

MAKE HALF YOUR GRAINS WHOLE

3 Easy Ways to Know If It's a Whole Grain

1 Look for the word "**whole**" on the FRONT of the package!

2 Check the ingredient list to see that the *first* item is a whole grain, looking for the word "**whole**!"

3 Look for the Whole Grain Stamp!



Look for these words that mean whole grain: *whole grain, whole wheat, whole (other grain), stoneground whole (grain), brown rice, wild rice, oats, oatmeal, quinoa, bulgur, wheatberries, buckwheat*

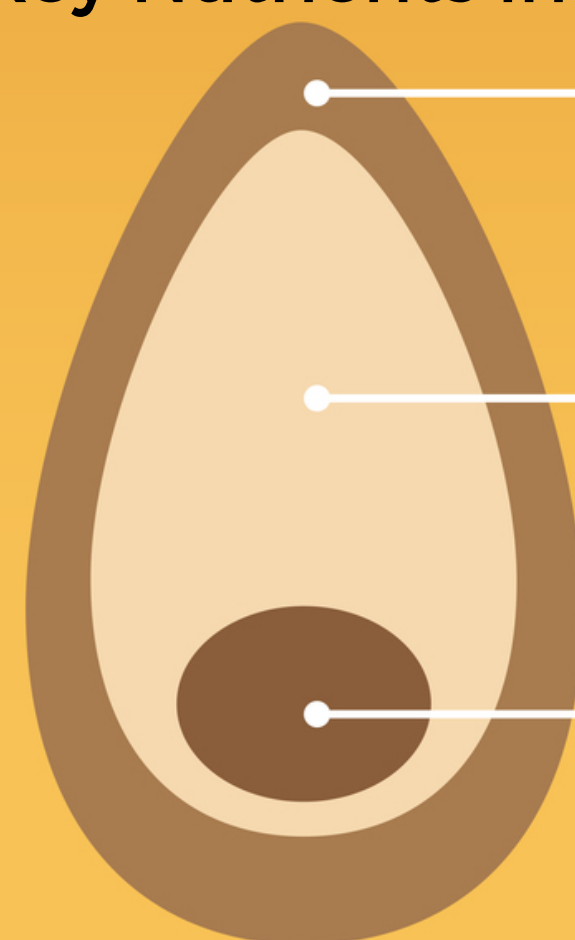
What Is a Whole Grain?



A grain is a whole grain when it contains all 3 parts of the kernal: the *bran*, *germ*, and *endosperm*

Most processed, or refined grains, have the outer bran (mostly fiber) and germ removed.

Key Nutrients in a Whole Grain Kernal



BRAN

Antioxidants
B vitamins
Fiber

ENDOSPERM

Starchy carbs
Proteins
Some vitamins and minerals

GERM

B vitamins
Minerals
Healthy fats
Protein

Why eat Whole Grains ?

Whole grains are full of fiber, healthy carbs, and lots of vitamins and minerals. They help keep your digestive system working smoothly, are good for your heart, keep your skin glowing and hair shining, and offer long-lasting energy for your day!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). Created by Mackenzie Lane UConn Dietetics student. This institution is an equal opportunity provider.

HAZ LA MITAD DE LOS GRANOS QUE COMES GRANOS ENTEROS

3 maneras fáciles de
saber si es un grano
entero

1
¡Busca la
palabra
"todo" en el
FRONT del
paquete!

2
Compruebe la lista de
ingredientes para ver
que el primer artículo
es un grano entero,
buscando la palabra
"todo!"

3
¡Busca el
sello de
grano entero!



Busque estas palabras que significan grano entero: *grano entero, trigo integral, entero (otro grano), polvo de piedra (grano), arroz integral, arroz silvestre, avena, avena, cinchona, bulgar, harina de trigo, alforfón*

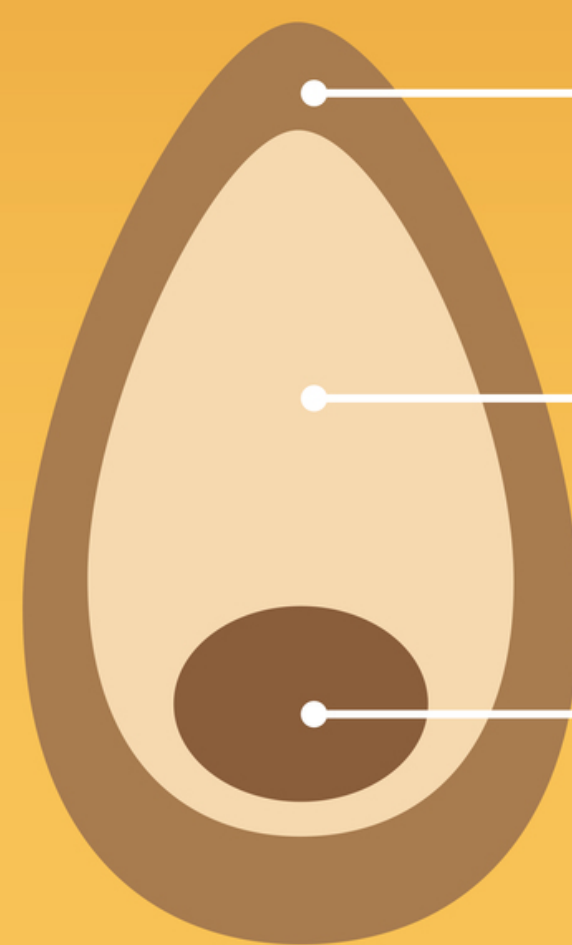
¿Qué es un grano entero?



Un grano es un grano entero cuando contiene las 3 partes del kernal: el salvado, el germen y el endospermo

La mayoría de los granos procesados, o refinados, tienen el salvado externo (principalmente fibra) y el germen eliminado.

Nutrientes clave en un Kernal de Grano Entero



BRAN

Antioxidantes
B vitaminas
Fiber

ENDOSPERM

Carburos almidón
Proteínas

Sas vitaminas y minerales

GERM

Vitaminas del grupo B
Minerales
Sasasasas
Proteína

Por qué comer granos enteros?

Los granos enteros están llenos de fibra, carbohidratos saludables y muchas vitaminas y minerales. ¡Ayudan a mantener su sistema digestivo funcionando sin problemas, son buenos para su corazón, mantienen su piel brillante y el cabello brillante, y ofrecen energía duradera para su día!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Creado por Mackenzie Lane UConn estudiante de dietética. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.