

# Trate de que la mitad de los granos que coma sean integrales

# Hoja de trabajo

Esta hoja de trabajo trata el tema de los granos integrales. Llene todas las páginas de la hoja de trabajo. Si en algún momento tiene preguntas, ¡por favor, hágalas!

hábitos saludables cada día

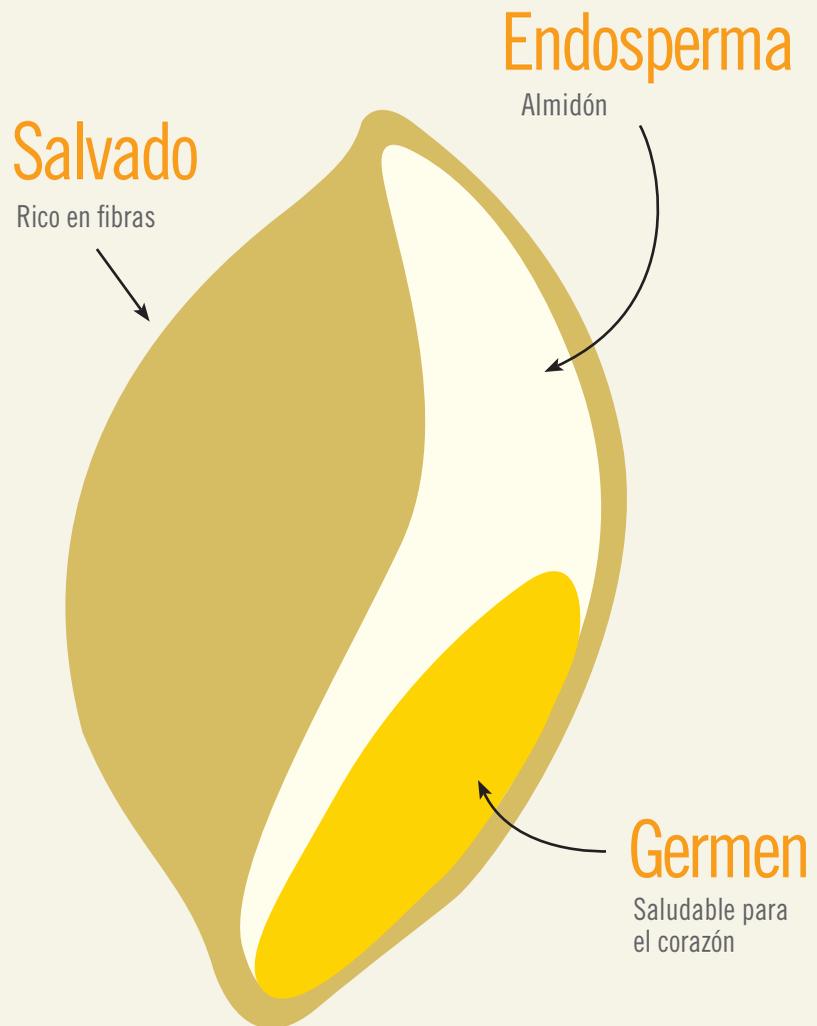
## Actividad: 1

### ¿Qué es un grano integral?

#### Instrucciones:

Todas las oraciones siguientes son verdaderas. Lea cada una de ellas y marque con una paloma (✓) todas las que tienen información **nueva** para usted.

- Los granos integrales tienen tres partes: el **salvado** rico en fibra, el **endosperma** a base de almidones y el **germen** que es saludable para el corazón.
- Los granos integrales mantienen estas tres partes, aún después de molerlos para hacer harina para panes y cereales.
- Si come granos integrales podría reducir su riesgo de tener:
  - alta presión de la sangre
  - colesterol alto
  - diabetes tipo 2
  - algunos tipos de cáncer
- Los granos integrales dan energía al cuerpo.
- El comer granos integrales puede ayudar a prevenir el estreñimiento.



