

Haga que la mitad de los granos sean integrales

Coma al menos tres porciones de cereales, panes, galletas, pasta o arroz integrales por día.



Elija productos reducidos en grasa y sin azúcar o con poca azúcar agregada.

Consuma 6 onzas* (6 porciones) de granos por día. Haga que la mitad de dichas porciones sean integrales.

Una porción de granos equivale a:

- 1 rodaja de pan (1 onza)
- 1 onza de pasta seca o arroz
- 1/2 taza de arroz, pasta o cereales cocidos
- 1 magdalena pequeña (1 onza)
- 1 taza de cereales listos para comer
- 1 tortilla de harina de 6 pulgadas (1 onza)

Los alimentos integrales son una buena fuente de fibra.

- Por ejemplo, media porción de cereales integrales listos para comer contiene 8 gramos de fibra. Un adulto sano debe consumir 14 gramos de fibra por cada 1000 calorías consumidas por día.

Identifique los productos integrales en la lista de ingredientes de las etiquetas de los alimentos.

- Los alimentos integrales no pueden ser identificados por el color.
- Los granos integrales deben aparecer listados primeros en la lista.
- Si sólo come granos integrales, algunos de ellos debería ser fortificado en foliatos. Por ejemplo los cereales de desayuno fortificados con ácido fólico.

Agregue sabor a los granos sin agregar grasa.

- Cocine granos (arroz integral, cebada, bulgur, cuscús) en caldo o jugo de tomate.
- Agregue ajo, cebolla, apio, zanahorias u hongos al arroz o pasta.
- Condimente los granos con hierbas y especias como curry en polvo, comino, tomillo o mace.



**The recommendation of 6 oz. of grains every day is based on a 2,000 calorie diet. Go to www.mypyramid.gov for personalized nutritional recommendations.*



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.