

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

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.

Para más información consulte: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates.html o http://latinonutrition.org/index_sp.html

多吃全谷物食品，少吃含糖食品，有益身体健康

你知道吗，多吃全谷物食品可降低罹患心脏病和肥胖的风险。全谷物含有纤维素，维生素E和健康油脂。这些可以帮助你清理动脉并保持稳定的血糖水平，同时谷类可以减缓饥饿感的来临。精面粉和糖则没有这些优点，也不含有上述的营养。所以尽可能多摄入全谷物食品。同时要避免一个误区，不要摄入所谓0热量的糖类添加剂。此类添加剂除了提供能量之外没有任何好处。

哪些谷物食物是最佳选择？

仔细看看营养成分表，挑选每份含大于3克纤维素和小于5克糖的谷物面包和麦片。仔细看看配料表，一定要挑选包装上先列出全谷物的面包和麦片，比如全麦，全大麦，全燕麦，全黑麦或全小米。

多吃全谷物食品：全谷物面包或者卷饼，全谷物早餐麦片或英式松饼，全麦意面，糙米，小麦粉，大麦，全谷物饼干和坚果仁。
少摄入精加工面粉和糖：白面包和卷饼，即溶甜麦片，普通意面，白米，土豆，“即食”谷物，曲奇，蛋糕和糖果。



糖类添加物对孩子尤其不利

碳酸饮料，果味饮料，含糖麦片，果味零食，曲奇---品种数不胜数。现在的孩子似乎对一些食品情有独钟而忽略了身体必需的健康食品。高糖饮料和零食不断增加摄入量，而且可导致超重和肥胖。以下列方式来减少您孩子的糖份摄入。

仔细看看食品成分表以避免添加糖的食品。如果糖列于食品成分表的前三位，就不要购买。糖以不同形式存在的，白糖，葡萄糖，果糖，蔗糖，麦芽糖，玉米糖浆，麦芽糖，乳糖或者淀粉。所有这些都是糖！

同时注意糖也会藏在您最喜欢的健康食物和饮品中，比如酸奶，风味奶和麦片，尽量选择含糖量每份低于5克的麦片。

将碳酸饮料和含糖饮品的摄入量限制在每周8盎司，在家里避免碳酸饮料，在外消费避免超大尺寸的碳酸饮料。

在正餐或加餐时多喝水，低脂或无脂牛奶。

更多信息，请点击：www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates.html