

¿Qué es un grano integral?

Salvado

Fibra, Vitaminas-B, minerales

El grano integral consiste de tres partes: el salvado, el germen y la endosperma. Aún cuando los alimentos han sido molidos o procesados, estos contienen las tres partes. Pero las harinas y granos refinados o enriquecidos, sólo tienen la endosperma de almidón.

El grano integral es el paquete nutricional perfecto. Contiene la fibra, proteína, carbohidratos, vitaminas y minerales que son esenciales para la buena salud.



Endosperma

Almidón, proteína, algunas vitaminas y minerales

Germen

Antioxidantes, Vitamina E, Vitaminas-B, grasas saludables

Escoja alimentos que listen en primer lugar uno de los siguientes ingredientes de grano integral en la lista de ingredientes:

Cebada	Harina de avena, avenas
Arroz integral	Bayas de Trigo
Alforfón	Avena entera
Trigo Bulgur	Centeno entero
Maíz	Trigo entero
Trigo quebrado	Arroz salvaje

Los **Alimentos** con las siguientes palabras, generalmente **no** son productos de grano integral:

Multigrano (multi-grain)	Salvado
Grano molido (stone-ground)	Harina enriquecida
100% trigo	Germen de trigo
Siete-granos (7-grain)	



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Servicios de Nutrición 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454 • www.healthylivingforlife.org

Para información importante sobre la nutrición, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre las estampillas de comida, llame al 877-847-3663.

Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. • Departamento de Salud Pública de California