

Objetivos generales:

- Entender que los granos integrales proporcionan fibra, vitaminas y minerales que son importantes para la buena salud.
- Saber que la mitad de los granos consumidos cada día deben ser granos integrales.
- Entender la diferencia entre los granos integrales y granos procesados.
- Entender cómo leer la lista de ingredientes para determinar si los productos contienen granos integrales y cómo leer las etiquetas de nutrición para determinar el contenido de fibra.
- Aprender formas de aumentar el consumo de granos integrales.
- Comprender los riesgos de las dietas altas en sodio y aprender a evaluar el contenido de sodio de los alimentos.
- Comprender la importancia de cocinar carnes a las temperaturas adecuadas y cómo usar un termómetro para carnes para controlar la temperatura interna de las carnes.

Nota: Para la lección de Granos Integrales resalte los beneficios de la **fibra**.

Agenda:

20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y registro • Ejercicio de la Semana 3 • Compartir experiencias usando el olla de cocción lenta, responda preguntas/dudas • Preguntas/comentarios sobre la lección anterior
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir sobre los Granos Integrales usando los Visuales de Granos Integrales • Distribuir las muestras de harina de trigo, germen de trigo, cascarilla de trigo y harina blanca • Distribuir los paquetes de muestra de granos integrales y productos enriquecidos y hacer que los participantes lean la lista de ingredientes y busquen el contenido de fibra • Distribuir las muestras de granos integrales a los participantes para degustar como el arroz integral, cuscús de trigo integral, la quínoa y trigo burgo
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Probar las Recetas 1 y 2 – Analizar usando el Marco de Recetas

10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Lección sobre el Sodio
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Probar la Receta 3 - Analizar usando el Marco de Recetas • Explique Termómetro para Carnes
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Completar la evaluación de la clase • Distribuir los termómetros para carne • Distribuir despensa a los participantes

Materiales para los participantes:

- Despensa
- Bolsas para las despensas
- Ollas de cocción lenta

Ver [Kits del Programa de enseñanza e Implementaciones](#) para materiales adicionales necesarios en la clase.

Seleccione las recetas:

- Para la Receta 1 demostrar una comida de cocción lenta, donde los granos integrales sean el énfasis principal de la receta.
- Para la Receta 2 demostrar cualquier comida donde los granos integrales sean el énfasis principal de la receta.
- Para la Receta 3 demostrar una comida de cocción lenta, donde se incluyan granos integrales y un gran trozo de carne roja o de ave para que se pueda mostrar el uso del termómetro de carne.

Ver [Selección de Receta y Obsequios](#) para obtener sugerencia sobre recetas.

Ejercicio de la Semana 3 – Mencione la rutina de un ejercicio de yoga que está en la Sección 3, página 8.

(Si los ejercicios son hechos en el suelo, lavarse las manos o usar desinfectante para manos)

Compartan Experiencias

¿Alguien tuvo la oportunidad de usar su olla de cocción lenta? **(Haga que los participantes compartan sus experiencias)**

¿Alguien tiene alguna pregunta antes de que comencemos?

Lección

Hoy vamos a hablar de los granos integrales y aprender a preparar algunas comidas utilizando algunos de estos granos integrales. El USDA recomienda que al menos la mitad de los granos que comemos cada día sean de granos integrales. Los granos integrales proporcionan vitaminas esenciales, minerales y fibra que no se encuentra en los granos procesados. Al final de la clase, usted:

- Entenderá la diferencia entre los granos integrales y los granos procesados y por qué los granos integrales son más saludables.
- Podrá identificar los alimentos que contienen granos integrales.
- Tendrá algunas ideas para incluir más granos integrales en su dieta.

Hay una gran confusión acerca de los granos integrales. ¿Puede alguien decirme lo que son los granos integrales? **Vamos a la Sección 3, página 19 en sus cuadernos de trabajo.**

Todos los granos comienzan como granos integrales como el arroz y el trigo. Este es su estado natural cuando se cultiva en la planta. Cada grano está formado por tres partes **(Usar visuales):**

El endospermo - esta es la parte almidón del grano. Contiene algunas vitaminas, minerales y proteínas.

