



Grains



Make half of your grains
WHOLE GRAINS



Whole grains provide carbohydrates, protein, fiber, vitamins and minerals, which are **GOOD FOR YOUR HEALTH**



Tips to Save Money

- Choose whole grains in bulk
 - family-size cereal boxes
 - large bags of brown rice
- Choose store brands vs. name brands



Check that the **FIRST INGREDIENT** on the nutrition label is a whole grain such as “brown rice”, “oatmeal”, or “whole wheat”



DON'T BE FOOLED by brown bread, or breads labeled “multi-grain”, “wheat”, “stone-ground”. **OFTEN THEY ARE NOT WHOLE GRAINS**



Granos



La mitad de la porción de granos puede ser **GRANOS INTEGRALES**



Los granos integrales proporcionan carbohidratos, proteína, fibra, vitaminas y minerales, los cuales son **BUENOS PARA LA SALUD**



Maneras de Ahorrar Dinero

- Elija granos integrales al por mayor
 - cajas de cereal tamaño familiar
 - bolsas grandes de arroz integral
- Elija la marca de la tienda, en vez de marcas comerciales



Asegúrese de que el **PRIMER INGREDIENTE** en la etiqueta de nutrición es grano integral, tal como «arroz integral», «avena» o «trigo integral»



NO SE DEJE ENGAÑAR. El pan marrón o las etiquetas de pan que dicen «multigrano», «trigo» o «molido con piedra». **CON FRECUENCIA NO SON GRANOS INTEGRALES**