GN-000-27, CCNE: Granos Integrales, Nutrición Integral

Client-centered 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: Granos Integrales, Nutrición Integral

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

Date Developed: 02/2011

Approved by: Texas WIC State Office

NE Code: GN-000-27

Class Description: This class uses group discussion and hands-on activities to explore the difference between whole grains and refined grains. Participants will discuss why it is important to include whole grains in the diet, share ideas for adding whole grains, and understand what to look for on food packages and labels to determine if a product is a whole grain.

Target Audience: Children, parents

Type of Learning Activities: Discussion, hands on activities

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: GN-000-27, CCNE: Granos Integrales, Nutrición Integral

Item	Notes for Planning the Session
Learning Objective(s) *– What will the clients gain from the class?*	By the end of the session, participants will be able to: • Compare differences between whole grains and refined grains. • Identify one way to add more whole grains to their diet. • Read labels and claims to distinguish between whole grain and refined grain products.
Key Content Points *– What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.*	1. A whole grain is made up of three parts. Each part contains important nutrients. These parts are separated when they are "refined" – or processed - and many nutrients are lost. 2. There are many small changes that families can make to add more whole grains into their diets. 3. Food packages can use words that make us think a product is made from mostly whole grains when it is not. To identify products that are mostly whole grain check for the word "whole" in the name of the first ingredient or check for the Whole Grain Council stamp (this stamp is optional for products).

Materials *– List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.*	• Whiteboard or flip-chart and markers
	• "Whole Grains, Whole Nutrition" handout
	• Plastic "sandwich" bags with samples of:
	  ○ Whole wheat flour
	  ○ White flour
	  ○ Brown rice
	  ○ White rice
	  ○ Whole wheat pasta
	  ○ Regular pasta
	• Sample packages of various grain products
	  ○ [Select a variety of packages: some with the word "whole" in the name of the first ingredient, some with the Whole Grains Council stamp, and some with words that can make us think a product is a whole grain when it is not. See lesson handout or additional resources below for more information.]

Resources *– Review current*	**Whole Grains Council:** http://www.wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/definition-of-whole-

WIC resources or other reliable resources like WIC Works.	grains [List and Definition of Whole Grains] **MyPyramid:** http://www.mypyramid.gov/pyramid/grains.html [What's in the Grain Group] http://www.mypyramid.gov/pyramid/grains_tips.html [Tips to Help You Eat Whole Grains]
Class Flow & Set Up – *Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.*	Arrange chairs in a circle or semi-circle. Leave room for baby carriers and strollers. Set up whiteboard or flip-chart for use with group activities, and to record key points during session.

Part 2: Session Outline

Lesson: GN-000-27, CCNE: Granos Integrales, Nutrición Integral

Item	Notes for Conducting the Session
Introduction: *Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda exploring ground rules, making announcements, etc.*	Ejemplo: *Bienvenidos y gracias por venir. Mi nombre es _____. Probablemente todos hemos oído que los granos integrales son muy buenos para nosotros, pero ¿por qué? ¿Qué es exactamente un grano integral? Hoy vamos a platicar sobre lo que queremos decir con "granos integrales"; la diferencia entre los granos integrales y los granos procesados (refinados); y vamos a intercambiar ideas para añadir más granos integrales a nuestra dieta. También, vamos a enterarnos sobre lo que debemos ver en los paquetes de alimentos cuando buscamos granos integrales.*
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.*	Pídales a los participantes que den su nombre, nombres y edades de sus hijos, y algo que hayan oído sobre los granos integrales.
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.*	**Primera actividad: Granos integrales y granos refinados:** *Antes de hablar sobre los granos integrales, vamos a circular unas muestras de productos de granos para que puedan ver y sentir las diferencias entre los productos de granos integrales y los productos más procesados, o refinados.* Distribuya las bolsas con muestras de los productos de granos. Pida que los participantes circulen las bolsas por el salón. • **¿Cuáles productos de granos están circulando? ¿Cuáles de ellos son los productos de granos integrales?**

