

Prepare un plato saludable con granos integrales



Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Cualquier alimento preparado con trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o granos de cereal es un producto de granos. El pan, la pasta, la avena, los cereales de desayuno, las tortillas y la sémola son ejemplos de productos ricos en granos. Los granos se dividen en dos grupos: **granos integrales** y **granos refinados**. Siempre que sea posible, ofrezca productos de granos integrales. La mayoría de los niños de 2 años en adelante no consumen suficientes granos integrales u otros alimentos ricos en fibra alimentaria. Usted puede ayudar proporcionando a los niños diversos granos integrales durante la semana. *Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses* recomiendan que por lo menos la mitad de los granos consumidos provengan de granos enteros.

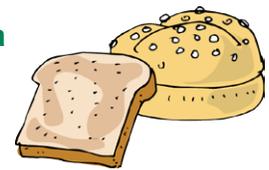
Aumente la cantidad de granos *integrales* en las dietas de los niños al comprar, preparar y servir alimentos que contengan un grano integral como el ingrediente principal en la lista de ingredientes. Incluir alimentos integrales en las comidas y meriendas permite:



- **Proporcionar a los niños las vitaminas B y los minerales necesarios para tener energía para jugar y aprender.**
- **Promover una digestión adecuada y facilitar la “hora del ir al baño” de los niños al suministrarles fibra dietética.**
- **Ayudarlos a sentirse llenos por más tiempo y a mantener un peso saludable durante su crecimiento.**
- **Agregar textura y sabor a su plato.**

¿Qué tipos de granos debo ofrecer?

En lugar de:	Elija granos integrales:
Arroz blanco	Arroz integral, arroz salvaje, quinua
Harina blanca	Harina integral
Pan blanco o pan de trigo	Pan 100% integral
Fideos, pasta, espagueti, macarrones	Pasta o fideos integrales
Tortillas de harina	Tortillas integrales o de maíz integral
Galletas	Galletas integrales
Harina de maíz desgerminada	Harina de maíz integral



más ‘consejos sobre los tipos de granos’ en la página siguiente...

...más 'consejos sobre los tipos de granos'

Puede ser difícil saber si está eligiendo granos integrales tan solo con leer las declaraciones en los empaques. Algunas de las afirmaciones pueden parecer convincentes, pero esto no siempre significa que el producto sea integral. He aquí algunos consejos al seleccionar alimentos integrales:

Lea la etiqueta



- ▶ **Eche un vistazo a la lista de ingredientes.** Elija productos que nombren primero en la lista un ingrediente integral o segundo después del agua. Esto quiere decir que se encuentra en mayor proporción que el resto de los otros ingredientes.

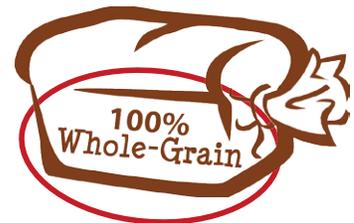
Busque las siguientes etiquetas “whole wheat” [trigo integral], “brown rice” [arroz integral], “oatmeal” [avena], “bulgur” [trigo pre-cocido], “whole corn” [maíz integral], “whole-grain cornmeal” [harina de maíz integral], “whole oats” [avena integral], “whole rye” [centeno integral] o “wild rice” [arroz salvaje].

Para los alimentos preparados con múltiples granos, asegúrese de que los ingredientes integrales aparezcan al principio de la lista de ingredientes.

- ▶ **Use la etiqueta de Información Nutricional para verificar el contenido de fibra alimentaria de los alimentos integrales.** Elija aquellos con mayor fibra alimentaria. Las buenas fuentes de fibra contienen entre 10% y 19% del valor diario; las mejores fuentes contienen 20% o más http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_3.pdf

Considere ofrecer estos granos integrales

- ▶ **Varíe las opciones de granos integrales.** La avena tradicional u otra, el arroz integral, el arroz salvaje, el “buckwheat”, la quinua, las bayas de trigo y el mijo son alimentos integrales de manera natural. Proporcionar diferentes opciones cada día permite que los niños reciban la nutrición necesaria y los introduce a nuevos alimentos. <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/grains.html>
- ▶ **Los alimentos 100% integrales,** incluyendo los panes, los cereales de desayuno, la pasta “y las tortillas de maíz integral que sean “100% integrales”, también son buenas opciones.
- ▶ **Sirva versiones integrales de cereal, pan, tortillas y panqueques para desayunar.** Coloque una cubierta de salsa de manzana sin azúcar o fruta fresca o congelada en lugar de azúcar, sirope de maíz, mermelada, jalea o miel.

