



Good for You Grains/Fiber



Whole grains keep your digestion working. They are the broom for your intestines and can reduce the risk of heart disease, diabetes, and some forms of cancer. Whole grains contain a lot of fiber and slowly digest so you feel full longer.

The healthiest grains say "whole grain" on the food label, not just "wheat flour." The color of the food does not mean it is a whole-grain food.

Read the Nutrition Facts label to check the fiber in foods. Good sources of fiber contain 10% to 20% or more of the Daily Value.

How much do I need?

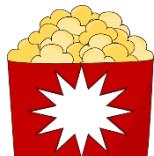
Whole grains contain a lot of fiber. They should fill about 1/4 of your plate.

Recommended daily amounts of fiber:

Children ages 1 - 3	19 grams
Children ages 4 - 8	25 grams
Girls ages 9 - 13	26 grams
Boys ages 9 - 13	31 grams
Girls ages 14 - 18	26 grams
Boys ages 14 - 18	38 grams
Adults	Between 20 and 45 grams

How can I eat more?

- Use oats in recipes instead of bread or cracker crumbs
- Switch from white rice to brown rice
- Use 100% whole wheat bread instead of white bread
- Eat popcorn!





Buenos Para Usted: Granos y Fibra

Granos enteros mantiene su digestión trabajando. Estos son la escoba de tus intestinos y pueden reducir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y unas formas de cáncer. Granos enteros contienen muchas fibras y se digieren lentamente haciéndote sentir lleno por más tiempo.

Los granos más saludables dicen "Whole grain" en la etiqueta de comida, no solamente "wheat flour" (harina integral). El color de la comida no quiere decir que es de grano entero.

Usted debe leer la etiqueta de Información nutricional para comprobar si hay fibra en los alimentos de grano entero. Buenas fuentes de fibra contienen 10% a 20% o más de Valor Diario

¿Cuánto necesito?

Granos enteros contienen mucha fibra. Tienen que llenar su plato 1/4 con granos enteros.

Asignación dietética recomendada: Gramos de fibra necesita cada día:

Niños edades 1 - 3	19 gramos
Niños edades 4 - 8	25 gramos
Niñas entre 9 - 13	26 gramos
Niños edades 9 - 13	31 gramos
Niñas edades 14 - 18	26 gramos
Niños edades 14 - 18	38 gramos
Adultos	Entre 20 a 45 gramos

¿Cómo puedo comer más?

- Usa avena en recetas en lugar de pan o migajas de galletas
- Cambia el arroz blanco a arroz integral
- Utilizar el pan de 100% trigo integral en lugar de pan blanco
- ¡Comer palomitas de maíz!