La cascarilla - esta es la capa protectora externa del grano; que es rico en vitaminas del complejo B y fibra.

El germen - aquí es donde se almacena la semilla para una nueva planta. El germen contiene vitaminas del complejo B, proteínas, minerales como el potasio, el magnesio y el hierro y aceites saludables.

Cada parte del grano se puede comprar por separado. Éstos son algunos ejemplos de cómo se ve el grano un vez que se procesa y se separa.

(Muestre ejemplos y hable de cada uno de ellos individualmente.)

Este es el endospermo, que se vende como harina blanca.

Este es el germen, que se vende como el germen de trigo.

Este es la cascarilla, que se utiliza en los cereales para aumentar la fibra.

Cuando todo el grano se muele en harina, se obtiene la harina de trigo integral.

(Distribuya las muestras de harina de trigo integral, la cascarilla, el germen de trigo y la harina blanca. Anime a los participantes a tocar las muestras.)

Cuando los granos se procesan las piezas con la fibra, las vitaminas y los minerales son eliminados.

- Los alimentos empaquetados que comemos normalmente, como galletas, pan blanco y las pastas, contienen principalmente el endospermo o parte almidonada.
- Los granos fueron procesados originalmente para eliminar el moho y las bacterias. El color blanco era más atractivo y percibido como un alimento de prestigio para la clase rica o superior. Con forme se fue aprendiendo más sobre la ciencia de los alimentos nos dimos cuenta de que faltaban las vitaminas en la harina blanca procesada. El gobierno solicitó a los fabricantes agregar nutrientes a los granos procesados "enriqueciéndolos" con vitaminas y minerales. Al consumir sólo granos enriquecidos, su cuerpo aun pierde muchos de los beneficios que ofrecen los granos integrales, ya que no añaden todos los nutrientes y fibra.

¿Por qué son buenos para nosotros los granos integrales?

- Nos ayudan a mantener un peso saludable. La fibra en los granos integrales te llenan, por lo que somos menos propensos a comer en exceso.
- Pueden reducir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y diabetes.
- Los cereales integrales tienen más proteína. La proteína es importante para la construcción de masa muscular y te mantiene lleno durante más tiempo.
- Los granos integrales son menos costosos que los cereales comprados en la tienda y los productos envasados como el arroz, etc. Por ejemplo, la avena de grano integral es aproximadamente la mitad del precio por onza en comparación con los cereales de avena en caja.

Si los granos integrales son tan buenas para nosotros, ¿por qué no comemos más de ellos? **(Permitir que los participantes respondan.)**

Muchas personas están acostumbradas a la compra de productos de granos procesados o blancos, como los cereales y bocadillos. Además, las empresas suelen etiquetar los alimentos de una manera disimulada y anuncian que su comida contiene granos integrales. El hecho de que un elemento contiene granos integrales, esto no significa que el grano es 100% grano integral. **(Haga que los participantes vayan a la explicación de esto en la sección 3, página 20 de su libro de trabajo.)**

Para determinar si un alimento es de grano integral te recomiendo que leas el paquete o lista de ingredientes. Los ingredientes se enumeran en orden de la cantidad más grande a la más pequeña contenida en el producto. Por lo tanto, si el primer ingrediente es harina de trigo integral, entonces hay más harina de trigo integral en el producto que cualquier otra cosa. **(Distribuir paquetes de grano integral y productos enriquecidos para la práctica de la lectura de los ingredientes. Utilice productos familiares)**

Los alimentos de **grano 100% de integral** no contienen granos enriquecidos. Algunos sólo tienen un ingrediente enlistado en la etiqueta, como arroz integral o copos de avena.

Hay muchos alimentos que contienen granos integrales pero **no son 100% granos integral**.

