

NR-000-18, CCNE: Alimentos para fortalecer la sangre

A client-centered approach to nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

Part 1: Planning the Nutrition Education Session - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

Part 2: Session Outline - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

Snapshot of Group Session:

CCNE Lesson title: Alimentos para fortalecer la sangre

Developed by: University of Texas at Austin & State WIC NE Staff

Date Developed: 1/2011

Approved by: State WIC NE Staff

NE Code: NR-000-18

Class Description: This lesson uses bingo board handouts and facilitated group discussion to explore the importance of iron in the diet. Using the bingo board handouts, participants will identify iron-rich and vitamin C-rich foods that they have eaten in the past three days and talk about ideas for combining these foods. Participants will also explore how overconsumption of milk, as well as drinking tea and coffee during meals can interfere with meeting iron needs.

Target Audience: Parents and Children, General.

Type of Learning Activities: Facilitated discussion, hands on activity

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: NR-000-18, Alimentos para fortalecer la sangre

Item	Notes for Planning the Session
<p>Learning Objective(s) – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Understand that eating iron rich foods will help build “strong blood”. • Identify the role of vitamin C in iron absorption. • Recognize that drinking too much milk, and drinking tea and coffee during mealtimes can interfere with meeting iron needs. • Share ideas for increasing iron and vitamin C foods and food combinations.
<p>Key Content Points – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Building “strong blood” by eating high iron foods will help both you and your children live healthy, happy and active lives. 2. To better absorb iron and build “strong blood”, combine iron-rich foods with vitamin C rich foods. 3. Drinking beverages such as tea and coffee can interfere with iron absorption and drinking too much milk can keep kids from eating other high iron foods.
<p>Materials – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Alimentos para fortalecer la sangre" activity handout • Pencils or pens • Optional <ul style="list-style-type: none"> ○ Flip chart or whiteboard & markers ○ “Prevenga la anemia con alimentos ricos en hierro” WIC Handout stock no. 13-67 ○ Su guía de alimentos de WIC stock # 13-06-13178 (Have copies available for optional activity)
<p>Resources – <i>Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</i></p>	<p>Nutrition Fact Sheet on Iron Deficiency which can be downloaded from: http://www.dshs.state.tx.us/wichd/nut/pdf/fac11-s.pdf</p> <p>Read the “Iron for Strong Blood” handout at: http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/WA/wiciron.pdf</p>

<p>Class Flow & Set Up – Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</p>	<p>Arrange chairs in a circle or semi-circle. Leave room for baby carriers and strollers</p> <p>Optional: set up whiteboard or flip-chart for use with group brainstorming, and to record key points during session.</p> <p>Several sample discussion questions are provided for each activity.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Part 2: Session Outline

