# whole grains

nutrition facts

## Did you know?

### 9 out of 10 Americans do not eat enough whole grain.

- "Whole grain" means the complete grain kernel—bran, germ, endosperm—and all the nutrients they contain.
- Whole grain means more than fiber. Plant nutrients, vitamins, minerals and fiber in whole grain work together to help keep your body healthy.
- The Dietary Guidelines recommend making at least half your grains whole. (For example, choose 3 servings of whole grain, when you eat 6 servings of grains daily.)
- Eating 3 servings or more of foods made with whole grain each day as part of a healthy diet may help:
  - Protect heart health
  - Manage weight
  - Reduce cancer risk
- Look at the ingredient list to ensure the first word is "whole".

Cheerios
Ingredients: Whole Grain Oats (includes the oat bran), Modified Corn Starch, Sugar, Salt, Tripotassium Phosphate, Wheat Starch.

## Whole Grain Choices

| | |
|---|---|
| Cereals (made with whole grain) | Barley & Whole Oats |
| Brown Rice | Bulgur Wheat |
| Quinoa (say "keenwah") | Popcorn (low fat) |
| Rye Bread | Whole Grain Corn Tortillas |
| Whole Wheat Bread, Pita, Bagels, Couscous, Pasta | Whole Wheat Flour |

For
**On the GoGo Applesauce Muffins**
and hundreds of other recipes, go to
**BettyCrocker.com**

bell institute OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS

© General Mills

# granos integrales

datos de nutrición

## ¿Sabías esto?

### 9 de cada 10 estadounidenses no comen suficientes granos integrales.

- "Grano integral" significa el cereal entero: salvado, germen, endosperma, y todos los nutrientes que contienen.
- Grano integral significa más que fibra. Los nutrientes de plantas, vitaminas, minerales y fibra en el grano integral funcionan juntos para ayudar a mantener tu cuerpo saludable.
- Las Guías Alimentarias recomiendan que al menos la mitad de los granos que comas sean integrales. (Por ejemplo, escoge 3 raciones de grano integral si comes 6 raciones de granos al día.)
- Comer 3 porciones o más de alimentos hechos con grano integral al día como parte de una dieta saludable puede ayudar a:
  - Proteger la salud del corazón
  - Controlar el peso
  - Reducir el riesgo de cáncer
- Examina la lista de ingredientes para asegurarte de que "integral" o "entero".

| Opciones de granos integrales | |
|---|---|
| Cereales (hechos con grano integral) | Cebada y avena integral |
| Brown Rice | Trigo bulgur |
| Quínoa | Palomitas de maíz (low fat) |
| Pan de centeno | Tortillas de maíz integral |
| Pan, pita, bagels, cuscús, pasta de grano integral | Harina de trigo integral |

Para
**Muffins de puré de manzana**
y muchas más, visita
BettyCrocker.com

bell institute OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS

© General Mills