- Los alimentos anunciados como "hecho con granos integrales" pueden tener una mezcla de granos integrales y granos enriquecidos.
- El pan etiquetado como "trigo" o "multigrano" o de color marrón puede no ser de grano integral.
- Los productos enriquecidos por lo general no son tan saludables como los alimentos de grano integral 100%, a pesar de que todavía pueden contener nutrientes vitales, y algo de fibra.

La lista de ingredientes nos puede dar una pista acerca de si un producto es 100% de grano integral en su mayoría, o si se trata principalmente de granos blancos.

- La lista de ingredientes coloca los ingredientes de mayoría a minoría.
- Para los alimentos con **alto contenido de granos integrales**, el primer ingrediente en la lista de ingredientes debe contener la palabra "integral/completo (whole)", por ejemplo, "trigo integral (whole wheat)."

Veamos algunos ejemplos. **(Usar Visuales.)**

- El empaquetado de GoldFish® muestra la harina de trigo de grano integral como su primer ingrediente; esto significa que el producto contiene más grano integral que cualquier otro ingrediente.
- Ahora vamos a echar un vistazo a las WheatThins®. ¿Ve usted la palabra "completo (whole)" en el primer ingrediente? No. Sólo dice trigo, no trigo integral. Queremos elegir los productos que enumeran al grano integral al principio de la lista de ingredientes, no al final.
- ¿Cuál de estos dos aperitivos: GoldFish o WheatThins es una mejor fuente de grano integrales? (Respuesta: GoldFish®.)
- Por último, vamos a echar un vistazo a un grano enriquecido, Sara Lee Honey Wheat Pan®. Suena saludable, ¿no es así? Echemos un vistazo a la lista de ingredientes. Observe que la primera palabra es harina enriquecida. ¡El grano integral no aparece en ningún lugar de la lista de ingredientes! ¿Te sorprende? Una vez más, queremos limitar la cantidad de granos procesados que consumimos y reemplazar estos alimentos con granos integrales.

Las tortillas de maíz son otro ejemplo de un grano integral. Estas son de grano integral, ya que incluyen todo el grano de maíz, incluido el nutriente importante; la fibra. Las tortillas de maíz por lo general son una mejor opción que las tortillas de harina: no sólo porque contienen fibra, sino porque también tienden a ser más bajas en sodio. Si prefiere tortillas de harina, asegúrese de revisar los ingredientes, compre tortillas integrales y revise el nivel del sodio. Hablaremos más sobre esto más adelante.

(Distribuya platos llenos de muestras de granos integrales cocidos como el arroz, cuscús de trigo integral, quinua y bulgur.)

Estamos pasando unas cuantas muestras de diferentes granos integrales: arroz integral, cuscús de trigo integral, quinua y bulgur. Están hechas de forma simple - sólo con agua para que se vea que cada grano tiene su propio sabor.

¿Le gustan los granos? Usted puede notar que son un poco más masticables que los granos procesados y esto es debido a la fibra.

(Esté preparado para responder preguntas acerca de dónde pueden comprar los granos y cuánto cuestan.)

Con muchas recetas se pueden sustituir diferentes granos, dependiendo de las preferencias de su familia. Por ejemplo, si su receta requiere de arroz blanco, trate de sustituirlo por arroz integral, cebada o trigo bulgur. Las recetas que usted está tratando hoy utilizan los granos integrales que le mostramos para darle una idea de cómo puede añadir sabores a sus diferentes platillos.

Ahora que sabemos lo que debe buscar al elegir productos de grano integral, vamos a hablar de la cantidad de granos integrales que tenemos que comer cada día.

- Trate de comer la mitad o más de sus granos en granos integrales. Recuerda MiPlato (MyPlate)? **(Sección 3, página 12)** ¿Qué parte del plato deben de llenar los granos?
- MiPlato (MyPlate) sugiere que una cuarta parte de nuestros platos deben ser granos, preferentemente granos integrales.

