



©Karen's Kids

Quiero crecer **SANO**,
así que, por favor,
sírvame más **GRANOS**
INTEGRALES.

Ofrézcame granos integrales en las comidas y en los bocadillos

Recuerde que mi cuerpo necesita todo lo bueno que se encuentra en los granos integrales

Enséñeme a encontrar el grano integral como el primer ingrediente de los alimentos empaquetados

Sírvame menos granos procesados o refinados

Recuerde ser un buen ejemplo comiendo granos integrales



Desarrollado por el Contra Costa Child Care Council y financiado en parte por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. •Departamento de Salud Pública de California



Puntos importantes:

- ❑ **Limite los granos procesados y refinados** A la mayoría de los granos refinados, como el pan blanco, la pasta blanca y el arroz blanco se les ha eliminado la mayoría de sus fibras naturales y nutrientes. Esto puede hacer que sienta hambre más seguido.
- ❑ **Como alternativa, elija granos integrales** Algunos ejemplos de granos integrales incluyen trigo integral, bulgur, cebada, avena, harina de maíz, pasta integral, arroz integral y muchos más. Estos contienen todos los nutrientes del grano integral y son una fuente excelente de fibra.

Sea un buen ejemplo para que sus hijos aprendan de usted cuando coman juntos