

# Cómo hacer que sus medios granos sean granos completos

## Ayuda de los granos enteros:

- Protegen contra muchos tipos de cáncer y otras enfermedades
- Disminuyen el riesgo de enfermedades del corazón
- Controlan el peso
- Mantienen su sistema digestivo funcionando adecuadamente

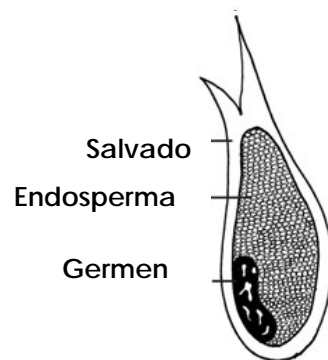
## Ejemplos de comidas de grano entero:

- Pan\*, panecillos\*, bollos\* con 100% de grano entero
- Arroz integral\*
- Tortillas suaves de maíz o tortillas de grano entero\*
- Cereales\*, avena\* de grano entero
- Galletas de grano entero
- Pasta de trigo integral

\*Comidas de grano entero aprobadas por WIC, y avena identificada en la Lista de Comida aprobada por WIC.

## ¿Qué son granos enteros?

Los granos enteros contienen todas las partes del grano. (Cáscara, endospermo y germen)



*Cuando se refinan los granos, se sacan el salvado y el germen. Se pierden muchos nutrientes importantes.*

## ¿Cómo puedo agregar comida de granos enteros en la dieta de mi familia?



**¡Coma más comidas de grano entero!**

**Busque la palabra "entero" como el primer ingrediente en la lista.**

### Maneras fáciles de agregar comidas de grano entero:

- Escoja cereales de grano entero.
- Escoja pan con 100% de trigo integral en lugar de pan blanco.
- Reemplace hasta la ½ de la harina blanca con harina de trigo integral en sus recetas.
- Agregue arroz integral a cacerolas y sopas.
- Escoja pasta de trigo integral.
- Compre tortillas suaves de maíz o de trigo integral en lugar de tortillas de harina.
- Escoja galletas de grano entero para meriendas.

Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.

Wisconsin Department of Health Services • Division of Public Health • P-00053S (03/09)