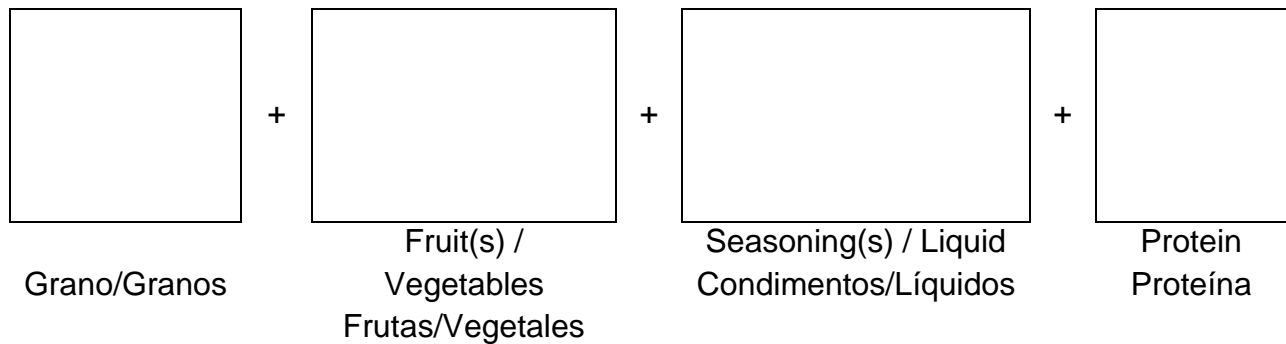
¿De qué otras maneras podemos incorporar más granos integrales en nuestra dieta?
(Pida a los participantes que den ideas.)

- Para el desayuno: Comer un plato de avena o cereales de grano integral.
- Para el almuerzo: Elija pan integral o pan integral de pita; mezcle granos integrales en sus sopas o ensaladas.
- Para la cena: Pruebe un nuevo grano, como la quinua, mijo o arroz integral.

(En algunas culturas cocinan los granos en cosas distintas que el agua. Por ejemplo, en algunas comunidades latinas como México, el arroz se tuesta en un poco de aceite y luego se agrega una mezcla líquida de tomates, ajo, cebollas, y algunas veces pimientos, para cocinar el arroz. Hable acerca de cómo podría hacerse esto con granos integrales. Del mismo modo, pregunte acerca de otras circunstancias por las que los participantes estén preocupados por la sustitución de los granos integrales y como grupo den ideas sobre cómo se podrían resolver estas sustituciones.)

Por favor, vaya a la Sección 3, página 21 de su cuaderno de trabajo. Aquí comparamos la fibra de diferentes granos integrales, proteínas a base de vegetales y verduras. Hemos mencionado que los granos integrales pueden ser una buena fuente de fibra. Mira cuánto varía el contenido de fibra de 3.2 gramos arroz integral y 13 gramos de bulgur.

(Sirva las Recetas 1 y 2. Analice usando el Marco de Recetas y discutan sustituciones o adiciones a las recetas. Haga que los participantes vayan a las recetas 1 y 2 de su cuaderno de trabajo.)



¿Sustituiría algunos granos? ¿Cambiaría los condimentos? ¿Agregaría carnes o nueces para una proteína diferente? Ayúdelos a dar ideas hasta que entiendan cómo funciona.

No hay una respuesta equivocada. Sólo depende de los sabores que usted y su familia disfrutan. Sin embargo, tenga en cuenta el tiempo que se necesita para cocinar las diferentes verduras y granos. Por ejemplo, si desea agregar espinacas, se deben añadir al final para que se cocinen ligeramente. Se necesita muy poco tiempo para que se cocinen; esto ayudará a mantener sus nutrientes. El bulgur y la quínoa se cocinan de 15 a 20 minutos, mientras que el arroz integral y la cebada se toman de 45 minutos a una hora.