## Granos integrales

## Actividad:2

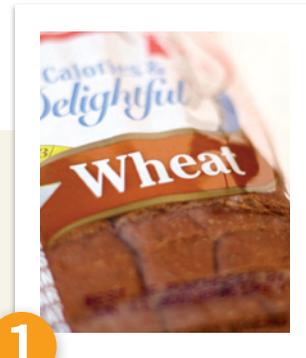
### Cómo comparar las etiquetas de los alimentos

#### Instrucciones:

Lea los ingredientes en estas etiquetas de los panes y trace un círculo alrededor del pan que es la **mejor opción de granos integrales**.

#### Cómo elegir alimentos de granos integrales

Busque alimentos que muestren **grano integral** como **primer ingrediente**. Los alimentos tienen más cantidad del primer ingrediente de la lista que de cualquier otro ingrediente.



#### Ingredientes:

Harina de trigo, agua, jarabe de maíz, levadura, melaza . . .



#### Ingredientes:

Harina de trigo integral, agua, azúcar moreno, levadura . . .

## Actividad:3

### Cómo leer etiquetas engañosas

#### Instrucciones:

Lea las preguntas 1 a 5 y trace un círculo alrededor de **Verdadero** o **Falso** para cada oración:

- |   |   |           |       |
|---|---|-----------|-------|
| 1 | Todos los panes color café están hechos con 100% de granos integrales.  | Verdadero | Falso |
| 2 | Si la etiqueta dice "100% wheat" (100% trigo) quiere decir que trigo es el único grano en el producto.  | Verdadero | Falso |
| 3 | "Multigrain" (Granos múltiples) quiere decir que un alimento es de granos integrales.   | Verdadero | Falso |
| 4 | Si la etiqueta dice "made with whole grains" (hecho con granos integrales) puede estar seguro que el alimento está hecho con un "100% de granos integrales".                | Verdadero | Falso |
| 5 | La manera más fácil de encontrar alimentos de granos integrales es buscar las palabras "100% whole grain" (100% granos integrales) en la etiqueta en el frente del paquete. | Verdadero | Falso |

#### Verifique sus respuestas aquí:

- Falso:** Muchos panes color café tienen color agregado para que parezcan de trigo integral.
- Verdadero:** "100% wheat" (100% trigo) quiere decir que el único grano es trigo, pero puede **no** ser trigo integral.
- Falso:** "Multigrain" (Granos múltiples) quiere decir que contiene más de un tipo de grano, pero pueden **no** ser granos integrales.
- Falso:** "Made with whole grains" (Hecho con granos integrales) quiere decir que el alimento contiene **algo** del grano en forma integral. Fíjese cuál es el primer ingrediente.
- Verdadero:** Busque las palabras "100% whole grain" (100% granos integrales) para elegir alimentos hechos verdaderamente con granos integrales. Sí, la manera más fácil es buscar en la etiqueta que diga 100% granos integrales.

# Actividad:4

## Maneras de comer más granos integrales

### Instrucciones:

Marque con una paloma (✓) las sugerencias que quizás vaya a probar:

- Elija panes, tortillas, bagels y pan árabe hechos de **100% trigo integral**.
- Pruebe palomitas de maíz sin ingredientes agregados o galletas de arroz integral.
- Elija pastas de trigo integral.
- Agregue arroz integral, cebada u otros granos integrales a sus sopas y guisados.
- Reemplace la mitad de la harina blanca con harina integral en sus recetas de galletas y panqués.
- Pruebe uno de estos cereales de grano integral de WIC: Cheerios, Mini-Wheats, Life, Oatmeal Squares, o avena instantánea.
- Experimente con recetas nuevas. Pida prestados libros de cocina de su biblioteca local.



# Actividad:5

A partir de octubre de 2009: cheques de WIC para alimentos con granos integrales

## Instrucciones:

A partir de octubre de 2009 WIC ofrecerá cheques para comprar los siguientes alimentos de granos integrales. Trace un círculo alrededor de los alimentos que puede llegar a comprar.



Arroz integral



Avena tradicional



Bulgur



Tortillas de maíz



Pan de 100% trigo integral



Tortillas de 100% trigo integral



¿Necesita ideas o recetas para preparar granos integrales?

Pídaselas al personal de WIC.

¡Muchas gracias por participar en esta actividad!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
940161

