

# Alimento que Etiqueta Vigilancia: Reloj para Granos Enteros

Esto no es ninguna sorpresa que la publicidad de alimento y los paquetes de alimento son diseñados para hacernos querer comprar el producto. ¡El ramo de la alimentación sabe que nuestra primera impresión de un alimento nos hace querer comprarlo! Por lo tanto queremos mirar nuestras propias reacciones a marcas registradas, embalaje, la posición del producto en el anaquel y palabras publicitarias que tienen un sentido emocional. La lectura de etiqueta es clave si usted quiere saber lo que usted consigue, consigue lo que usted paga para, y ahorra el dinero.

## ¡Léalo antes de Que Usted Lo coma!

¡La lectura de etiquetas de alimento para elegir más granos enteros puede ser confusa! Aquí están algunas puntas para ayudarle a conseguir lo que usted busca.

### Recuerde que su objetivo es hacer la mitad sus productos de granos enteros.

Las nuevas Pautas Alimenticias han recomendado que la mitad o más de los granos que comemos cada día debieran ser granos (no refinados) enteros.

### ¿Cuál exactamente es un grano entero?

Un grano entero es un grano que tiene la cáscara exterior o el salvado, el interior endosperm, y germen intacto. Estas áreas del grano contienen 13 vitaminas claves y minerales que son mostrados para ser importantes para la salud.

### ¿Cómo un grano entero es diferente que un grano refinado?

Cuando todo o parte del salvado y endosperm son quitados las vitaminas importantes y los minerales también son quitados. Aunque el FDA requiera que thiamin, ácido nicotínico, riboflavina, folate, e hierro sean añadidos atrás, ellos son añadidos en un nivel inferior que era originalmente encontrado en el en el grano. El grano refinado también será inferior en el restante 8 o más nutrientes que no son añadidos atrás en absoluto.

### ¿Por qué foco en granos enteros?

Los estudios han mostrado que los nutrientes en granos enteros pueden prevenir la enfermedad cardíaca, el colesterol inferior, contenga antioxidantes, y ayuda con el control de diabetes y obesidad.

### ¿Entonces, por qué puede ser difícil escoger productos de grano enteros?

Está no siempre claro cuanto grano entero está en un producto. Aquí están algunos términos y definiciones que pueden ayudar:

El Grano Entero del 100% significa que todo el grano en el producto es el grano entero.

Hecho con el Grano Entero significa que hay un poco de grano entero en el producto pero usted no sabe cuanto.

La mirada al ingrediente pone en una lista para ver como cerca del grano entero superior es y a que distancia abajo a la lista enriqueció harina o harina y las vitaminas enriquecidas (thiamin, ácido nicotínico, riboflavina, e hierro). Si la harina de grano entera está en lo alto de la lista, es alto en el grano entero. Si no, esto puede no tener tanto grano entero como usted quiere. Tenga cuidado de palabras que significan que esto no es el grano entero como: harina enriquecida, harina no blanqueada, harina de sémola, durum harina, harina de arroz. ¡Ellos parecen bien pero ellos no son el grano entero!

### Los productos que tienen reclamaciones de salud deben tener el 50 % o más granos enteros.

Las reclamaciones como “Rico en Granos Enteros ... Pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca” indica que los productos tienen granos enteros del 50%.

En el resumen, buscando granos enteros, la lista de ingrediente es más provechosa que la etiqueta de alimento. Compruebe a que distancia abajo a la lista de ingrediente usted tiene que mirar para encontrar el grano entero. El grano más alto entero es a la lista, más alto el producto está en el grano entero. No sea distraídos por términos sin sentido como “la fuente buena,” “granos cordiales,” “mezcla de grano entera,” “el multigrano,” “e hizo con.”

¡Caza feliz! Y aclamar a su salud buena.

Paula Peirce PhD, RD

### No sea distraídos por descripciones sin sentido.

- ✓ Las descripciones como “la calidad de la corteza de trigo de cosecha,” sólo significa que es hecho del trigo.
- ✓ “9 gramos del grano entero por porción” parece bueno pero 9 gramos de una porción de 130 gramos son sólo el trigo entero del 30 %.
- ✓ “La fuente buena del grano entero” es definida como 9 gramos del grano entero por porción – que podría ser el 70%-80 % harina refinada.
- ✓ “La fuente excelente” es definida como 16 gramos por porción o el 50%-60 % harina refinada según el tamaño que sirve.
- ✓ Los términos como “hecho con el trigo entero” pueden ser verdaderos, pero mirar la lista de ingrediente para ver donde el grano entero aparece. Puede ser que el producto tiene más azúcar que esto hace el trigo entero. ¡Tan aún es hecho con el trigo entero, pero no muchísimo!
- ✓ “La mezcla de grano entera” sólo significa que esto es una mezcla. Esto podría ser el grano sobre todo entero o tener muy poco grano entero.
- ✓ “El multigrano” significa una variedad de granos, pero no necesariamente significa que el producto contiene mucho o cualquier grano entero.

# Boletín de noticias de mayo: Alimento que Etiqueta Vigilancia: Reloj para Granos Enteros

Prueba Postal / mayo de 2010

*Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento.  
Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.*

**Aprendizaje de Objetivo:** Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende el por qué es importante estudiar embalaje de alimento e ingredientes y como hacerlo.

1. ¿El ramo de la alimentación sabe que nuestro \_\_\_\_\_ de un alimento nos hace querer comprarlo.  

Verdadero                      o                      Falso
2. La lectura de etiqueta es clave si usted quiere saber lo que usted consigue, consigue lo que usted paga para, y ahorra el dinero.  

Verdadero                      o                      Falso
3. Las nuevas Pautas Alimenticias han recomendado que el 75 % o más de los granos que comemos cada día debieran ser granos (no refinados) enteros.  

Verdadero                      o                      Falso
4. La cáscara exterior o el salvado, el interior endosperm, y germen contienen vitaminas claves \_\_\_\_\_ y minerales que son mostrados para ser importantes para la salud.
5. El grano refinado será inferior en el restante \_\_\_\_\_ los nutrientes que no son añadidos atrás en absoluto.
6. Hecho con el Grano Entero significa que hay un poco de grano entero en el producto pero usted no sabe cuanto.  

Verdadero                      o                      Falso
7. Los términos como "hecho con el trigo entero" pueden ser verdaderos, pero mirar la lista de ingrediente para ver donde el grano entero aparece. Puede ser que el producto tiene más azúcar que esto hace el trigo entero.  

Verdadero                      o                      Falso
8. Tenga cuidado de palabras que significan que esto es el grano entero \_\_\_\_\_ como: harina enriquecida, harina no blanqueada, harina de sémola, durum harina, harina de arroz. ¡Ellos parecen bien pero ellos no son el grano entero!
9. Buscando granos enteros, la lista de ingrediente es más provechosa que la etiqueta de alimento.  

Verdadero                      o                      Falso
10. "El multigrano" significa un \_\_\_\_\_ de granos, pero no necesariamente significa que el producto contiene mucho o cualquier grano entero.



Southwest Human Development Services

P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487

(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082

Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455

[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SERVICIOS DE DESARROLLO HUMANOS SUDOESTE**

Patrocinador de el

**NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO**

está contento conceder

---

**ESTE CERTIFICADO**

para finalización de 30 minutos de formación en

**Mayo de 2010: Alimento que Etiqueta Vigilancia: Reloj para Granos Enteros**

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de los Niños de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha \_\_\_\_\_

Lindsey Seybold

Formación de Coordinador

Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa