

# Grains

## 1. What foods are in the grain group?

Any food product made from wheat, rice, oats, maize (corn), barley, rye, millet, farro, kamut, and any other cereal grain. Examples are: Bread, pasta, oatmeal, breakfast cereals, tortillas, rice cakes, cornmeal and grits.

## 2. What is the difference between whole and refined grain products?

- **Whole grain products** contain all three parts of the seed ('kernel') of a plant: the bran, germ, and endosperm. *Examples are:* Whole-wheat flour, bulgur (cracked wheat), oatmeal, whole cornmeal, brown rice and whole grain cous cous.
- **Refined grain products** are processed by removing the *bran* and the *germ* including fiber, iron, minerals, and vitamins. *Examples are:* White or 'enriched' bread, white rice, white flour tortillas, most crackers, and grain-based desserts such as muffins, cookies and cakes.

## 3. What are the health benefits of eating whole grains?

Whole grains are important source of many nutrients that have health benefits such as:

- **Fiber:** Reduces constipation, lowers cholesterol and may lower the risk of heart disease, obesity, and type 2 diabetes. Fiber also helps you feel full.
- **B vitamin:** Help your body use energy and keep your nerves healthy.
- **Folic acid (folate):** Helps form red blood cells that deliver oxygen to every cell in the body and helps prevent birth defects.

## 4. How many grain foods do I need daily?

The amount of grains you should eat every day depends on your age, gender, and physical activity level. At least half of the grains you eat should be whole grains. Visit [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) to help you choose the grain items and amounts that are right for you.

## 5. What are some tips to help me eat whole grains?

- Choose whole wheat bread instead of white bread, and brown rice instead of white rice. Try whole wheat pasta or whole wheat tortillas.
- Substitute whole grain flour such as whole wheat or oat for recipes that have white flour (for example, pancakes, waffles and muffins).
- Try brown rice as stuffing in baked green peppers or tomatoes.
- Add barley to vegetable soups and bulgur to salads.
- Snack on popcorn with a dash of garlic or curry powder.



**Be a label investigator:  
Make sure it's really "whole"!**

- **Label lingo:** The *ingredients list* is your friend. Packages that say "100% wheat" or "multi-grain" may use refined grains, not whole grains. Make sure the word "whole" is used in front of the name of the grain and that it's near the top of the list.
- **Don't judge by its color:** Grain products can be brown because of molasses or other added ingredients. Read the *ingredients list* to make sure it's made of whole grain.
- **Go for variety.** Try these tasty whole grains: Brown rice, buckwheat, bulgur, millet, oats, barley, rye or wild rice.
- **Fabulous fiber:** Check the Nutrition Facts label and choose whole grain products with more than 3 grams of fiber per serving.

### For more information:

**Los Angeles County,  
Department of Public Health**  
<http://publichealth.lacounty.gov/> or  
call (213) 351-7889

**United State Department of  
Agriculture (USDA)**  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

# Granos

## 1. ¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de granos?

Cualquier producto alimenticio hecho de trigo, arroz, avena, maíz, cebada, centeno (rye), farro, kamut, y algún otro cereal de granos. Otros *ejemplos son*: Pan, pasta, avena, tortillas, y harina de maíz.

## 2. ¿Cuál es la diferencia de granos integrales y refinados?

- **Los productos de granos integrales** contienen las tres partes de la semilla de la planta: el salvado, el germen y el endospermo. Algunos ejemplos son: harina de trigo integral, bulgur (trigo quebrado), harina de avena, harina de maíz integral, arroz integral y cuscús (couscous) de grano integral.
- **Los productos de granos refinados** son procesados removiendo el *salvado* y el *germen*, incluyendo la fibra, hierro y minerales. *Ejemplos son*: pan blanco o pan "enriquecido", arroz blanco, tortillas de harina blanca, la mayoría de galletas saladas, y postres, galletas y pasteles.

## 3. ¿Cuáles son los beneficios de comer granos integrales?

Los granos integrales son una fuente importante de muchos nutrientes que tienen beneficios para la salud como:

- **Fibra:** Reduce el estreñimiento, reduce el colesterol y puede disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, obesidad y diabetes tipo 2. La fibra también ayuda a sentirse lleno.
- **Vitamina B:** Ayuda a su cuerpo a usar la energía y mantener los nervios sanos.
- **Ácido fólico (folato):** Ayuda a la formación de glóbulos rojos que aportan oxígeno a todas las células del cuerpo y ayuda a prevenir defectos de nacimiento.

## 4. ¿Cuántos alimentos de granos necesito a diario?

La cantidad de granos que usted debe comer cada día depende de su edad, género y nivel de actividad física. Al menos la mitad de los granos que consume deben ser granos integrales. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para ayudarlo a elegir granos y las cantidades que se recomiendan para usted.

## 5. ¿Cuáles son algunos consejos para ayudarme a comer granos integrales?

- Elija variedad, pruebe estos granos integrales como, arroz café, trigo (buckwheat), bulgur, mijo (millet), avena, cebada, centeno, o arroz silvestre (wild rice).
- Elija pan y arroz integral en vez de pan y arroz blanco, pasta o tortillas de granos integrales.
- Sustituya harina blanca por harina de trigo integral, o avena en las recetas (por ejemplo, panqueques o molletes).



### Conozca su etiqueta de información nutricional

- **Idioma de las etiquetas.** La *lista de ingredientes* es tu amigo. Paquetes que dicen "100% trigo" o "multi-grano" podrían estar usando granos refinados, no granos integrales. Asegúrese de que la palabra "integral (whole)" sea una de las primeras palabras en la lista de ingredientes.
- **No juzgue por su color.** Los productos de granos pueden ser de color café debido a la melaza u otros ingredientes añadidos. Lea la *lista de ingredientes* para asegurarse de que están hecho de grano integral.
- **Elija más fibra.** Revise la etiqueta de información nutricional y elija los productos integrales con más de 3 gramos de fibra por porción.

### Para más información:

**Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles**  
<http://publichealth.lacounty.gov/> o llame al (213) 351-7889

**Departamento de Agricultura de Estados Unidos** (USDA por sus siglas en inglés)  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

CDIP-NUT-0017-02 (11/19/14)