

# ¡Consuma Granos Enteros!

Usted quizás consuma una Buena cantidad de alimentos hechos de granos, como el pan, la pasta o las tortillas. ¿Consumes usted una cantidad suficiente de granos enteros para mantenerse saludable? ¡Solamente 1 en 3 personas lo hace!



Ejemplos de alimentos de granos enteros:

- Pan, tortillas, pan pita y pastas hechas de granos enteros
- Cereales como copos/hojuelas de trigo “Wheaties®” y Cheerios®
- Algunas galletas
- Arroz integral
- Palomitas de maíz
- Maíz y harina de maíz integral
- Avena



Los granos enteros lo ayudan a prevenir el estreñimiento. También lo ayudan a sentirse satisfecho lo cual lo puede ayudar a perder peso. ¡Consuma granos enteros para reducir el riesgo de enfermedades del corazón , diabetes tipo 2 y también algunos tipos de cancer!

Seleccionar granos enteros puede ser confuso. La forma más fácil es buscar la estampilla que diga “whole grain” . Muchos productos hechos con granos enteros aún no usan la estampilla. Pero si la estampilla dice por lo menos 8 gramos de granos enteros o en el paquete hay palabras como “100 % whole wheat” usted puede confiar que es un alimento de grano entero.



¡Tenga cuidado! Si usted ve las palabras “whole grain” sin más detalles como por ejemplo “galletas hechas con granos enteros,” el producto puede tener solo una pequeña cantidad de granos enteros.

Busque ingredientes como:

- Grano entero o grano molido a la piedra “stoneground” antes del nombre del grano
- Arroz integral
- Avena o avena preparada
- Granos de trigo

10/22/10



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders.  
Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station