

## Eat more whole grains, less added sugar for good health

Did you know that eating a diet rich in **whole grains** can lower your risk for heart disease and diabetes? Whole grains contain fiber, vitamin E, and healthy fats. They help to keep your blood sugar steady and your arteries clear. Whole grains also make you feel full longer. Refined “white” flour and sugar do not have these nutrients or health benefits. Eat whole grain products instead of refined ones whenever possible. You should also avoid the “empty calories” of added sugars. They offer no benefit other than energy.



### Which grain foods are good choices?

**Read the nutrition label**—Choose 100% whole grain breads and cereals that have at least 3 grams of fiber per serving and no more than 5 grams of sugar per serving.

**Read the ingredient list**—Choose breads and cereals that list a whole grain first. Examples are whole wheat, barley, oats, rye, and millet.

#### Eat more whole grains

Whole grain breads and tortillas  
Whole grain breakfast cereals and English muffins  
Whole wheat pasta  
Brown rice, bulgur, barley  
Whole grain crackers and trail mix

#### Eat less refined flour and sugar

White flour breads and tortillas  
Sweetened and “instant” cereals  
Plain pasta  
White rice, potatoes, “instant” grains  
Cookies, cakes, candies

### Added sugar: a special concern for kids

Soda, fruit drinks, sugary cereals, fruit snacks, cookies—the list goes on and on. Kids are eating and drinking more of these and less of the healthy foods they need. High sugar drinks and snacks add calories. They can also lead to overweight and dental cavities. Try these simple ways to reduce the sugar your kids get from snacks and drinks.

- Read food labels to avoid added sugars. Choose foods and drinks without sugar as one of the first three ingredients. Remember that sugar comes in different forms—dextrose, glucose, fructose, sucrose, cane sugar, maltose, corn syrup, malt syrup, lactose, or rice syrup. They're all just sugar!
- Beware of added sugar hiding in your favorite “healthy” foods and drinks like yogurt, flavored milk, and cereal. Try to buy cereals with 5 grams or less of sugar per serving.
- Limit soda and other sugary drinks to one 8-ounce servings per week. No soda in the house and no “super-sizing it” when out at a restaurant.
- Serve water, low fat or skim milk during meals and snack times.

For more information: Check out [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates.html)

## Para una buena salud, coma más granos integrales y menos azúcar añadido.



¿Sabía usted que comer una dieta rica en **granos integrales** puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y de la diabetes? Los granos integrales contienen fibra, vitamina E y grasas saludables. Le ayudan a mantener un constante nivel de azúcar en la sangre y las arterias destapadas. Los granos integrales también hacen que se sienta lleno durante más tiempo. La harina refinada "blanca" y el azúcar no cuentan con estos nutrientes ni brindan beneficios a la salud. Cuando sea posible, coma productos a base de granos integrales en vez de refinados. También debería evitar las "calorías vacías" de los azúcares agregados. No ofrecen ningún otro beneficio aparte de la energía.

### ¿Cuáles alimentos a base de granos son buenas opciones?

**Lea la etiqueta de información nutricional** - Escoja panes y cereales 100% integrales que tengan por lo menos 3 gramos de fibra por porción y no más de 5 gramos de azúcar por porción.

**Lea la lista de ingredientes** - Escoja panes y cereales que listen primero un grano integral. Ejemplos son el trigo, la cebada, la avena, el centeno y el mijo integrales.

#### Coma más granos integrales

Panes y tortillas de granos integrales (o de maíz)  
Cereales de desayuno y molletes ingleses de granos integrales  
Pasta de trigo integral  
Arroz integral, trigo bulgur, cebada  
Galletas saladas y muesli de granos integrales

#### Coma menos harina refinada y azúcar

Panes y tortillas de harina blanca  
Cereales endulzados y al "instante"  
Pasta normal  
Arroz blanco, papas, cereales "instantáneos"  
Galletas, pasteles, caramelos

### Azúcar agregada: una preocupación especial con respecto a los niños

Gaseosas, bebidas de frutas, cereales azucarados, meriendas de frutas, galletas - la lista sigue y sigue. Los niños están comiendo y bebiendo más de estos y menos de los alimentos saludables que necesitan. Las bebidas y meriendas de alto contenido de azúcar suman calorías. También pueden causar exceso de peso y caries dentales. Pruebe esta sencilla manera de reducir el azúcar que sus niños obtienen de las meriendas y las bebidas.

- Lea las etiquetas de los alimentos para evitar los azúcares agregados. Escoja alimentos y bebidas que no contengan azúcar como uno de sus primeros tres ingredientes. Recuerde que el azúcar viene en diferentes formas - dextrosa, glucosa, fructosa, sucrosa, azúcar de caña, maltosa, jarabe de maíz, jarabe de malta, lactosa o jarabe de arroz. ¡Todos son simple y llanamente azúcar!
- Tenga cuidado del azúcar agregado escondido en sus alimentos "saludables" favoritos y en bebidas como el yogur, la leche con sabores y los cereales. Trate de comprar cereales con 5 gramos o menos de azúcar por porción.
- Limite las gaseosas y demás bebidas azucaradas a una porción de 8 onzas por semana. Nada de gaseosas en la casa y nada de pedir el tamaño de gaseosa más grande cuando se sale a comer a un restaurante.
- Durante las comidas y a la hora de la merienda, sirva agua o leche descremada o de bajo contenido de grasas.

Para mas información consulte: [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates.html) o [http://latinonutrition.org/index\\_sp.html](http://latinonutrition.org/index_sp.html)

© Presidente y Miembro de Número de Harvard Collee y YMCA de los EE.UU.