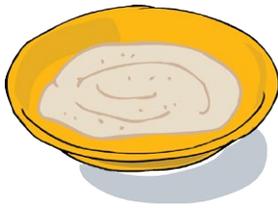


más 'consejos sobre los tipos de granos' en la página siguiente...

...más 'consejos sobre los tipos de granos'

Limite los azúcares añadidos y las grasas sólidas cuando ofrezca alimentos integrales

- ▶ **Verifique la lista de ingredientes de los productos de granos integrales para ver si contienen azúcares añadidos.** Verifique si tiene azúcar, miel o ingredientes que terminan en “osa” u “ose” en inglés. De estar presentes, asegúrese de que no sean uno de los tres primeros ingredientes en la lista de ingredientes. Para un sabor naturalmente dulce, pruebe añadir sobre los alimentos integrales rebanadas de fruta fresca, congelada o enlatada (en jugo 100% fruta o agua).
- ▶ **Sea consciente de las grasas sólidas en los alimentos y cubiertas con granos leyendo la lista de ingredientes.** En lugar de mantequilla, manteca y aceites con la palabra “hidrogenado” en la lista de ingredientes, elija aquellos preparados con aceite vegetal que no estén hidrogenados. (Vea la hoja de consejos sobre Grasas y aceites en la página 41 para obtener más información.)
- ▶ **Elija sabiamente los acompañamientos para las tostadas, los cereales calientes, la pasta, los fideos y el arroz.** En lugar de agregar mantequilla, margarina, manteca, tocino, salsas cremosas y queso entero, use aceites vegetales, quesos bajos en grasa, salsa marinara o vegetales al vapor como acompañamientos. <http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/daily-food-plans/about-empty-calories.html>



CONSEJO:

Cuando sirva avena, use la avena tradicional. Esta no contiene mucho sodio (sal), en comparación con la avena instantánea.

CONSEJO:

El color de un producto de granos o de pan no es una indicación de que sea integral. El pan puede tener aspecto marrón debido a la melaza u otros ingredientes añadidos. Los alimentos etiquetados como “multi-grain” [multigranos], “stone-ground”, “100% wheat” [100% trigo], “cracked wheat” [trigo partido], “seven grain” [siete granos], o “bran” [salvado] no son usualmente productos integrales, y puede que no contengan ningún grano integral.



- **Tenga en cuenta que las palomitas de maíz, las patatas fritas, los pretzels duros y las tortas de arroz representan riesgos de atragantamiento.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**



- **Algunos de los niños bajo su cuidado pueden ser alérgicos al trigo, la soya, las nueces y las semillas.**

Supervise de manera activa a los niños cuando sirva estas comidas. Maneje las alergias alimentarias según cada caso; tenga una declaración médica archivada y contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora si necesita de orientación adicional.

- **Vea el Suplemento B en la página 81 para obtener más información sobre las alergias alimentarias.**



¿Cómo puedo motivar a los niños a comer más granos integrales?

