

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.***



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. www.cphp.uic.edu