Item	Notes for Conducting the Session
	○ [Harina blanca, arroz blanco, pasta corriente; granos integrales: harina de trigo integral, arroz integral y pasta de trigo integral.] • **¿Qué diferencias ven entre estos productos? (es decir, la pasta corriente y la pasta de harina integral)** ○ [Color, textura.] • **¿Cuáles son algunos ejemplos de granos y productos de granos que comen usted y su familia?** ○ [Ejemplos: arroz, avena, elote, pan, pasta, cereales, tortillas, panqueques, galletas, panecillos salados o dulces, galletas saladas] Distribuya la hoja informativa, “Granos integrales, nutrición integral”. Explique las diferencias entre un grano integral y un grano procesado o refinado. Ejemplo: *Un grano integral está formado del grano entero con todas sus tres partes: el salvado, el germen y el endospermo. Cada parte contiene muchos nutrientes diferentes. Un grano refinado ha sido procesado para separar y retirar las partes altas en nutrientes y dejar solo la parte "blanca" del grano, llamada el endospermo. Los dibujos de la hoja informativa muestran la diferencia entre un grano integral y un grano procesado o refinado.* Pídale a un voluntario que dibuje y marque las partes del grano integral en el pizarrón o el rotafolio. Marquen en el dibujo los nutrientes que cada parte brinda y platiquen sobre esto. Destaque que los granos refinados se han procesado para separar y retirar algunas partes, lo cual les quita nutrientes importantes y deja solo la parte "blanca", llamada el endospermo. • **¿Cuáles son algunos otros ejemplos de granos integrales y productos de granos integrales?** ○ [Ejemplos: pan de trigo integral, tortillas de trigo integral, palomitas, tortillas de maíz, avena, algunos cereales, cebada, mijo, quínoa.] Vea una lista completa de los granos integrales en la información complementaria al final de la lección. • **¿Por qué son buenos para nosotros los granos integrales?** ○ [Los granos integrales contienen nutrientes importantes y fibra. Comer granos integrales les ayuda a usted y su familia a alcanzar y mantener un peso sano, reducir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y algunas formas de cáncer, reducir el estreñimiento y mejorar la salud del sistema digestivo.] • **¿Cuáles granos integrales se pueden comprar con los beneficios de WIC?**

Item	Notes for Conducting the Session
	○ [Paquetes de 1 libra (16 onzas) de: pan 100 % de trigo integral, arroz integral, avena, tortillas de maíz o trigo integral, cereales.] • **¿Qué pueden hacer ustedes para lograr que sus hijos coman más granos integrales y para añadir más granos integrales a su dieta y la de sus familias?** ○ *Los participantes platicarán e intercambiarán consejos, recetas e ideas para usar productos de granos integrales.* [Ejemplos: probar diferentes marcas y tipos de pasta, empezar con mezclar la mitad de harina de trigo integral con la mitad de harina blanca, escoger los cereales aprobados por WIC que tienen más granos integrales, usar pan de trigo integral para los sándwiches, hacer un bocadillo mezclando cereales de grano integral, usar arroz integral, buscar pizza con la masa hecha de harina integral, desayunar avena o comerla como bocadillo. Vea las sugerencias para cocinar y las recetas en la información complementaria al final de la lección.] **<u>Segunda actividad: Lo que debe buscar:</u>** Hablen de la sección “Lo que debe buscar” de la hoja informativa. Puntos importantes: • Busquen la palabra "whole (integral)” en el primer ingrediente. • Revisen si tiene el sello del Whole Grains Council [Nota: este sello es opcional en los productos]. • Tengan cuidado con palabras engañosas [Vea los ejemplos en la hoja informativa]. Para esta actividad, pídales a los participantes que trabajen en parejas o grupos, según el tamaño de la clase y el número de paquetes de muestra disponibles. Distribuya los paquetes de muestra. Dígales a los participantes que lean las etiquetas y las afirmaciones para decidir si los productos son de granos integrales. Pida que un voluntario informe sobre el producto. **<u>Plática opcional</u>**: Comente que los alimentos procesados (refinados) pueden ser enriquecidos con muchos nutrientes importantes que se pierden, pero no contienen todos los nutrientes. Además, el color no siempre es un buen indicador de que el producto sea de granos integrales. Ejemplo: *Algunos productos refinados se enriquecen para devolver los nutrientes perdidos cuando se procesan, pero no siempre agregan todos los nutrientes, como la fibra. Los granos integrales por lo general son de un color más oscuro, pero eso no siempre significa que un producto esté hecho de granos integrales. Algunos panes, por ejemplo, contienen ingredientes como la melaza que hacen más oscuro el pan. También hay pan blanco de trigo integral que contiene un grano integral naturalmente*

