

NUTRICIÓN

por su
cuenta

Lección a su propio paso

SP-000-33 03/2011

Las aventuras de Zobey:

El baile del granero (DV0568)

Clase para tomar en casa (necesitará un reproductor de DVD)

¡Bienvenido a la lección El baile de granero de Zobey!

El baile del granero de Zobey es un video divertido sobre los alimentos saludables, como leche baja en grasa, frutas, verduras y granos integrales. Esta clase se trata de granos integrales, y le da ideas prácticas que ayudarán a su familia a comer más granos integrales. Para obtener crédito por tomar esta clase:

1. Muéstrela a su hijo el video **El baile del granero** de Zobey. Vea el video y baile junto con su hijo.
2. Lea esta lección.
3. Conteste las preguntas de la última página.
4. Lleve sus respuestas a su próxima cita de WIC.

¿Qué son los granos integrales?

Todos los granos empiezan como granos integrales. Los granos integrales tienen tres partes saludables.

- La parte exterior se llama **salvado**, el cual tiene mucha fibra.
- La parte interior es el **endospermo**. Esta parte contiene almidón, el cual da energía.
- El **germen** es la parte que brota cuando se siembra. Es donde se encuentran todas las vitaminas y los minerales.

Cuando los granos llegan al molino, se muelen para hacer harina. Si la harina tiene cada una de las tres partes del grano, se llama **harina integral**. Pero si solo contiene parte del grano, se le dice **harina refinada**.



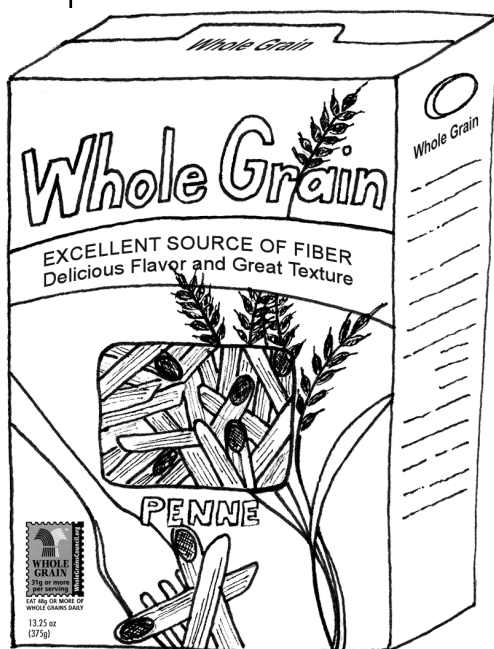
¿Por qué son tan especiales los granos integrales?

Los granos integrales son mejores para la salud porque tienen la fibra, las vitaminas y los minerales de las tres partes del grano. Los granos integrales pueden reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.

A menudo las empresas alimenticias agregan los nutrientes perdidos a la harina. Esto se conoce como **harina “enriquecida”**. Pero la harina enriquecida no contiene todos los nutrientes que tienen los granos integrales. Por eso, lo mejor es **asegurarse de que al menos la mitad de los granos que come en un día sean granos integrales**.

¿Cómo puedo comprobar si un alimento tiene granos integrales?

Revise la lista de ingredientes. El ingrediente principal siempre es el primero en la lista. Así que, si el primer ingrediente dice “whole” (integral) sabrá que es un alimento de granos integrales. Busque ingredientes principales como harina de trigo integral, harina blanca de trigo integral, trigo duro integral o avena integral (“whole wheat flour, white whole wheat, whole oats”).



Algunos ejemplos de alimentos de granos integrales son:

- ▶ pan de trigo integral
- ▶ pasta de trigo integral
- ▶ arroz integral
- ▶ avena
- ▶ tortillas de maíz
- ▶ tortillas de trigo integral
- ▶ ciertos cereales de desayuno (fíjese en la lista de ingredientes para estar seguro)

INGREDIENTS: whole durum wheat flour, semolina, durum wheat flour, oat fiber.

