

## Nutrition Nugget: Whole Wheat Bread

Whole wheat bread is significantly healthier than white bread. Both breads are made from the wheat plant, which contains three parts: bran, endosperm and germ. Whole wheat bread has all 3 parts, while white bread is just the starchy endosperm. The bran and germ contain all the nutrients, like fiber, vitamins B6 and E, magnesium and folic acid. Simply switching from white to wheat bread can lower heart disease risk by 20%.



*Shopping tip:* Don't assume bread is whole wheat if it's brown. Read the ingredients list on the back and make sure "whole grain" or "whole wheat" is listed first.

Potential Swaps: Toast, hamburger and hotdog buns, tortillas and bagels.



## Nutrition Nugget: Whole Wheat Bread

Whole wheat bread is significantly healthier than white bread. Both breads are made from the wheat plant, which contains three parts: bran, endosperm and germ. Whole wheat bread has all 3 parts, while white bread is just the starchy endosperm. The bran and germ contain all the nutrients, like fiber, vitamins B6 and E, magnesium and folic acid. Simply switching from white to wheat bread can lower heart disease risk by 20%.



*Shopping tip:* Don't assume bread is whole wheat if it's brown. Read the ingredients list on the back and make sure "whole grain" or "whole wheat" is listed first.

Potential Swaps: Toast, hamburger and hotdog buns, tortillas and bagels.



## Nutrition Nugget: Whole Wheat Bread

Whole wheat bread is significantly healthier than white bread. Both breads are made from the wheat plant, which contains three parts: bran, endosperm and germ. Whole wheat bread has all 3 parts, while white bread is just the starchy endosperm. The bran and germ contain all the nutrients, like fiber, vitamins B6 and E, magnesium and folic acid. Simply switching from white to wheat bread can lower heart disease risk by 20%.



*Shopping tip:* Don't assume bread is whole wheat if it's brown. Read the ingredients list on the back and make sure "whole grain" or "whole wheat" is listed first.

Potential Swaps: Toast, hamburger and hotdog buns, tortillas and bagels.



## Nutrition Nugget: Whole Wheat Bread

Whole wheat bread is significantly healthier than white bread. Both breads are made from the wheat plant, which contains three parts: bran, endosperm and germ. Whole wheat bread has all 3 parts, while white bread is just the starchy endosperm. The bran and germ contain all the nutrients, like fiber, vitamins B6 and E, magnesium and folic acid. Simply switching from white to wheat bread can lower heart disease risk by 20%.



*Shopping tip:* Don't assume bread is whole wheat if it's brown. Read the ingredients list on the back and make sure "whole grain" or "whole wheat" is listed first.

Potential Swaps: Toast, hamburger and hotdog buns, tortillas and bagels.



## Pepita de nutrición: Pan del trigo integral

El pan integral es mucho más saludable que el pan blanco. Ambos panes se hacen de la planta de trigo, que contiene tres partes: el salvado, endospermo y germen. El pan integral tiene las 3 partes, mientras que el pan blanco es sólo el endospermo amiláceo. El salvado y el germen contienen todos los nutrientes, como fibra, vitaminas B6 y E, magnesio y ácido fólico. Simplemente cambiando de pan blanco a pan integral puede reducir el riesgo de enfermedad cardiaca en un 20%.

*Compras consejo:* No asuma pan es trigo integral si es marrón. Lea la lista de ingredientes en la parte posterior y asegúrese de que "grano entero" o "trigo integral" aparece en primer lugar.

Swaps potenciales: Toast, hamburguesas y hot dog bollos, tortillas y panecillos.



## Pepita de nutrición: Pan del trigo integral

El pan integral es mucho más saludable que el pan blanco. Ambos panes se hacen de la planta de trigo, que contiene tres partes: el salvado, endospermo y germen. El pan integral tiene las 3 partes, mientras que el pan blanco es sólo el endospermo amiláceo. El salvado y el germen contienen todos los nutrientes, como fibra, vitaminas B6 y E, magnesio y ácido fólico. Simplemente cambiando de blanco a pan integral puede reducir el riesgo de enfermedad cardiaca en un 20%.

*Compras consejo:* No asuma pan es trigo integral si es marrón. Lea la lista de ingredientes en la parte posterior y asegúrese de que "grano entero" o "trigo integral" aparece en primer lugar.

Swaps potenciales: Toast, hamburguesas y hot dog bollos, tortillas y panecillos.



## Pepita de nutrición: Pan del trigo integral

El pan integral es mucho más saludable que el pan blanco. Ambos panes se hacen de la planta de trigo, que contiene tres partes: el salvado, endospermo y germen. El pan integral tiene las 3 partes, mientras que el pan blanco es sólo el endospermo amiláceo. El salvado y el germen contienen todos los nutrientes, como fibra, vitaminas B6 y E, magnesio y ácido fólico. Simplemente cambiando de pan blanco a pan integral puede reducir el riesgo de enfermedad cardiaca en un 20%.

*Compras consejo:* No asuma pan es trigo integral si es marrón. Lea la lista de ingredientes en la parte posterior y asegúrese de que "grano entero" o "trigo integral" aparece en primer lugar.

Swaps potenciales: Toast, hamburguesas y hot dog bollos, tortillas y panecillos.



## Pepita de nutrición: Pan del trigo integral

El pan integral es mucho más saludable que el pan blanco. Ambos panes se hacen de la planta de trigo, que contiene tres partes: el salvado, endospermo y germen. El pan integral tiene las 3 partes, mientras que el pan blanco es sólo el endospermo amiláceo. El salvado y el germen contienen todos los nutrientes, como fibra, vitaminas B6 y E, magnesio y ácido fólico. Simplemente cambiando de pan blanco a pan integral puede reducir el riesgo de enfermedad cardiaca en un 20%.

*Compras consejo:* No asuma pan es trigo integral si es marrón. Lea la lista de ingredientes en la parte posterior y asegúrese de que "grano entero" o "trigo integral" aparece en primer lugar.

Swaps potenciales: Toast, hamburguesas y hot dog bollos, tortillas y panecillos.

