

# 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

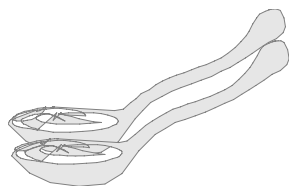
4+

La cantidad aproximada de cereal = 1 taza

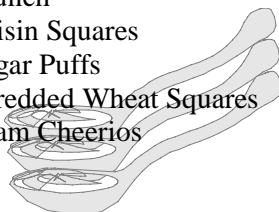
All Bran  
Bran Flakes (Post)  
Cheerios (regular)  
Cheerios (Multigrain)  
Chex (Corn, Rice, Wheat)  
Corn Flakes  
Cream of Wheat  
Crispix  
Crispy Rice  
Fiber One  
Grape Nut Flakes  
Kaboom  
Kix  
Malt-O-Meal  
Natural Bran Flakes  
Oatmeal (except flavored)  
Post Toasties Corn Flakes  
Product 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



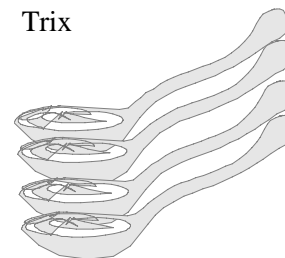
Complete Bran Flakes  
Crunchy Corn Bran  
Grape Nuts  
Honey Bunches of Oats  
Honey Nut Chex  
Kashi Go Lean  
Life  
NutriGrain  
Oat Squares  
Quaker Oat Bran  
Quaker Oatmeal Squares  
Special K  
Toasted Almond  
Waffle Crisp  
Wheaties Honey Gold



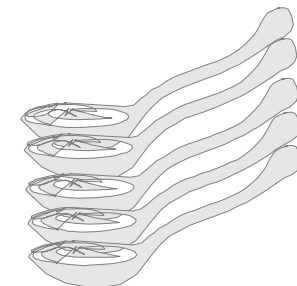
Almond Delight  
AlphaBits  
Apple Cinnamon Crisp  
Banana Nut Crunch  
Basic Four  
Berry Berry Kix  
Cap'n Crunch  
Cheerios (Apple Cinnamon)  
Cheerios (Honey Nut)  
Chex (MultiBran)  
Cocoa Pebbles  
Cookie Crisp  
Corn Pops  
Frosted Chex  
Frosted Flakes  
Frosted Mini-Wheats  
Frosted Rice Krispies  
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



✖  
Estos alimentos también son altos en grasa