



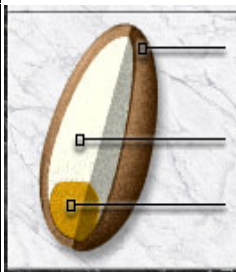
[ChooseMyPlate.Gov](http://ChooseMyPlate.Gov)



## Make Half Your Grains Whole!

Any food made from wheat, rice, oats, cornmeal, barley or another cereal grain is a **grain product** examples include; bread, pasta, oatmeal, breakfast cereals, tortillas and grits. Grains can be divided into two subgroups:

- **Whole Grains:** contain the entire kernel- the bran, germ and endosperm. People who eat whole grains as part of a healthy diet have a reduced risk of some chronic diseases.



**BRAN-** Fiber and protein rich

**ENDOSPERM-** Starchy inner core

**GERM-** Vitamins, essential fats and antioxidants

- **Refined Grains:** the bran and germ portions are removed, leaving only the endosperm. Contains less fiber, vitamins, essential fats and antioxidants.

### Know What To Look For on the Ingredients List:

- When you are shopping, read the ingredients list. Choose products that name a whole-grain ingredient **first** on the list. Look for:
  - whole wheat
  - whole oats
  - brown rice
  - whole rye
  - buckwheat
  - wild rice

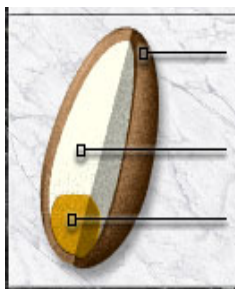
Visit [ChooseMyPlate.Gov](http://ChooseMyPlate.Gov) for more info on Whole Grains.

Turn the page and read about the November Harvest of the Month: Green Beans—a delicious side dish at your Thanksgiving celebration...

## 你食用的穀物 一半應是全穀物！

任何由小麥、大米、燕麥、玉米、大麥或其他穀粒製成的食物皆屬穀類食品 例如：麵包、意大利麵條、麥片、玉米餅和葛子。穀物可分為兩類：

- **全穀物：**包含穀粒的全部成份，即麩皮、胚乳和胚芽。全穀物食物是健康食物，有助降低一些慢性病的發生。



**麩皮—**

含纖維素及豐富蛋白質

**胚乳—**

包在裡頭的核，含澱粉質

**胚芽—**

含維生素、健康油脂和抗氧化物

- **精製穀物：**去除麩皮，胚芽而只剩下胚乳部份的穀物。所含纖維素、維生素、健康油脂及抗氧化物較少。

### 全穀食品選擇

- 購物時，要閱讀成份表。選擇把全穀物列為首要成份的食品。選擇有以下成份的食品：
  - 全麥
  - 糙米
  - 蕎麥
  - 全燕麥
  - 全黑麥
  - 野生稻

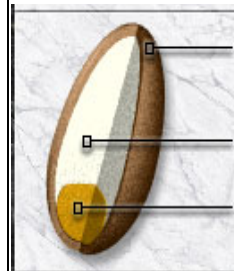
欲查詢更多有關全穀物的資訊，請瀏覽 [ChooseMyPlate.Gov](http://ChooseMyPlate.Gov)。

翻看下一頁，閱讀有關11月份蔬果 - 青豆的資訊。感恩節時，不妨炮製這道可口小菜去慶祝一番..

## ¡Procure que la mitad de sus granos sean enteros!

Cualquier alimento hecho de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o cualquier otro tipo de cereal es un **producto del grano** algunos ejemplos son: pan, pasta, avena, cereales, tortillas y sémola. Los granos se pueden dividir en dos subgrupos:

- **Cereales integrales:** contiene el grano entero, salvado, el germen y el endosperma. La gente que come cereales integrales como parte de una dieta saludable tiene reduce el riesgo de contraer una enfermedad crónica.



**SALVADO-** Rico en proteína y fibra

**ENDOSPERMA-** Núcleo de almidón en el interior

**GERMEN-** Vitaminas, ácidos grasos y antioxidantes esenciales

- **Cereales refinados:** se **remueve** las porciones de salvado y germen, dejando solo el endosperma. Contiene menos fibra, vitaminas, ácidos grasos y antioxidantes esenciales.

### Conozca lo que debe buscar en la lista de ingredientes:

- Cuando vaya de compras, lea la lista de ingredientes. Elija los productos que **primordialmente** incluyan cereales integrales. Como:
  - trigo integral
  - arroz integral
  - trigo sarraceno
  - avena entera
  - centeno entero
  - arroz salvaje

Visite el portal de Internet [ChooseMyPlate.Gov](http://ChooseMyPlate.Gov) para más información acerca de cereales integrales.

Al reverso de la hoja usted podrá leer sobre la cosecha del mes de noviembre: Ejote-un delicioso platillo para su celebración de Acción de Gracias...