Lesson: NR-000-18, Alimentos para fortalecer la sangre

Item	Notes for Conducting the Session
<p>Introduction: Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda exploring ground rules, making announcements, etc.</p>	<p>Ejemplo: <i>Bienvenidos y gracias por venir. Mi nombre es _____. Hoy vamos a platicar sobre la importancia del hierro para fortalecer la sangre. Muchos de nosotros hemos oído que es bueno tener los huesos saludables o los músculos fuertes, pero fortalecer la sangre también es muy importante. La sangre saludable nos ayuda a tener la energía que necesitamos para las actividades diarias y a sentirnos lo mejor posible.</i></p>
<p>Icebreaker: Anchor the topic to the participants' lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</p>	<p>Pídales a los participantes que digan su nombre, el nombre de sus hijos y una actividad que les gusta hacer a ellos o a sus hijos.</p> <p>Explique la relación que hay entre los niveles bajos de hierro y los niveles bajos de energía.</p> <p>Ejemplo: <i>"Si tienen un bajo nivel de hierro, ustedes o sus hijos se sienten cansados y no tienen energía para hacer las actividades que les gusta hacer. En la lección de hoy escucharán algunas ideas para obtener más hierro en su dieta para que ustedes y sus familias puedan mantenerse sanos, felices y fuertes".</i></p>
<p>Activities: For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</p>	<p><u>El bingo del hierro y de la vitamina C</u></p> <p>Reparta las fotocopias "Alimentos para fortalecer la sangre".</p> <p>Explique que hay dos tableros de bingo en la página. Pídales a los participantes que marquen con un círculo en los dos tableros los alimentos que han comido en los últimos 3 días. Si tienen 4 círculos en una línea, horizontal o vertical, entonces han hecho un bingo. Deles tiempo a los participantes para que revisen el papel y hagan los círculos.</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién sacó un bingo en el primer tablero de bingo? ¿Qué alimentos marcaron con un círculo? • ¿Qué tienen en común todos estos alimentos? <ul style="list-style-type: none"> ○ [Son una buena fuente de hierro]. <p>Pídales a los participantes que escriban "Hierro" encima del tablero de bingo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vean estos alimentos ricos en hierro. ¿Cuáles creen que ustedes o sus hijos podrían tratar de comer más? • ¿Qué ideas tienen para comer más alimentos ricos en hierro? <ul style="list-style-type: none"> ○ [Ejemplo: pongan cereales fortificados con hierro en las bolsas de bocadillos y cómalos cuando estén fuera de la casa]. • ¿Cómo le afecta al cuerpo tener un bajo nivel de hierro? <ul style="list-style-type: none"> ○ [Puede hacer que nos sintamos cansados y débiles, nos veamos pálidos, nos enfermemos más fácilmente y que no podamos hacer las actividades que nos gustan. Los niños pueden tener problemas de crecimiento y de aprendizaje]. • ¿Quién logró un bingo en el segundo tablero? ¿Qué alimentos marcaron con un círculo? • ¿Qué tienen en común estos alimentos? <ul style="list-style-type: none"> ○ [Tienen mucha vitamina C]. <p>Pídales a los participantes que escriban "Vitamina C" encima del tablero de bingo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué han escuchado sobre cómo funcionan juntos el hierro y la vitamina C? <ul style="list-style-type: none"> ○ [La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro. Coman alimentos con vitamina C y alimentos con hierro juntos en la misma comida]. • Vean estos dos tableros de bingo. ¿Cuáles combinaciones de alimentos ricos en hierro y alimentos ricos en vitamina C se les ocurren? <ul style="list-style-type: none"> ○ [Frijoles y tomates, tofu y brócoli, tomates y chiles, taco con salsa, jugo de naranja con la comida, cereal con fruta]. • ¿Cuáles combinaciones han probado o quieren probar? • ¿Qué creen que sus hijos estarían dispuestos a probar? <p>Pídales a los participantes que escriban ideas de combinaciones de alimentos al final de la hoja.</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><u>El hierro y las bebidas</u></p> <p>Señale a los participantes que la leche no está en ninguno de los dos tableros de bingo. Tomar demasiada leche o demasiado café y té durante las comidas puede impedir que nosotros y los niños absorbamos suficiente hierro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué cree que beber demasiada leche puede impedir que absorbamos suficiente hierro? <ul style="list-style-type: none"> ○ [La leche tiene mucho calcio, y es buena para fortalecer los huesos y los dientes, pero no es una buena fuente de hierro. Demasiada leche puede hacer que los niños se llenen rápido y no coman suficientes alimentos ricos en hierro]. • ¿Por qué tomar café o té durante las comidas también puede impedir que absorbamos suficiente hierro? <ul style="list-style-type: none"> ○ [Beber té o café durante las comidas puede impedir que el cuerpo pueda usar el hierro de los alimentos. El té y el café contienen taninos que se unen al hierro y reducen la absorción. Incluso el té y el café descafeinados contienen taninos y pueden interferir con la absorción del hierro]. • ¿Cuál creen que es la cantidad recomendada de leche para los niños entre 1 y 5 años? <ul style="list-style-type: none"> ○ [Limite el consumo de leche a 2 tazas (16 onzas) al día para los niños entre 1 y 5 años]. • ¿Qué han hecho en el pasado o qué ideas tienen para limitar la cantidad de leche que toman sus hijos? <ul style="list-style-type: none"> ○ [Ejemplo: dejar de dar el biberón al cumplir 1 año]. <p><u>Actividad opcional: Recetas de WIC</u></p> <p>Pídales a los participantes que vean en parejas las recetas de "Su guía de alimentos de WIC".</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles recetas son una buena combinación de hierro y vitamina C y por qué? Verduras sofritas, chili al estilo de Texas, quesadillas rápidas con frijoles negros, arroz integral español].

