

Site: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

OMB Control #0594-0524  
Expiration Date: 04/30/2013

**OMB Declaración de Obligación:** Según la Ley de Reducción de Trabajo Administrativo de 1995 (The Paperwork Reduction Act of 1995), ninguna persona tiene la obligación de responder a un cuestionario para recaudar información a menos que éste lleve un número de control válido de la Oficina de Administración y Presupuesto (OMB, por sus siglas en inglés). El número de control OMB válido para este cuestionario es 0584-0524. Se estima que el tiempo promedio necesario para completar este cuestionario es de 35 minutos para el encuestador, incluyendo el tiempo para revisar las instrucciones y completar la información.

**Attachment C1: Message Handout – Whole Grain Messages and Supporting Content with Mothers of Preschool Age Children (2-5 years)**

**WG1.**



**Otorgue los beneficios de los granos integrales a sus seres queridos y a sí misma.**

Asegúrese que al menos la mitad de los granos que consuma sean integrales – como el pan, las tortillas, la pasta y los cereales. Los granos integrales son buenos para su corazón y su digestión, y le pueden ayudar a mantener un peso saludable y una buena salud en general.

**WG2.**



**Los granos integrales hacen la diferencia.**

Los granos integrales le ayudan a mantener un corazón sano y son buenos para la digestión y para mantener un peso saludable. Elija los alimentos cuya etiqueta diga “100% whole wheat” (100% trigo integral) o “100% whole grains” (100% granos enteros). O compruebe la lista de ingredientes para ver si la palabra “**integral**” está después del primer ingrediente de la lista (por ejemplo, harina de trigo “*integral*”). Si es así, significa que es un producto integral.

Site: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

OMB Control #0594-0524  
Expiration Date: 04/30/2013

### **WG3.**



### **Ofrézcales granos integrales desde una temprana edad.**

Es muy fácil lograr que sus hijos se acostumbren a comer granos integrales si empieza a dárselos cuando son pequeños. Los granos integrales les proporcionan a sus niños vitaminas del complejo B, los minerales y la fibra necesaria para ayudarlos a ser fuertes y saludables.

Site: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

OMB Control #0594-0524  
Expiration Date: 04/30/2013

**WG4.**



**Niños felices. Pancitas felices.**

Sírvales a sus pequeños las versiones integrales de su pan, cereal o pasta favoritos. Es una manera simple de ayudarlos a consumir más granos integrales. El comer más granos enteros con más fibra también puede facilitarles ir al baño.

**WG1a.**



**Relato de una mamá: Descubrir los beneficios de los granos integrales**

Cuando le pregunté a mi doctora qué cambio sencillo podría hacer a mi dieta para mejorar mi salud, ella dijo: “Cambia las comidas como el pan, el cereal, la pasta y las galletas a sus versiones de grano integral. Los granos integrales ayudarán a tu familia a tener un corazón saludable, a controlar el peso corporal y a tener una mejor digestión. También pueden ayudar a reducir el riesgo de la diabetes tipo 2. Eso significa una mejor salud en general para toda la familia”. Así que, empecé a pensar acerca de los granos que come mi familia, especialmente los niños. Decidí que para nuestra salud, vale la pena hacer unos pequeños cambios. Ahora compro avena, arroz integral, cereales integrales y pan 100% integral. Honestamente, hacer este cambio fue mucho más fácil de lo que pensaba. Me tomó un poco de tiempo acostumbrarme, pero ahora disfrutamos los beneficios de los granos integrales.

## WG1b.



### ¿Cómo puedo saber si un grano es integral?

Asegúrese de comprar granos integrales auténticos. Vale la pena saber que su familia recibirá los beneficios de los granos integrales. Debido a que algunos alimentos que parecen ser integrales realmente no lo son, es importante saber qué buscar. Estos son algunos consejos que funcionan:

- **Elija alimentos que naturalmente son granos enteros:** Algunos alimentos siempre son granos integrales como la avena, el arroz integral, el arroz silvestre y las palomitas de maíz.
- **Compruebe la información en el paquete:** Compre pan, cereal, tortillas y pasta que diga en el paquete, “100% whole grains” (100% granos integrales) o “100% whole wheat (100% trigo integral).

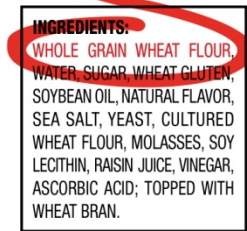
Los alimentos con las siguientes palabras en la etiqueta *no* suelen ser productos 100% integrales.

- “100% wheat” (100% trigo)
- “Multi-grain” (Multigrano)
- “Contains whole grain” (Contiene grano entero)
- “7 grains” (7 granos)
- “Cracked wheat” (Trigo partido)
- “Made with whole grains” (Hecho con granos enteros)
- “Made with whole wheat” (Hecho con trigo entero)
- “Bran” (Salvado)

- **Vea la lista de ingredientes:** Tómese unos segundos para ver si el alimento está elaborado con granos enteros. Busque la palabra “integral” después del primer ingrediente.


Algunos ejemplos de ingredientes integrales son:

- “Whole grain rice” (arroz integral)
- alforfón (o trigo sarraceno)
- “Bulgar wheat” (trigo bulgur)
- “Graham flour” (harina de trigo Graham)
- “Oatmeal” (avena)
- “Quinoa” (quinoa)
- “Rolled oats” (avena)
- “Whole-grain barley” (cebada integral)
- “Whole-grain corn” (maíz integral)
- “Whole oats” (avena integral)
- “Whole rye” (centeno integral)
- “Whole wheat” (trigo integral)
- “Wild rice” (arroz silvestre)



- **Los colores pueden ser engañosos.** Es posible que alimentos de color oscuro como el pan, la pasta, el arroz y las tortillas no sean 100% integrales. En cambio, puede ser que algunos alimentos de color más claro *si* sean 100% integrales, como la “harina de trigo 100% blanca”. Para asegurarse de que un alimento es integral, revise los ingredientes utilizando los consejos anteriores.

**WG1c.**

	<b>¡Inténtelo!</b> ¿Puede identificar qué alimento es integral al ver a sus ingredientes? Busque la palabra "integral" después del primer ingrediente.
	A) <b>Pan</b> Ingredientes: harina de trigo integral, harina de cebada malteada, niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico
	B) <b>Tortilla</b> Ingredientes: harina de trigo integral, aceite de soya, sal, maíz, almidón, almidón de trigo
	C) <b>Cereal seco</b> Ingredientes: harina de maíz integral, avena integral, almidón de maíz, aceite de canola, canela, azúcar morena
	D) <b>Galletas de sal</b> Ingredientes: harina de arroz integral, semillas de ajonjolí, almidón de papa, aceite de cártamo, semillas de quinoa, semillas de lino, sal
	E) <b>Panecillo</b> Ingredientes: harina de trigo sin blanquear enriquecida, azúcar, sal, aceite de soya, salvado de avena, harina de maíz amarillo, sal, cebada, centeno

*Respuesta: b, c y d son de granos enteros porque mencionan la palabra "integral".*



**WG1d.**



**Granos enteros: ¿Cuánto es suficiente cada día?**

**P. ¿Qué cantidad de granos integrales debe comer mi familia diariamente?**

**R:** En general la mayoría de los miembros de la familia necesitan comer aproximadamente de 6 a 8 onzas de granos diariamente, como pan, cereal, arroz, pasta y tortillas. Los niños pequeños (de 8 años o menos) necesitan un poco menos – alrededor de 3 a 5 onzas. Una buena regla general es que *por lo menos la mitad* de estos granos deben ser *integrales*. Eso es, entonces, aproximadamente 3 onzas de la cantidad total de granos que consumen los adultos diariamente, y de 1 ½ a 2 ½ onzas para los niños de 8 años o menores. (Es posible que los niños muy activos puedan necesitar más calorías y, por lo tanto, más granos.)

Site: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

OMB Control #0594-0524  
Expiration Date: 04/30/2013

## **WG1e**

### **P. ¿Qué cuenta como una onza de granos integrales?**

**R:** Aquí hay unos ejemplos muy sencillos:

- 1 rebanada regular de pan integral
- 1 taza de cereal integral seco
- ½ taza de arroz integral o silvestre cocido, avena o pasta integral
- 1 tortilla integral (de 6" de diámetro)
- 1 panqueque (de 5" de diámetro) elaborado con harina integral
- 1 bolillo integral pequeño

**WG1f.**



**¿Cómo puedo lograr que mi familia consuma la cantidad diaria recomendada de granos integrales?**

**R:** Aquí presentamos algunas maneras fáciles para incluir alimentos integrales en sus comidas durante todo el día. Cada alimento muestra la cantidad y el número de onzas de granos enteros equivalente. Recuerde que los niños de 8 años o menos necesitan un total de 3 a 5 onzas de granos cada día, así que deles la mitad de eso (aproximadamente de 1 ½ a 2 ½ onzas) de granos integrales\*. La cantidad total de granos que necesitan los adultos y los niños mayores es aproximadamente de 6 a 8 onzas, por lo que ellos necesitan aproximadamente de 3 a 3 ½ onzas de granos integrales al día.

\*(Algunos niños más activos pueden necesitar más calorías y por lo tanto más granos.)

**WG1g.**

<b><i>Ideas para incluir granos integrales en cada comida</i></b>			
<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Bocadillos</b>	<b>Cena</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una taza de hojuelas de cereal integral <b>(1 onza)</b> con leche sin grasa o baja en grasa.</li> <li>▪ ½ taza de avena cocida <b>(1 onza) integral</b> con una fruta favorita y un poco de azúcar o miel.</li> <li>▪ Una rebanada regular de pan tostado integral <b>(1 onza)</b> con una rebanada de queso bajo en grasa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dos rebanadas regulares de pan integral <b>(2 onzas)</b> en un sándwich (cada rebanada de pan equivale a una onza).</li> <li>▪ Una tortilla integral pequeña <b>(1 onza)</b> espolvoreada con queso bajo en grasa y verduras.</li> <li>▪ ½ taza de arroz integral <b>(1 onza)</b> con salteado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cinco galletas de sal integrales <b>(1 onza)</b> con queso bajo en grasa y rebanadas de manzana</li> <li>▪ Tres tazas de palomitas de maíz <b>** (1 onza)</b></li> <li>▪ ½ taza de hojuelas de cereal integral seco <b>(½ onza)</b> mezcladas con yogur bajo en grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una taza de arroz integral o arroz silvestre cocido con una sopa con carne y frijoles <b>(2 onzas)</b></li> <li>▪ Una taza de pasta integral cocida <b>(2 onzas)</b> con salsa de tomate</li> <li>▪ Un panecillo integral pequeño <b>(1 onza)</b></li> </ul>

\*\* Las palomitas de maíz constituyen un riesgo de asfixia para los niños menores de 4 años.

**WG2a.**

**Los granos integrales y la salud de su familia**

Los granos integrales son fuentes ricas en vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes que ayudan a mantener a sus pequeños fuertes y saludables. Asegúrese de que sus hijos reciban los beneficios de esta nutrición “integral” todos los días. Aquí le presentamos algunos ejemplos de lo que los granos integrales pueden hacer por sus hijos:

*a. Los granos integrales ayudan a proporcionar el combustible que los niños necesitan diariamente para mantenerse con energía.*

*c. Los minerales en los granos integrales ayudan a que los músculos, los nervios y el sistema inmunológico se mantengan sanos.*



*d. Los granos integrales contienen vitaminas del complejo B que ayudan a mantenerlos glóbulos rojos sanos. También ayudan a controlar la glucosa (azúcar) en la sangre.*

*b. La fibra en los alimentos integrales mantiene por más tiempo la sensación de saciedad de los niños, y puede ayudar a mantener un peso saludable.*

*e. Los granos integrales son buenos para la digestión y para la salud en general.*

Site: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

OMB Control #0594-0524  
Expiration Date: 04/30/2013

Los adultos también se benefician de los granos integrales. Comer alimentos integrales con alto contenido de fibra puede ayudar a protegerlos de las enfermedades cardíacas, reducir el riesgo de diabetes tipo 2, mantener un peso saludable, y son buenos para la salud en general. Esos son los beneficios.

