

APRENDIENDO ACERCA DEL SELLO DE LOS GRANOS ENTEROS

UNA GUIA PARA PERSONAS OCUPADAS

El sello de los granos enteros muestra una imagen del grano sobre un fondo amarillo dorado con un borde negro audaz. Su llamativo diseño hace que la estampa de los granos enteros sea fácil de detectar en los alimentos empaquetados. Para las personas ocupadas la estampa ayuda a encontrar los productos que ofrecen al menos la mitad de granos integrales.

EL SELLO DEL 100%, 50% + BASICO

Hay tres variedades diferentes del sello de los granos enteros: el Sello 100%, el Sello 50% + y el Sello básico.

- Si un producto lleva el sello 100% (imagen de la izquierda a continuación), entonces todos sus ingredientes de grano son integrales. Existe un requisito mínimo de 16g (16 gramos), que equivale a una porción completa de granos enteros por porción etiquetada, para los productos que usan el sello del 100%.
- Si un producto lleva el sello del 50% + (imagen del medio), entonces al menos la mitad de sus ingredientes de grano son integrales. Hay un requisito mínimo de 8g (una media porción) de granos enteros por porción etiquetada, para productos que usan el sello del 50% +. Este sello se añadió a la familia del Consejo de los Granos Enteros en Enero del 2017, y comenzó a aparecer en los productos en la primavera y el verano de 2017.
- Si un producto lleva el sello básico (imagen derecha), contiene al menos 8g (una media porción) de granos integrales, pero también puede contener granos refinados.

Cada sello también muestra cuántos gramos de ingredientes de grano entero se encuentran en una porción del producto. Aunque la imagen a continuación muestra solo tres números diferentes (23g, 32g, 20g), cuando observa en los estantes de su supermercado verá una amplia gama de números que refleja el contenido de grano entero de una porción de ese producto específico. Si un producto contiene grandes cantidades de granos enteros (23g, 37g, 41g, etc.) pero también contiene salvado adicional, germen o harina refinada, usará el sello del 50% + o el sello básico (y no el sello 100%).



EL 100% DE LOS GRANOS SON GRANOS ENTEROS



50% O MAS DE LOS GRANOS SON GRANOS ENTEROS



SELLO DEL 100%	SELLO DEL 50%+	SELLO BASICO
Para productos donde TODO el grano es entero.	Para productos donde al menos el 50% del grano es entero.	Para productos que contienen algo de grano entero, pero menos del 50% de todo el grano entero.
* Requisito mínimo: 16 gramos de grano entero por porción. (porción completa de grano entero)	Requisito mínimo: 8 gramos de grano entero por porción. (Media porción de grano entero)	Requisito mínimo: 8 gramos de grano entero por porción. (Media porción de grano entero)

* Desde el 2005 hasta el 2016, antes de la introducción del sello del 50% +, los productos del sello básico podían contener hasta un 99% de grano entero. Hasta que se actualicen todos el empaques, es posible que vea los productos que llevan el sello básico con más del 50% de su grano como grano entero.



HAGA LAS CUENTAS... ES FACIL

Con el sello de los granos enteros, no necesita estudiar ingredientes ni contar gramos y onzas para cumplir los objetivos de granos enteros en las últimas guías del gobierno. El sello hace que sea más fácil obtener las tres porciones recomendadas o más de granos enteros al día:

Coma tres productos de granos enteros etiquetados como “100% granos enteros” O coma seis productos con CUALQUIER sello de grano entero.

Es sencillo. Todo lo que necesitas hacer es buscar el Sello. Pero si te gusta saber cuántos granos integrales contienen los productos que estás comiendo, el sello proporciona esa información, al mismo tiempo recordandote por lograr al menos 48 gramos de granos integrales en general cada día.

ALGUNOS EJEMPLOS. JUGEMOS “NOMBRE EL SELLO”

Digamos que tiene cuatro cereales de desayuno en su estantería. Cada uno tiene una porción de 30 gramos, pero están hechos de diferentes ingredientes. Imagine que puede estar detrás de escenas y saber qué cantidad de cada ingrediente contiene cada cereal.

- **Cereal A:** avena integral (22 gramos), nueces (5 gramos), pasas (3 gramos)
- **Cereal B:** avena integral (27 gramos), salvado de avena (3 gramos)
- **Cereal C:** avena integral (15 gramos), nueces (7 gramos), pasas (5 gramos), coco (3 gramos)
- **Cereal D:** harina de maíz (12 gramos), avena integral (9 gramos), pasas (5 gramos), azúcar (4 gramos)



Cereal A

Este cereal calificaría para el Sello del 100%, 22g o más.
Todos sus granos son de grano entero, y contiene más de 16g de grano entero.



Cereal B

Este cereal calificaría para el Sello del 50% +, 27g o más.
Aunque el salvado es una parte muy saludable de todos los granos intactos, no es un grano ENTERO, por lo que no podemos usar el sello del 100% en este producto. Aún así, el 90% de los ingredientes de su grano son integrales, por lo que obtiene el Sello del 50%.



Cereal C

Este cereal también calificaría para el 50% + Sello, 15g o más.
Todo su grano es de grano entero, pero no cumple con el mínimo de 16g de grano entero requerido para el Sello del 100%.



Cereal D

Este cereal calificaría para el Sello Básico, 9g o más.
El primer ingrediente es la harina de maíz, un grano refinado, y contiene granos más refinados que grano integral. El cereal D no es tan saludable como los primeros tres ejemplos, pero con 43% de su grano como grano entero, y 4g (aproximadamente 1 cucharadita) de azúcar, podría ser un buen primer paso hacia el cambio para alguien que siempre ha comido cereales sin grano entero y 12g de azúcar (¡eso es 3 cucharaditas!). Se trata de comenzar donde estás y trabajar para llegar a mejores opciones de comida.