Lección sobre el sodio

Vayan a la página 22 (Sección 3) en su cuaderno de trabajo. La sal se compone de dos minerales; sodio y cloruro, pero para simplificar a menudo utilizamos las palabras sal y sodio intercambiable. El sodio es un mineral importante para nuestra salud. Ayuda a mantener el equilibrio adecuado de los líquidos en el cuerpo y ayuda a transportar los impulsos nerviosos que hacen que nuestros músculos se contraigan y relajen. Sin embargo, el exceso de sal puede tener efectos adversos en la salud. Puede conducir a la retención de líquidos y contribuir a alguna enfermedad cardíaca. El consumo de sodio, en promedio, se relaciona directamente con la presión arterial: mayor ingesta de

sodio mayor presión arterial. Es importante mantener la presión arterial dentro del rango normal para reducir el riesgo de alguna enfermedad cardiovascular, insuficiencia cardiaca congestiva y enfermedad renal.

La USDA 2010 Dietary Guidelines¹ recomienda limitar la ingesta de sodio a menos de 2300mg por día. Las personas con hipertensión, diabetes o enfermedad renal crónica o que tienen más de 51 deben limitar la ingesta de sodio a 1500 mg por día. La mayoría de los estadounidenses consumen más sodio del que se recomienda.

La dieta promedio se basa en 2000 calorías, y la ingesta diaria de sodio recomendada es de menos de 2300mg. Una manera fácil de controlar su ingesta de sodio es esforzándose llevar una relación de los miligramos (mg) de las calorías que es vagamente de uno a uno. Por ejemplo, busque tortillas de trigo integral, donde los miligramos de sodio para una tortilla son igual o menos que las calorías de una tortilla. Echemos un vistazo a los envases de grano de nuevo. Esta vez compare los miligramos de sodio a las calorías. ¿Hay algo que le sorprenda?

Hay varios pasos que puede tomar en el hogar para ayudar a controlar el consumo de sodio.

- Hacer comidas caseras para poder controlar la cantidad de sodio añadido.
- Elegir alimentos frescos en lugar de alimentos procesados.
- Probar la receta/comida antes de añadir sal.
- Elegir alimentos etiquetados como "bajo en sodio", "reducido en sodio" o "libre de sodio".
- Utilizar tomates frescos en lugar de salsa de tomate cuando sea posible.
- Leer la etiqueta de ingredientes y estar pendiente de palabras como glutamato mono sódico (MSG), bicarbonato de sodio y otros compuestos que contengan sodio.
- Asegurarse de consumir alimentos altos en sodio, como la pizza, de vez en cuando.
- Tratar de agregar a sus comidas especias frescas o secas y hierbas o alimentos con sabores fuertes, como la pasta de tomate o setas/hongos de temporada, en vez de sal.
- Quitar el salero de la mesa.

Al reducir el consumo de sal lentamente, su familia aceptara el cambio con mayor facilidad.

(Servir Receta 3. que los participantes vean Receta 3 en los cuadernos de trabajo.) Cualquier receta se puede hacer con diferentes granos integrales,

¹ <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>

dependiendo de lo que a usted y a su familia les guste. Esta receta es otro ejemplo de cómo podemos cambiar granos, utilizando el marco de receta. ¿Le gusta esta receta? ¿Qué cambios podría hacer con ella?

Termómetro para Carne

Hoy vamos a darle un termómetro para carne para que se lleve a casa. Los termómetros son una gran manera de determinar si su carne esta cocinada. ¿Alguien ha servido carne demasiado cocida o todavía cruda en medio? Es por esto que un termómetro de carne es una herramienta esencial a la hora de cocinar.

Vaya a la Sección 1, página 11 de su libro.

Un termómetro de carne ayuda a:

- Prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.
- Prevenir el sobre cocinar.

Medición de la Temperatura

- Inserte el termómetro cuando crea que la comida esta cocida. No cocine los alimentos con el termómetro en ella.
- Si la comida no está cocida totalmente quite el termómetro y lávelo bien con agua tibia y jabón antes de probar la temperatura de nuevo. No lave el dial de medición.
- Limpie a fondo con agua tibia y jabón después de su uso. No lave el dial de medición.

Aves

- La temperatura mínima de cocción segura es de 165 grados.
- Si se rellena el pollo o el pavo, el relleno debe alcanzar la temperatura de 165 grados.
- Inserte en la zona interior del muslo carnosos cerca de la pechuga.
- No toque ningún hueso con el termómetro.

Carne de res, cerdo, jamón, cordero, ternera

- La temperatura mínima de cocción segura es de 145 grados.
- Inserte en la parte más gruesa de la carne.
- Manténgalo alejado del hueso, grasa y cartílago.

Carne Molida

- La temperatura mínima de cocción segura es de 145 grados.
- Inserte en la parte más gruesa de la carne.
- Si la carne es delgada (como una hamburguesa), inserte el termómetro en el lado.

Si está incluido un Programa Infantil, añada lo siguiente. Vaya a la Sección 3, página 23. Hoy los niños discutieron la importancia de mantenerse hidratados y los beneficios nutricionales de diversas bebidas. Muchos niños no beben suficiente agua. La deshidratación puede causar dolores de cabeza, náuseas, diarrea, fatiga, cambios de humor y calambres. Tenga en cuenta que no hay un número mágico en cuanto a cuántas onzas de agua un niño debe beber en un día (dada la variabilidad en el nivel de actividad y el tamaño del niño). Sin embargo, se puede suponer con seguridad que la mayoría de los niños necesitan al menos cinco tazas de agua por día. El agua es la mejor opción de bebidas, seguido de leche o sustituto de la leche, y, finalmente, el jugo 100%. El jugo 100% (incluso casero) contiene nutrientes beneficiosos, pero también es alto en azúcar y debe limitarse a 8 oz o una taza por día. Las bebidas deportivas, ponche y refrescos deben ser consumidos con moderación, siempre. Estos tienden a ser altos en azúcar e ingredientes artificiales y algunos carecen de nutrientes beneficiosos. Esta página brinda un resumen y algunas ideas de bebidas. Usted puede reforzar esto en casa no comprando refrescos, bebidas deportivas y leche con chocolate a menos que sea en una salida a comer, comprando vasos de 4 oz a 8 oz para el jugo, comprando leche con 1% de grasa o sin grasa, haciendo té helado sin cafeína, y dándole sabor al agua con limón u otras frutas.

La próxima semana estaremos hablando sobre Comidas Caseras y Postres. Probaremos algunas comidas saludables rápidas para el desayuno y algunos postres a los que se les ha hecho un cambio saludable.

Antes de despedir la clase, recuérdole que deben traer sus bolsas de despensa y cuaderno de trabajos la próxima semana.

Permita cinco minutos para llenar las evaluaciones de la clase y para repartir las despensas.

Consejos

P: Un nutricionista me informó que si se equilibran los carbohidratos con proteínas, la comida no se transforma en azúcar tan rápido. Mi médico nunca oyó hablar de esto ¿es esto algo nuevo?

R: Los carbohidratos y las proteínas se digieren y metabolizan y se convierten en azúcar en la sangre a un ritmo diferente. Los carbohidratos, especialmente carbohidratos simples, se convierten en azúcar de entre 5 minutos a 30-60 minutos después de comerlos. Mientras más alta la fibra, los carbohidratos más lento se convierten en azúcar. Las proteínas comienzan a convertirse en azúcar en aproximadamente 2 horas después de comerlas. Cuando los almidones y la frutas se

mezclan con proteínas, se llevan aún más tiempo en convertirse en azúcar. El jugo se transforma en azúcar casi de inmediato, por eso es que no es aconsejable tenerlo en su plan alimenticio del todo, o casi nunca. Conseguir la mayor parte de sus carbohidratos de verduras / granos integrales / legumbres es el mejor enfoque para incluirlos en su plan de comidas sin elevar sus niveles de glucosa tan rápido.

http://www.diabetesaction.org/site/PageNavigator/tip_food_diet

Recursos Adicionales

<http://www.cspinet.org/nah/wwheat.html>

<http://www.wholeGranosCouncil.org/>

<http://www.bellinstitute.com/ResourceDetail.aspx?ResourceId=425&PageId=81&SubPageId=65>