Item	Notes for Conducting the Session
<p>Review and Evaluations: <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p>¿Por qué es importante fortalecer la sangre?</p> <p>Entre todas las cosas de las cuales hemos platicado hoy, ¿qué quiere probar para ayudar a que usted y su hijo fortalezcan la sangre ?</p>

Item	Notes for Conducting the Session
<p>Personal Review of Session (afterward): Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</p>	<p>What went well?</p> <p>What did not go as well?</p> <p>What will you do the same way the next time you give this class?</p>
<p>Supplemental Information – Describe any attachments and include any other needed information.</p>	<p>Iron Recommendations:</p> <p>Infants and children</p> <ul style="list-style-type: none"> • Younger than 6 months: 0.27 milligrams per day (mg/day) • 7 months to 1 year: 11 mg/day • 1 to 3 years: 7 mg/day • 4 to 8 years: 10 mg/day <p>Males</p> <ul style="list-style-type: none"> • 9 to 13 years: 8 mg/day • 14 to 18 years: 11 mg/day • Age 19 and older: 8 mg/day <p>Females</p> <ul style="list-style-type: none"> • 9 to 13 years: 8 mg/day • 14 to 18 years: 15 mg/day • 19 to 50 years: 18 mg/day • 51 and older: 8 mg/day <p>[Iron in Diet: http://www.nlm.nih.gov/]</p> <p>Sources of Iron:</p> <p>Ready to eat Cereal, 100% iron fortified, 1 cup = 18 mg (100% daily value) Chicken liver, cooked, 3 ½ oz = 12.8 mg (70%) Oatmeal, instant, fortified, 1 cup = 10 mg (60%) Lentils, boiled, 1 cup = 6.6 mg (35%) Tofu, raw, firm, ½ cup = 3.4 mg (20%) Spinach, boiled, drained, ½ cup = 3.2 mg (20%) Beans, pinto, 1 cup = 3.6 mg (20%) Turkey, dark meat, roasted, 3 ½ oz = 2.3 mg (10%) Spinach, <i>canned</i>, drained, ½ cup = 2.5 mg (10%) Turkey, <i>light meat</i>, roasted, 3 ½ oz = 1.6 mg (8%) Whole wheat bread, 1 slice = .9 mg (6%) Tuna, fresh, cooked, dry heat, 3 oz = 1.1 mg (6%) Chicken breast, roasted, 3 oz = 1.3 mg (6%) Tuna, white, <i>canned in water</i>, 3 oz = .8 mg (4%)</p> <p>[Iron Fact Sheet: http://ods.od.nih.gov/]</p>

ALIMENTOS PARA FORTALECER LA SANGRE

















Alimentos buenos que ya como

Estos alimentos son ricos en: _____

Carne de res 	Tofu 	Cereales de WIC 	Chícharos 
Fruta seca 	Pollo 	Arroz enriquecido 	Pavo 
Tortillas de harina o de maíz 	Verduras de hoja 	Frijoles 	Atún 
Pan enriquecido 	Pasta enriquecida 	Pescado 	Carne de cerdo 

Más alimentos buenos que ya como

Estos alimentos son ricos en: _____

Papa 	Tomate 	Melón 	Piña 
Papaya 	Chile 	Chile morrón 	Kiwi 
Jugo de naranja 	Repollo 	Toronja 	Mango 
Fresas 	Naranja 	Brócoli 	Coliflor 

Combinaciones de alimentos para fortalecer la sangre:

_____ + _____ + _____