



Granos

Beneficios para la Salud

Producción de Energía
Reducción del Riesgo de Enfermedades Cardíacas
Mejora la Digestión
Control del Peso

Nutrientes

Vitaminas del Grupo B
Cobre

Fibra
Hierro
Magnesio

Vitamina E
Zinc

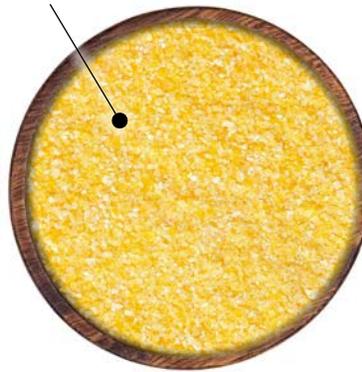
Cebada



Quinua



Harina de Maiz



Alforfón



Arroz Integral



Palomitas de Maiz



Avena



Trigo

Fuentes de Alimentos

Este proyecto ha sido financiado con fondos de subvenciones del Departamento de Agricultura de los EE. UU. USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

Para obtener más información y la declaración de no discriminación en otros idiomas:

<https://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs>

Excepto como se indica a continuación, puedes utilizar libremente el texto y la información contenidos en este documento con fines no lucrativos o educativos, sin costo alguno para el participante en el entrenamiento, siempre y cuando se incluya el siguiente crédito. Estos materiales no pueden ser incorporados en otros sitios web o libros de texto, ni pueden ser vendidos.

Cita bibliográfica sugerida:

Institute of Child Nutrition. (2024). *Póster mini de patrón de comidas. Granos: Beneficios de salud, nutrientes, y fuentes de alimentos.* University, MS: Author.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes. Para más información, por favor comuníquese con helpdesk@theicn.org.

©2024, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences