10 tips

Nutrition Education Series

make half your grains whole

10 tips to help you eat whole grains

Any food made from wheat, rice, oats, cornmeal, barley, or another cereal grain is a grain product. Bread, pasta, oatmeal, breakfast cereals, tortillas, and grits are examples. Grains are divided into two subgroups, **whole grains** and **refined grains**. Whole grains contain the entire grain kernel—the bran, germ, and endosperm. People who eat whole grains as part of a healthy diet have a reduced risk of some chronic diseases.

1 make simple switches

To make half your grains whole grains, substitute a whole-grain product for a refined-grain product. For example, eat 100% whole-wheat bread or bagels instead of white bread or bagels, or brown rice instead of white rice.

2 whole grains can be healthy snacks

Popcorn, a whole grain, can be a healthy snack. Make it with little or no added salt or butter. Also, try 100% whole-wheat or rye crackers.

3 save some time

Cook extra bulgur or barley when you have time. Freeze half to heat and serve later as a quick side dish.

4 mix it up with whole grains

Use whole grains in mixed dishes, such as barley in vegetable soups or stews and bulgur wheat in casseroles or stir-fries. Try a quinoa salad or pilaf.

5 try whole-wheat versions

For a change, try brown rice or whole-wheat pasta. Try brown rice stuffing in baked green peppers or tomatoes, and whole-wheat macaroni in macaroni and cheese.

6 bake up some whole-grain goodness

Experiment by substituting buckwheat, millet, or oat flour for up to half of the flour in pancake, waffle, muffin, or other flour-based recipes. They may need a bit more leavening in order to rise.

7 be a good role model for children

Set a good example for children by serving and eating whole grains every day with meals or as snacks.

8 check the label for fiber

Use the Nutrition Facts label to check the fiber content of whole-grain foods. Good sources of fiber contain 10% to 19% of the Daily Value; excellent sources contain 20% or more.

9 know what to look for on the ingredients list

Read the ingredients list and choose products that name a whole-grain ingredient ***first*** on the list. Look for "whole wheat," "brown rice," "bulgur," "buckwheat," "oatmeal," "whole-grain cornmeal," "whole oats," "whole rye," or "wild rice."

10 be a smart shopper

The color of a food is not an indication that it is a whole-grain food. Foods labeled as "multi-grain," "stone-ground," "100% wheat," "cracked wheat," "seven-grain," or "bran" are usually not 100% whole-grain products, and may not contain **any** whole grain.

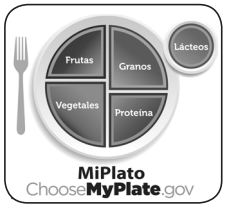
Intermountain® LiVe Well

Content from the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion's www.ChooseMyPlate.gov website, June 2012.

The content presented here is for your information only. It is not a substitute for professional medical advice, and it should not be used to diagnose or treat a health problem or disease. Please consult your healthcare provider if you have any questions or concerns. More health information is available at **intermountainhealthcare.org. Intermountain Healthcare Patient and Provider Publications 801-442-2963 FSLW027-04/13**

10 consejos
Serie de educación en nutrición

haga que la mitad de los granos que consume sean integrales



10 consejos para ayudarlo a consumir granos integrales

Los alimentos hechos con trigo, arroz, avena, maíz, cebada o cualquier otro grano de cereal son productos de granos. El pan, los fideos y tallarines, la avena, los cereales para el desayuno, las tortillas de harina y la sémola son ejemplos de estos productos. Los granos se dividen en 2 subgrupos: **granos integrales y granos refinados**. Los granos integrales contienen el grano completo; es decir, la cáscara, el germen y el saco embrional. Las personas que consumen granos integrales como parte de una dieta saludable tienen menos riesgo de presentar algunas enfermedades crónicas.

1 haga cambios sencillos

Para que la mitad de los granos que consume sean integrales, sustituya un producto de granos refinados con uno de granos integrales. Por ejemplo, coma pan o roscas de pan de 100% trigo en lugar de pan o roscas de pan blanco, o bien coma arroz integral en lugar de arroz blanco.

2 los granos integrales son bocadillos sanos

Las palomitas de maíz son hechas de granos integrales y por lo tanto son bocadillos sanos. Prepárelas sin o con poca sal o mantequilla. Pruebe también galletas 100% de trigo integral o centeno.

3 ahorre tiempo

Cocine cantidades adicionales de trigo burgol o cebada cuando tenga tiempo. Congele la mitad para calentar y servir más adelante como complemento rápido.

4 mézclelo con granos integrales

Use granos integrales en platos mixtos, como la cebada en sopas o guisados de vegetales y el trigo burgol en platos salteados o cazuelas. Pruebe ensaladas o plantos de quinua.

5 pruebe versiones de trigo integral

Para variar, pruebe el arroz integral o fideos y tallarines de trigo integral. Pruebe tomates o pimientos verdes horneados rellenos de arroz integral y macarrones de trigo integral en platos de macarrones con queso.

6 hornee antojitos con granos integrales

Experimente y reemplace con trigo sarraceno, mijo o harina de avena hasta la mitad del contenido de harina de los panqueques, waffles, molletes y otras recetas con contenido de harina. Tal vez necesite un poco más de levadura para que leuden.

7 de buen ejemplo a los niños

De buen ejemplo a los niños al servir y consumir granos integrales todos los días con las comidas o como bocadillos.

8 verifique el contenido de fibra

Use la etiqueta de datos de nutrición para verificar el contenido de fibra de los productos de granos integrales. Las buenas fuentes defibra contienen 10% a 19% del valor diario. Las fuentes excelentes contienen un 20% o más.

9 sepa qué buscar en las listas de ingredientes

Lea las listas de ingredientes y elija productos que incluyan granos integrales como el ***primer*** ingrediente de la lista. Busque “trigo integral,” “arroz integral,” “burgol,” “alforfón,” “avena,” “harina de maíz integral,” “avena de grano integral,” “centeno integral,” o “arroz silvestre” (busque “whole grain”).

10 sea un comprador instruido

El color de un alimento no indica que se trate de un alimento de granos integrales. Por lo general, los alimentos con etiquetas que dicen “multigrano”, “molido a piedra”, “100% trigo”, “trigo partido”, “siete granos” o “salvado” no son productos 100% de granos integrales, y es posible que no contengan ningún grano integral.

Intermountain® LiVe Well

Content from the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion’s www.ChooseMyPlate.gov website, June 2012.

El contenido que se presenta aquí tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Intermountain Healthcare Patient and Provider Publications 801-442-2963 FSLW027S-04/13**