of Wheat
Frosted Flakes
Frosted Mini-Wheats
Just Right
Malt-O-Meal
Oatmeal (regular e instantaneo)
Product 19
Quaker Oat Bran
Total

Alto en Ácido Fólico

Todas las variedades de:
All Bran
Special K
Total
Cheerios
Toasted Oat Squares
Crispix
Complete Bran Flakes

Bajo en Sal

Oat Squares
Total
Cream of Wheat
All Bran
Golden Crisp
Quaker Oat Bran
Oatmeal (non-instant)
Malt-O-Meal
Fiber One
Team Flakes

Bajo en Azúcar

Cheerios
Chex (Corn, Wheat, Rice)
Corn Flakes
Crispy Rice
Kix
Product 19
Shredded Wheat & Bran
Total
Wheaties
Hot cereals

A veces es difícil encontrar un cereal que sea bueno en todas las categorías.

Usted puede aumentar el **HIERRO** en cereales agregando:

- frutas secas (uva pasa, durazno, o higos)
- almendras y semillas de girasol y de calabasa



Usted puede aumentar la **FIBRA** en cereales agregando:

- “wheat germ” o “oat bran”
- frutas frescas o secas



*** cucharaditas de azúcar en los cereales del desayuno ***

0 - 1

1½ - 2

2½ - 3

3½ - 4

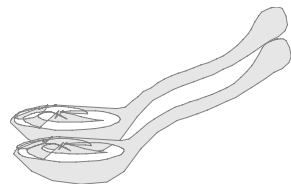
4+

La cantidad aproximada de cereal = 1 taza

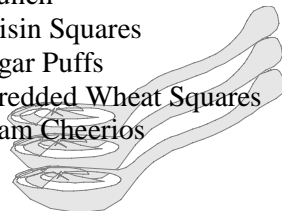
All Bran
Bran Flakes (Post)
Cheerios (regular)
Cheerios (Multigrain)
Chex (Corn, Rice, Wheat)
Corn Flakes
Cream of Wheat
Crispix
Crispy Rice
Fiber One
Grape Nut Flakes
Kaboom
Kix
Malt-O-Meal
Natural Bran Flakes
Oatmeal (except flavored)
Post Toasties Corn Flakes
Product 19
Puffed Kashi, Rice, Wheat
Rice Krispies
Shredded Wheat
Shredded Wheat & Bran
Team Flakes
Toasty O's
Total
Total Raisin Corn Flakes
Wheaties
Wheat Hearts



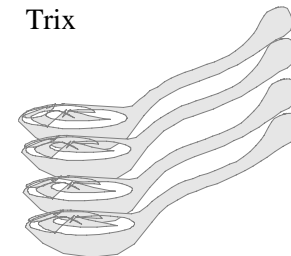
Complete Bran Flakes
Crunchy Corn Bran
Grape Nuts
Honey Bunches of Oats
Honey Nut Chex
Kashi Go Lean
Life
NutriGrain
Oat Squares
Quaker Oat Bran
Quaker Oatmeal Squares
Special K
Toasted Almond
Waffle Crisp
Wheaties Honey Gold



Almond Delight
AlphaBits
Apple Cinnamon Crisp
Banana Nut Crunch
Basic Four
Berry Berry Kix
Cap'n Crunch
Cheerios (Apple Cinnamon)
Cheerios (Honey Nut)
Chex (MultiBran)
Cocoa Pebbles
Cookie Crisp
Corn Pops
Frosted Chex
Frosted Flakes
Frosted Mini-Wheats
Frosted Rice Krispies
Golden Grahams
Great Grains ✖
Honeycomb
Honey Crunch Corn Flakes
Honey Nut Shredded Wheat
Just Right
Lucky Charms
Mueslix Golden Crunch ✖
Peanut Butter Toast
Crunch
Raisin Squares
Sugar Puffs
Shredded Wheat Squares
Team Cheerios



Apple Jacks
Clusters
Cocoa Puffs
Corn Pops
French Toast Crunch
Froot Loops
Fruit & Fibre
Fruity Pebbles
Golden Crisp
Golden Puffs
Granola ✖
Honey Nut Clusters
Mini-Wheats Raisin
Mueslix ✖
Nut & Honey Crunch ✖
Oatmeal (con sabor)
Oreo O's
Post 100% Bran
Quaker 100% Natural ✖
Raisin Nut Bran ✖
Reese's Puffs
Rice Krispies Treats
Smacks
Smart Start
Tootie-Fruities
Trix



Cinnamon Toast Crunch
Cocoa Rice Krispies
Cracklin' Oat Bran
Golden Crisp
Oatmeal Crisp with Raisins
Total Raisin Bran
Raisin Bran
Raisin Bran Crunch

