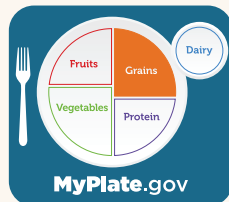


# Choose Whole Grains



LOOK FOR 100% WHOLE GRAIN ON THE LABEL AND AS THE FIRST INGREDIENT.

Whole grains are a good source of fiber, which may lower your risk of heart disease, stroke and type 2 diabetes.

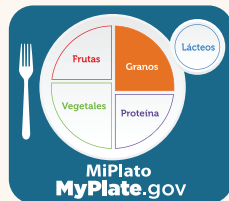


# Elija el Grano Integral



USQUE 100% GRANO INTEGRAL EN LA ETIQUETA Y COMO EL PRIMER INGREDIENTE.

Los granos integrales son una buena fuente de fibra, lo que puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, derrame, y la diabetes tipo 2.



Evidence-based health material brought to you by Nebraska Extension.  
Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.