

Nutrition News Families Can Use



Noticias de la Nutrición que las Familias Pueden Usar

Choosing Whole-grain Foods *

Whole grains are important sources of nutrients like B vitamins and fiber. Eating whole grains help you feel full longer.

- To make half your grains whole grains, substitute a whole-grain product for a refined grain product. For example, eat 100% whole-wheat bread or bagels instead of white bread or bagels, or brown rice instead of white rice.
- The color of a food is not an indication that it is a whole-grain food. Read the ingredients list and choose products that name a wholegrain ingredient first.
- If the product provides at least 3 grams of fiber per serving, it is a good source of fiber. If it contains 5 or more grams of fiber per serving, it is an excellent source of fiber.
- When storing whole grains from bulk bins, use containers with tight-fitting lids and keep in a cool, dry location. A sealed container is important for maintaining freshness and reducing the possibility of bug infestations or moisture.

**From USDA DG Tip Sheet No. 4 & 22
English and Spanish versions
Find more tips at:
www.choosemyplate.gov*

**MyPlate recommends eating whole grains.
This week your child had an opportunity to sample:**

Four Grain Brain Booster

Place equal parts round oat cereal, round corn cereal, rice squares, wheat squares and dried cranberries in a container with a tight lid. Sprinkle with Cinnamon. Close container and shake to mix.

Escoja Productos Integrales*

Los productos integrales son fuentes importantes de nutrientes como vitamina B y fibra. Comer granos enteros ayudan a sentirse satisfecho por más tiempo.

- Para que la mitad de los granos que consume sean integrales, sustituya un product de granos refinados con uno de granos integrales. Por ejemplo, coma pan o roscas de pan de 100% trigo en lugar de pan o roscas de pan blanco, o bien coma arroz integral en lugar de arroz blanco.
- El color de un alimento no indica que se trate de un alimento de granos integrales. Lea las listas de ingredintes y elija productos que incluyan granos integrales como el primer ingrediente.
- Si el producto ofrece por lo menos 3 gramos de fibra por porción servida es una fuente buena de fibra. Si contiene 5 o más gramos de fibra por porción servida es una fuente excelente de fibra.
- Cuando almacene productos integrales use embases herméticos y manéngalos en lugares frescos, y secos. Un embase hermético es importante para mantener la frescura y reducir la posibilidad de infestación por gusanos.

**MyPlate recomienda comer granos enteros.
Esta semana su hijo ha tenido la
oportunidad de probar:**

Cuatro Grano Estimulante para el Cerebro

Coloque partes iguales de cereal de avena, cereal de maíz ronda ronda, cuadrados, cuadrados de arroz de trigo y arándanos secos en un recipiente con una tapa hermética. Espolvorear con canela. Cierre el contenedor y agite para mezclar.