USDA
United States Department of Agriculture

10 tips
Nutrition Education Series

MyPlate MyWins

Based on the **Dietary Guidelines for Americans**

Make half your grains whole grains

Any food made from wheat, rice, oats, cornmeal, barley, or another cereal grain is a grain product. Grains are divided into two subgroups, whole grains and refined grains. Whole grains contain the entire grain kernel—the bran, germ, and endosperm. People who eat whole grains as part of a healthy eating style have a reduced risk of some chronic diseases.

1 Make simple shifts

To make half your grains whole grains, choose 100% whole-wheat bread, bagels, pasta, or tortillas; brown rice; oatmeal; or grits.

2 Whole grains can be healthy snacks

Popcorn is a whole grain. Make it with little or no added salt or butter. Also, try 100% whole-wheat or rye crackers.

3 Save some time

Cook extra brown rice or oatmeal when you have time. Refrigerate half of what you cook to heat and serve later in the week.

4 Mix it up with whole grains

Use whole grains in mixed dishes, such as barley in vegetable soups or stews and bulgur wheat in casseroles or stir-fries. Try a quinoa salad or pilaf.

5 Try whole-wheat versions

Change up your favorite meal with whole grains. Try brown rice stuffing in baked green peppers or tomatoes, and whole-wheat noodles in lasagna.

6 Bake up some whole-grain goodness

Experiment by substituting buckwheat, millet, or oat flour for up to half of the flour in your favorite pancake or waffle recipes. To limit saturated fat and added sugars, top with fruit instead of butter and syrup.

7 Be a good role model for children

Set a good example for children by serving and eating whole grains every day with meals or as snacks.

8 Check the label

Most refined grains are enriched. This means that certain B vitamins and iron are added back after processing. Check the ingredients list to make sure the word "enriched" is included in the grain name.

9 Know what to look for on the ingredients list

Read the ingredients list and choose products that name a whole-grain ingredient ***first*** on the list. Look for "whole wheat," "brown rice," "bulgur," "buckwheat," "oatmeal," "whole-grain cornmeal," "whole oats," or "whole rye."

10 Be a smart shopper

The color of a food is not an indication that it is a whole-grain food. Foods labeled as "multi-grain," "stone-ground," "100% wheat," "cracked wheat," "seven-grain," or "bran" are usually not 100% whole-grain products, and may not contain **any** whole grain.

USDA
United States Department of Agriculture

10 consejos
Serie de Educación en Nutrición

MiPlato MisVictorias

Basado en las **Guías Alimentarias para los Estadounidenses**

Que la mitad de sus granos sean integrales

Cualquier alimento hecho de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal es un producto de grano. Los granos se dividen en dos subgrupos, granos enteros y granos refinados. Los granos enteros contienen la semilla entera: el salvado, el germen y el endospermo. Las personas que comen granos enteros como parte de un estilo de alimentación saludable corren un riesgo reducido de contraer algunas enfermedades crónicas.

1 Haga cambios sencillos

Para que la mitad de sus granos sean enteros, elija pan, bagels, pasta o tortillas integrales al 100%; arroz integral; harina de avena; o sémola de maíz.

2 Los granos enteros pueden ser bocadillos saludables

Las palomitas de maíz son de grano entero. Prepárelas con poca o ninguna sal o mantequilla agregada. Pruebe también, galletas de trigo o centeno integrales al 100%.

3 Ahorre algo de tiempo

Cocine arroz integral o harina de avena de más cuando tenga tiempo. Refrigere la mitad de lo que cocine para calentar y servir más tarde durante la semana.

4 Mezcle con granos enteros

Use granos enteros en platos mixtos, como cebada en sopas de vegetales o estofados y trigo bulgur en guisados o papas fritas. Pruebe una ensalada de quinua o pilaf.

5 Pruebe las versiones del trigo integral

Cambie su comida favorita con granos enteros. Pruebe el relleno de arroz integral en pimientos verdes o tomates horneados y pasta de trigo integral en lasaña.

6 Hornee granos enteros de alto valor nutritivo

Experimente mediante la sustitución con trigo sarraceno, mijo o harina de avena de hasta la mitad de la harina en su receta favorita de panqueques o waffles. Para limitar la grasa saturada y los azúcares añadidos, use fruta en vez de mantequilla y sirope.

7 Sea un buen modelo para los niños

Sea un buen ejemplo para los niños sirviendo y comiendo granos enteros todos los días con las comidas o como bocadillos.

8 Mire la etiqueta

La mayoría de los granos refinados están enriquecidos. Esto quiere decir que ciertas vitaminas B y hierro se agregan después del procesamiento. Compruebe la lista de ingredientes para asegurarse de que se incluye la palabra "enriquecido" en el nombre del grano.

9 Sepa qué buscar en la lista de ingredientes

Lea la lista de ingredientes y elija los productos que nombren un ingrediente de grano entero primero en la lista. Busque "trigo integral," "arroz integral," "bulgur," "trigo sarraceno," "harina de avena," "harina de maíz integral," "avena integral" o "centeno integral."

10 Sea un comprador inteligente

El color de un alimento no es una indicación de que sea un alimento de grano entero. Los alimentos con etiquetas que dicen "multigrano", "molido por piedras", "100% trigo", "trigo quebrado", "siete granos" o "salvado" no suelen ser productos de grano entero al 100%, y puede que no contengan ningún grano entero.

Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Visite Choose**MyPlate**.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 4
Septiembre 2011
Revisado Octubre 2016