Item	Notes for Conducting the Session
	menos oscuro. *Buscar granos integrales puede ser confuso, pero ojalá sea más fácil gracias a estos consejos.*
Review and Evaluations: *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.*	*Hoy platicamos de las diferencias entre los granos integrales y los granos refinados y algunos ejemplos de cada uno. También platicamos de algunas ideas para añadir más granos integrales a nuestra dieta, y qué buscar en los paquetes de alimentos para decidir si un producto es de granos integrales.* **Nombren una cosa que piensan empezar a hacer para añadir más granos integrales a su dieta y la de sus familias.** **¿Qué le sorprendió de lo que aprendió?**
Personal Review of Session (afterward): *Take a few moments to evaluate the class. What will you change?*	***What went well?*** ***What did not go as well?*** ***What will you do the same way the next time you give this class?***
Supplemental Information – *Describe any attachments and include any other needed information.*	**Whole Grains Council:** Whole Grains A-Z http://www.wholegrainscouncil.org/files/WholeGrainsAtoZ.pdf Guide to Cooking Whole Grains http://www.wholegrainscouncil.org/recipes/cooking-whole-grains Easy Recipes for Families http://www.wholegrainscouncil.org/files/DozenEasyWGRecipes.pdf

.

Granos Integrales, Nutrición Integral

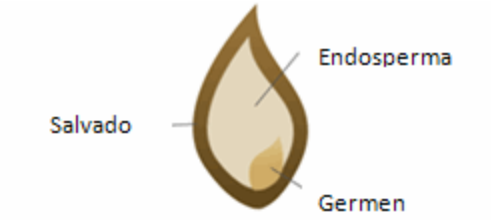
¿Qué son granos y productos de granos? Los granos son las semillas de algunas plantas. Algunos granos comunes son trigo, arroz, avena, maíz y cebada. Algunos ejemplos de productos de granos son pan, pasta, avena, cereal y tortillas

Granos integrales y granos refinados: ¿Cuál es la diferencia?

Granos integrales

☺ **¡Más fibra, proteína y nutrientes!** ☺

Un grano **integral** tiene tres partes.



Cada parte contiene nutrientes importantes, como fibra, vitaminas B, grasas saludables, vitamina E y proteína para ayudar a mantenerlos sanos a usted y su familia.

Ejemplos de productos de granos integrales:

- Harina de trigo integral
- Arroz integral
- Pan de trigo integral
- Pasta de trigo integral
- Tortillas de trigo integral
- Galletas saladas de trigo integral
- Avena
- Palomitas
- Tortillas de maíz

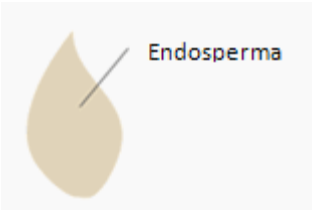
Lo que debe buscar:

Para encontrar productos hechos principalmente con granos integrales, el primer ingrediente debe contener la palabra **"whole (integral)".** Ejemplos: *whole* wheat flour (harina de trigo integral), *whole* grain wheat (trigo integral) y *whole* grain corn (maíz integral). También puede buscar el **sello del Whole Grains Council**, pero este sello no es obligatorio para todos los productos de granos integrales.

Granos refinados

☹ **Menos fibra, proteína y nutrientes** ☹

Un **grano refinado** es procesado y solo contiene una de las partes.



El proceso de "refinado" retira la mayor parte de la fibra, la proteína y los nutrientes y deja solo la parte "blanca". Algunos productos son **enriquecidos** para devolverles algunos de los nutrientes.

Ejemplos de productos de granos refinados:

- Harina blanca
- Arroz blanco
- Pan blanco
- Pasta corriente
- Tortillas de harina
- Galletas saladas de harina blanca

Lo que debe buscar:

Estas palabras nos hacen pensar que un producto es de granos integrales, pero en gran parte es refinado:

- **"Multi-grain (de varios granos)"**
- **"Seven-grain (de 7 granos)"**
- **"Stone-ground (molida en piedra)"**
- **"Cracked wheat (de trigo quebrado)"**
- **"Enriched flour (de harina enriquecida)"**
- **"Honey wheat (de trigo endulzado con miel de abejas)"**
- **"Made with whole grain (hecho con granos integrales)"**

¡Los granos integrales le dan más! ¿Sabía que...? -- Sin el salvado y el germen, se pierden el 25 % de la proteína del grano, el 78 % de la fibra y por lo menos 17 nutrientes!