

10 tips

Nutrition
Education Series

choosing whole-grain foods



10 tips for purchasing and storing whole-grain foods

Whole grains are important sources of nutrients like zinc, magnesium, B vitamins, and fiber.

There are many choices available to make half your grains whole grains. But whole-grain foods should be handled with care. Over time and if not properly stored, oils in whole grains can cause spoilage. Consider these tips to select whole-grain products and keep them fresh and safe to eat.

1 search the label

Whole grains can be an easy choice when preparing meals. Choose whole-grain breads, breakfast cereals, and other prepared foods. Look at the Nutrition Facts labels to find choices lower in sodium, saturated (solid) fat, and sugars.



2 look for the word “whole” at the beginning of the ingredients list

Some whole-grain ingredients include whole oats, whole-wheat flour, whole-grain corn, whole-grain brown rice, wild rice, and whole rye. Foods that say “multi-grain,” “100% wheat,” “high fiber,” or are brown in color may not be a whole-grain product.

3 kids can choose whole grains

The new school meal standards make it easier for your kids to choose whole grains at school. You can help your child adapt to the changes by slowly adding whole grains into their favorite recipes, meals, and snacks at home.

4 find the fiber on label

If the product provides at least 3 grams of fiber per serving, it is a good source of fiber. If it contains 5 or more grams of fiber per serving, it is an excellent source of fiber.

5 is gluten in whole grains?

People who can't eat wheat gluten can eat whole grains if they choose carefully. There are many whole-grain products, such as buckwheat, certified gluten-free oats or oatmeal, popcorn, brown rice, wild rice, and quinoa that fit gluten-free diet needs.



6 check for freshness

Buy whole-grain products that are tightly packaged and well sealed. Grains should always look and smell fresh. Also, check the expiration date and storage guidelines on the package.

7 keep a lid on it

When storing whole grains from bulk bins, use containers with tight-fitting lids and keep in a cool, dry location. A sealed container is important for maintaining freshness and reducing the possibility of bug infestations or moisture.

8 buy what you need

Purchase smaller quantities of whole-grain products to reduce spoilage. Most grains in sealed packaging can be kept in the freezer.



9 wrap it up

Whole-grain bread is best stored at room temperature in its original packaging, tightly closed with a quick-lock or twist tie. The refrigerator will cause bread to lose moisture quickly and become stale. Properly wrapped bread will store well in the freezer.

10 what's the shelf life?

Since the oil in various whole-grain flours differs, the shelf life varies too. Most whole-grain flours keep well in the refrigerator for 2 to 3 months and in the freezer for 6 to 8 months. Cooked brown rice can be refrigerated 3 to 5 days and can be frozen up to 6 months.

escoja productos integrales



10 consejos para comprar y guardar alimentos integrales

Los productos integrales son fuentes importantes de nutrientes como zinc, magnesio, vitamina B, y fibra. Hay muchas alternativas para hacer que la mitad de los cereales que consumes sean integrales (whole). Pero, los productos integrales tienen que ser manipulados con cuidado. Los aceites de productos integrales pueden deteriorarse con el tiempo, si no están adecuadamente almacenados. Considere los siguientes consejos para mantener sus productos integrales frescos y seguros para comer.

1 revise la etiqueta

Los productos integrales pueden ser una alternativa fácil cuando prepare sus alimentos. Escoja panes, cereales, y otros productos integrales. Revise la etiqueta para encontrar opciones bajas en sodio, grasas saturadas (sólidas) y azúcar.



2 asegúrese que la palabra "whole" este al comienzo de la lista de ingredients

Algunos productos integrales incluyen avena integral, harina integral de trigo, maíz de grano entero, arroz integral, arroz silvestre, centeno integral. Productos que dicen "multi-grain," "100% wheat," "high fiber," o que son marrones no necesariamente son productos integrales.

3 los niños pueden escoger productos integrales

Los estándares nutricionales actuales permitirán que los niños puedan escoger productos integrales en los comedores escolares. Usted puede ayudar a que su niño adopte los cambios adicionando poco a poco productos integrales en sus recetas favoritas, comidas y refrigerios.

4 encuentre la fibra

Si el producto ofrece por lo menos 3 gramos de fibra por porción servida es una fuente buena de fibra. Si contiene 5 o más gramos de fibra por porción servida es una fuente excelente de fibra.

5 el gluten esta en los productos integrales?

Escoja sus productos integrales cuidadosamente. Hay muchos productos integrales como alforfón, avena sin gluten, popcorn, arroz integral y quinua que están incluidos en dietas libres de gluten.

6 chequee la frescura

Compre productos integrales que estén bien empacados y sellados. Los granos deben verse y oler frescos. No olvide chequear la fecha de expiración y las recomendaciones para almacenar que están en el empaque.

7 manténgalos herméticamente tapados

Cuando almacene productos integrales use embases herméticos y manténgalos en lugares frescos, y secos. Un embase hermético es importante para mantener la frescura y reducir la posibilidad de infestación por gusanos.

8 compre lo que necesita

Compre cantidades pequeñas de productos integrales para reducir la pérdida por deterioro. Muchos de los granos pueden ser almacenados en el refrigerador.



9 empaquéte los

Es mejor almacenar el pan integral en su empaque original, ciérrelo herméticamente y ajústelo con un clip. El refrigerador puede causar la pérdida de la humedad del pan rápidamente y endurecerlo. Adecuadamente empaquetado el pan puede ser almacenado en el refrigerador sin problemas.

10 cual es la vida de almacenamiento?

Ya que los niveles de aceite en las harinas integrales varían, la vida en almacén también. La vida en almacén de las harinas está en función del contenido de aceite. En general las harinas integrales se almacenan bien en el refrigerador por 2 o 3 meses y en el congelador por 6 o 8 meses. El arroz integral cocido puede ser refrigerado de 3 a 5 días y congelado por hasta 6 meses.