

# TRIGO

## DE OREGÓN

### CULTIVADOS PARA ESCUELAS

Los granos de trigo pueden ser molidos para hacer harina en un molino o dejarse enteros para comerlos como grano de trigo integral.



#### NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL TRIGO

- ~ El trigo es una excelente fuente de tiamina, una vitamina que ayuda al cuerpo a producir energía.
- ~ El trigo integral es una excelente fuente de vitamina B6, una vitamina que ayuda a prevenir cálculos o piedras en los riñones.
- ~ El trigo integral es rico en hierro, el que permite que la sangre lleve el oxígeno a lo largo del cuerpo.
- ~ El potasio del trigo integral juega un papel en el mantenimiento de la presión arterial saludable.
- ~ El comer granos o cereales integrales como parte de una dieta saludable, puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Una fanegada de trigo produce 42 libras de harina blanca y 60 libras de harina integral.

Hay 6 clases de trigo. El trigo blanco blando es el cultivo más común de trigo en Oregón. Es muy bueno para hacer panecillos tipo "muffin", galletas tipo "pretzels", saltinas, y fideos tipo "ramen".



¡El trigo es en realidad un miembro de la familia de las gramíneas! Nos comemos las semillas, las cuales llamamos granos de trigo.



¡Aunque la mayoría de las tipos de trigo crecen de 2 a 4 pies de alto, algunas variedades pueden llegar a crecer hasta los 7 pies!



¡Una máquina cosechadora puede recoger suficiente trigo como para 60 barras de pan en 9 segundos!