

# 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.



\*La recomendación de 6 onzas de granos por día se basa en una dieta de 2,000 calorías. Visite [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) para recomendaciones nutricionales personalizadas



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.