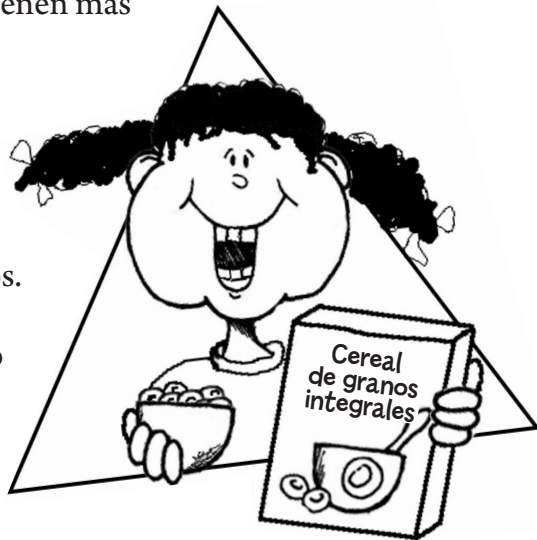
¡No se deje engañar!

Algunos alimentos y paquetes de alimentos pueden ser engañosos. Cuando busca productos con granos integrales no se base en el nombre, color o una frase que dice que el alimento está “hecho con granos integrales”. En cambio, revise el paquete para ver si el **primer** ingrediente tiene la palabra “**whole**” (integral). Si es así, ¡sabrá que se está alimentando con granos integrales!

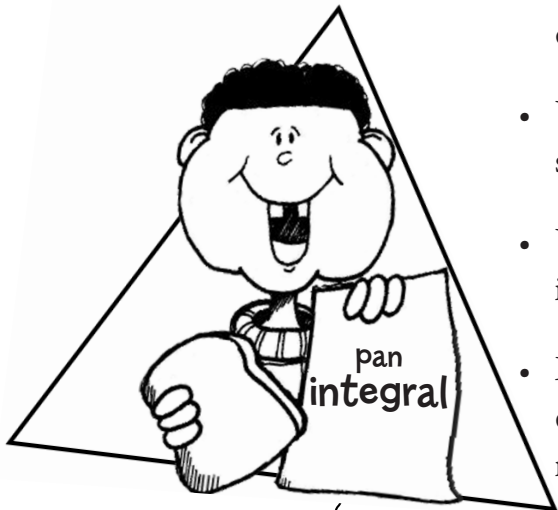
Ideas para comidas con granos integrales que a los niños les gustarán

Estas son algunas ideas:

- Escoja cereales de desayuno aprobados por WIC que tienen más granos integrales. La Guía de compras de WIC muestra los cereales disponibles que tienen más granos integrales.
- Machaque cereal de granos integrales y rocíelo sobre yogur, o encima de panecillos o guisados antes de hornearlos.
- Haga un bocadillo mezclando cereales de avena o trigo de granos integrales, con *pretzels* y pasas.
- En vez de arroz blanco, use arroz integral. Tarda más tiempo para cocinar y hay que usar más líquido, pero a los niños les gusta el sabor a nueces que tiene.
- En vez de tortillas de harina, pruebe tortillas de maíz o de harina de trigo integral.
- Use pan integral para preparar pan tostado a la francesa o sándwiches de queso fundido.
- Use espaguetis de trigo integral y pasta de lasaña hecha con trigo integral.
- Las palomitas son granos integrales, entonces las palomitas bajas en grasa o sin grasa son un bocadillo excelente. (Nota: para los niños menores de 4 años las palomitas pueden causar ahogo.)



A la mayoría de los niños les gustan los alimentos como cereal, pan, tortillas o espaguetis, así que pruebe versiones de estos hechos con granos integrales!



Esperamos que tenga otras ideas sobre cómo agregar granos integrales a las comidas de su familia. **Asegúrese de llenar el cuestionario que está en la siguiente página** y de llevarlo a su próxima cita de WIC. ¡Gracias!

Cuestionario de la clase para tomar en casa, Las aventuras de Zobey, “El baile del granero” (SP-000-33)

Por favor, vea el DVD de Zobey, *El baile del granero*, con su hijo antes de llenar esta forma. Luego lleve sus respuestas a la próxima cita de WIC.

1. Para cada alimento, apunte una idea que su familia podría probar.

Alimento de grano integral	¿Cómo podemos probar esto?
Pan de trigo integral	
Tortillas de harina de trigo integral o de maíz	
Arroz integral	
Espaguetis integrales	

2. Revise esta lista de alimentos con granos integrales. Marque con (✓) los alimentos que tienen granos integrales que puede comprar con la tarjeta de WIC.

___ arroz integral

___ palomitas

___ macarrón de trigo integral

___ tortillas de maíz

___ avena

___ tortillas de trigo integral

___ pan de trigo integral

___ cereal Cheerios

___ espaguetis de trigo integral

___ cereales Mini-Wheat y Mini-Spooner