Si los niños no están acostumbrados a comer granos integrales con frecuencia, introdúzcalos gradualmente de manera combinada con sus alimentos favoritos. He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer granos integrales:



- ▶ **Variedad.** Pruebe mezclando alimentos preparados con granos integrales y no integrales en sus recetas y comidas. Luego, incremente gradualmente la cantidad de granos integrales cada vez que los prepare. Por ejemplo, mezcle pasta regular con pasta integral o combine arroz integral con arroz blanco en una receta o como un plato acompañante. O, empiece con sándwiches mitad pan integral y mitad pan blanco, y eventualmente prepare ambos lados con pan integral.
- ▶ **Realice una degustación de granos integrales.** Haga una degustación para los niños con versiones integrales y bajas en grasa, azúcar y sodio de sus meriendas preferidas, tales como galletas, barras de granola, pretzels suaves, bagels y cereales secos. O deje que los niños prueben platos preparados con granos integrales como ingrediente principal, y haga que los niños jueguen a ¡Adivina el nombre de ese grano!
- ▶ **Pruebe algunas actividades y juegos divertidos con granos integrales.** Realice manualidades y arte con granos integrales, y haga que los niños identifiquen alimentos preparados con granos integrales.

Apoye el mensaje



- ▶ **Envíe el mensaje a casa.** El desayuno es buen tiempo para incluir granos enteros aún en los fines de semana y mañanas ocupadas. Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* con consejos e ideas para el desayuno. http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_5.pdf
- ▶ **Disfrute de los granos integrales y los niños lo harán también.** Ellos aprenden por imitación.

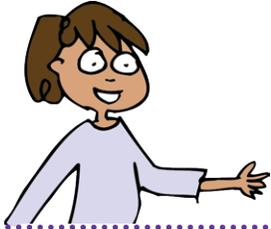


Actividades

¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule los alimentos que sean de granos integrales o enriquecidos con granos integrales en su menú de cuidado infantil.

Asegúrese de verificar la lista de ingredientes. Los alimentos ricos en granos integrales son cualquier producto de pan o granos que posea un grano “integral” listado como el **primer** ingrediente de granos en la lista de ingredientes. Algunos ejemplos son trigo *integral*, avena *integral* o maíz *integral*.



¿Cuáles alimentos de granos integrales o ricos en granos integrales de los mencionados piensa probar en su menú? Circule los que va a probar el próximo mes.

<p>Amaranto Arroz integral Buckwheat Trigo pre-cocido Mijo Avena Cereal de desayuno listos para comer: Hojuelas de cereal integral Muesli Avena tradicional Quinoa Sorgo</p>	<p>Triticale Cebada integral Harina de maíz integral Tortillas de maíz integral Centeno integral Panes de trigo integral o de granos integrales como pita, pan largo para sándwich, y rollos Galletas de granos integrales Pasta de trigo integral Fideos de granos integrales Tortillas de granos integrales Arroz salvaje Otras ideas: _____</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

¿Cómo piensa ofrecer estos alimentos de granos integrales o ricos en granos integrales el próximo mes? Como parte de un/una:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sándwich (con pan, pita, panecillo o rollo integral) <input type="checkbox"/> Pan de maíz (elaborado con harina de maíz integral) <input type="checkbox"/> Bolsillo de canguro (vegetales y rellenos en un bolsillo de pan pita integral) <input type="checkbox"/> Rollo de vegetales (vegetales envueltos en una tortilla integral con aderezo "ranch") <input type="checkbox"/> Burrito o quesadilla (usando una tortilla de granos o maíz integral) <input type="checkbox"/> Salteados (con arroz integral) <input type="checkbox"/> Comida con pasta caliente (usando fideos integrales) <input type="checkbox"/> Ensalada de pasta (usando pasta de trigo integral) <input type="checkbox"/> Ensalada de arroz integral <input type="checkbox"/> Guisado (con arroz salvaje) | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sopa, chili o estofado (con macarrones de trigo integral o cebada de granos integrales) <input type="checkbox"/> Merienda <input type="checkbox"/> Plato acompañante <input type="checkbox"/> Desayuno (con avena o cereales de desayuno listos para comer, tales como las hojuelas de cereal integral o muesli) <input type="checkbox"/> Merienda de queso con galletas (con galletas integrales) <input type="checkbox"/> Plato sin carne (con frijoles y arroz integral) <input type="checkbox"/> Comida de olla (con granos integrales, vegetales y frijoles o carne en una olla de cocción lenta) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Consejo para la acreditación del CACFP: Incluya la porción completa de granos/ pan, dependiendo de la comida y de la edad del niño.



Mis notas: