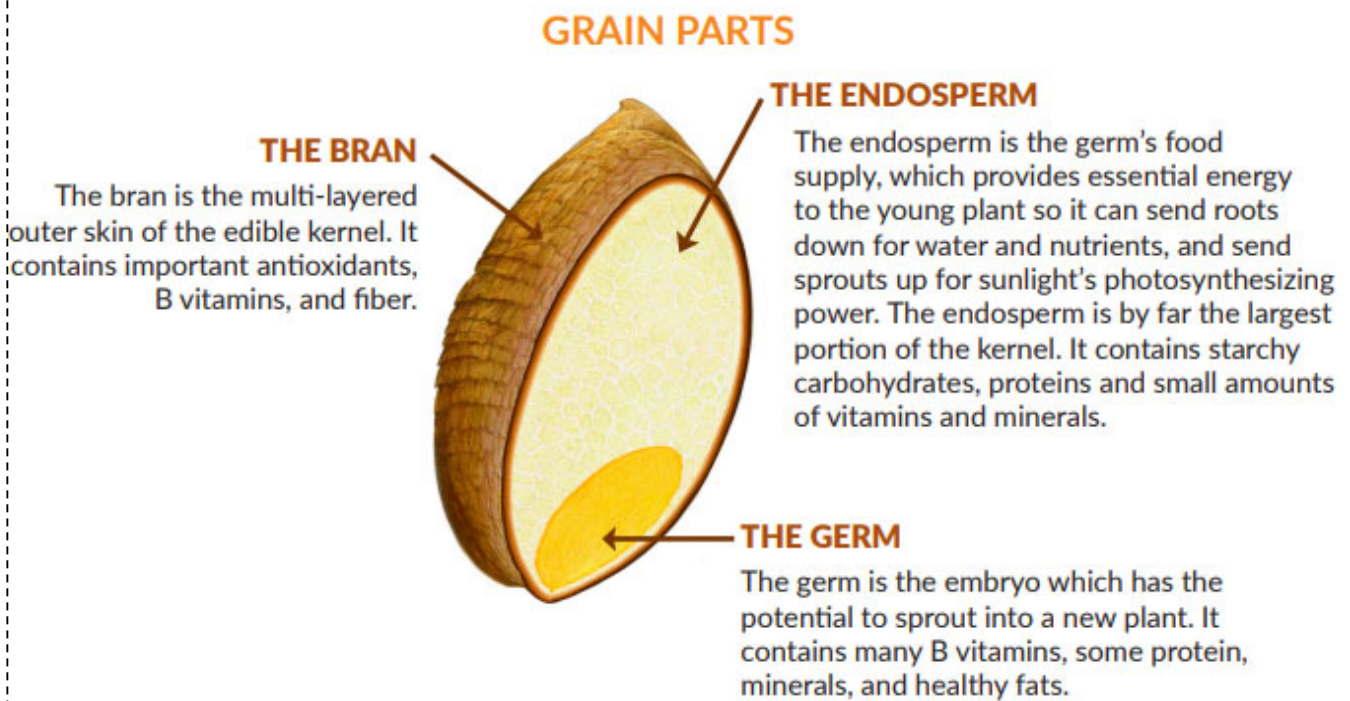


## WHOLE GRAINS

This October we're thinking a lot about whole grains, especially as some of us may have our usual eating patterns thrown off during the upcoming holidays. Recent studies report higher intake of whole grains that are full of fiber, improving cardiovascular health, risk of diabetes, stroke, and some kinds of cancer. Fiber from whole grains can help regulate our blood sugar, keep our digestive system regular, and keep us fuller longer.

### What's the difference between a whole grain and one that's been processed?

All grains start out as whole grains. In their natural state, they have 3 parts, the bran the germ and the endosperm. When grains are refined, the bran and germ are removed, which also removes all of the health benefits those parts of the grain provide.



### How can I find them?

Some things are naturally whole grain like popcorn, brown rice, or quinoa. You can tell when other things are whole grain if "Whole grain" is the first ingredient on the list. Beware of things that say multigrain, or judging the bread by its color- this does not mean they're whole grain! Look at the ingredients, or look for the word "whole". Enjoy whole grains incorporated into our meals throughout the month.

### Recommendations

The Academy of Nutrition and Dietetics recommends making at least half of grains you eat whole. Too much fiber can cause gas, pain, and abdominal bloating. Talk to your doctor if you are concerned or if you experience any of these side effects. If you are looking to increase your fiber intake, ensure you're drinking enough water every day as well.

FIND US ON



## GRANOS ENTEROS

Este mes de octubre estamos pensando mucho en los cereales integrales, especialmente porque algunos de nosotros podemos ver alterados nuestros patrones de alimentación habituales durante las próximas vacaciones. Estudios recientes indican que una mayor ingesta de cereales integrales ricos en fibra mejora la salud cardiovascular, el riesgo de diabetes, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer. La fibra de los cereales integrales puede ayudar a regular el nivel de azúcar en sangre, mantener regular el sistema digestivo y mantenernos saciados durante más tiempo.

### ¿Cuál es la diferencia entre un grano integral y uno procesado?

Todos los granos son integrales. En su estado natural, tienen tres partes: el salvado, el germen y el endospermo. Cuando los granos se refinan, se eliminan el salvado y el germen, lo que también elimina todos los beneficios para la salud que brindan esas partes del grano.

#### PARTES DEL GRANO



### ¿Cómo puedo encontrarlos?

Algunos alimentos son naturalmente integrales, como las palomitas de maíz, el arroz integral o la quinoa. Puedes saber cuándo otros alimentos son integrales si “integral” es el primer ingrediente de la lista. Ten cuidado con los alimentos que dicen multigrano o con juzgar el pan por su color: ¡esto no significa que sean integrales! Mira los ingredientes o busca la palabra “integral”. Disfruta de los cereales integrales incorporados a nuestras comidas durante todo el mes.

### Recomendaciones

La Academia de Nutrición y Dietética recomienda que al menos la mitad de los cereales que consumas sean integrales. Demasiada fibra puede provocar gases, dolor e hinchazón abdominal. Habla con tu médico si estás preocupado o si experimentas alguno de estos efectos secundarios. Si quieres aumentar tu consumo de fibra, asegúrate también de beber suficiente agua todos los días.

FIND US ON

