

Maneras de comer más granos integrales

- Elija panes, tortillas, bagels y pan árabe hechos de 100% trigo integral.
- Pruebe palomitas de maíz sin ingredientes agregados o galletas de arroz integral.
- Elija pastas de trigo integral.
- Agregue arroz integral, cebada u otros granos integrales a sus sopas y guisados.
- Reemplace la mitad de la harina blanca con harina de trigo integral en sus recetas de galletas y panqués.
- Pruebe uno de estos cereales de grano integral de WIC: Cheerios, Mini-Wheats, Life, Oatmeal Squares o avena instantánea.
- Experimente con recetas nuevas. Pida prestados libros de cocina de su biblioteca local.



Nuevos
alimentos de WIC
para 2009

Nuevos alimentos de WIC

A partir de octubre de 2009 WIC ofrecerá los siguientes alimentos de grano integral a niños y a la mayoría de las mujeres:

- Pan, bolillos o panecillos hechos de 100% trigo integral
- Arroz integral
- Avena
- Tortillas de maíz
- Tortillas de trigo integral
- Bulgur
- Cebada integral

hábitos saludables cada día



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 940159 Rev 7/09 (Spanish)

Cómo elegir alimentos de granos integrales

Mire la **etiqueta**, ¡no el color del alimento!

- Busque que diga “100% whole wheat” (100% trigo integral) en la etiqueta en el frente del paquete de pan.
- No todos los panes de color café están hechos de 100% granos integrales.
- Busque los alimentos que tienen un “whole grain” (grano integral) como el primer ingrediente.



Ingredientes:

Harina de trigo integral, agua, azúcar moreno, levadura, gluten de trigo, aceite de soya y/o canola, sal.

Tenga cuidado con las etiquetas de alimentos que pudieran ser engañosas:

- “*made with whole grain*” (hecho con grano integral) quiere decir que tiene algún grano integral, pero no mucho.
- “*100% wheat*” (100% trigo) no quiere decir que sea de 100% trigo integral, sólo que el trigo es el único grano que contiene.
- “*multigrain*” (granos múltiples) quiere decir que contiene más de un tipo de grano, pero pueden no ser granos integrales.

hábitos saludables cada día