**WG3a.**



**Incorporando granos integrales en el día de su niño de edad preescolar**

Los más pequeños, al igual que los adultos, necesitan comer granos integrales diariamente como parte de una dieta saludable. Al acostumbrar a los niños a comer alimentos integrales cuando son pequeños, usted ayudará a que ellos aprendan a amarlos. Es fácil hacer que los alimentos integrales formen parte de sabrosas comidas y bocadillos. Estas son algunas maneras de incorporar los granos integrales al día de su niño preescolar:

Site: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

OMB Control #0594-0524  
Expiration Date: 04/30/2013

### WG3b.



### Empiece el día de una manera integral

- **Mezcla de cereales** – Combine dos o tres de sus cereales integrales favoritos que tengan formas diferentes. Hábleles acerca de las formas de los cereales para ayudarlos a aprender sus nombres.
- **Avena** – Cúbrala con su fruta y especias favoritas.
- **Burrito**– Rellene una tortilla integral con verduras picadas, huevos revueltos y queso bajo en grasa.



Site: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

OMB Control #0594-0524  
Expiration Date: 04/30/2013

### **WG3c.**

#### **Prepare bocadillos divertidos**

- **Envuelva los bocadillos de antemano** – Empaque una bolsa para sándwich con una pequeña cantidad de cereal integral seco para que sus pequeños lo coman en el parque, el centro comercial o en el super mercado.
- **Cubra sus galletas** – Sirva galletas integrales con sopa o ensalada para el almuerzo. Sívalas con queso bajo en grasa y una rebanada de tomate para un bocadillo rápido.

### WG3d.

#### Haga comidas rápidas y fáciles con granos integrales

- **Elija pan de pita para el almuerzo** – Unte un pan de pita integral con “cottage cheese” (requesón) bajo en grasa y rellénelo con verduras picadas. ¡Caliéntelo y sirva!
- **Haga una pizza saludable** – Cubra una tortilla integral o pan integral con rebanadas frescas de tomate, queso bajo en grasa, restos de pollo u otra carne baja en grasa y especias para pizza. ¡Caliéntela y sirva!
- **Pase la pasta** – Pruebe con diferentes formas y colores de pasta integral. Rocíele un poco de aceite de oliva y queso bajo en grasa. Agregue verduras picadas y especias o salsa de tomate para un rápido almuerzo o cena. Utilice pasta integral para sus recetas y en otras comidas favoritas de la familia.
- **Mantequilla de cacahuete y banana en un panecillo** – Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete sobre una rebanada de pan 100% integral o en una tortilla integral. Agregue la mitad de una banana y enróllelo. A sus hijos le encantará.
- **Quesadilla rápida**– Coloque una rebanada de queso bajo en grasa en una tortilla integral. Agregue cebolla picada, pimienta u otras verduras de colores y métalo al horno de microondas (de 45 a 60 segundos) hasta que el queso se derrita.
- **Granos ocultos** – Agregue avena, arroz integral cocido, maíz integral o migas de trigo integral a las cacerolas. También puede utilizar ½ taza de harina de trigo integral cuando haga panqueques o bollos.

Site: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

OMB Control #0594-0524  
Expiration Date: 04/30/2013

### **WG3e.**

#### **Ofrezca algo dulce**

- **Copa de helado integral** – Espolvoree cereal integral sobre una pequeña bola de helado de yogur y cúbralo con bayas u otras frutas.
- **Pan tostado dulce** – Cubra una rebanada de pan integral tostado con canela, ½ cucharadita de azúcar y puré de manzana.

**WG4a.**



**Relato de una mamá:**

**Cómo los granos integrales ayudan a mantener a mis hijos felices, sanos y sin problemas para ir al baño con regularidad**

Yo solía pensar que comer sano era muy difícil. Sin embargo, seguir algunos de los mejores consejos, como el comer granos integrales, es más fácil de lo que pensaba. Los granos integrales son buenos para la digestión. Ya que contienen mucha fibra, le facilitan a mis hijos ir al baño. Veo la lista de ingredientes (en los datos de nutrición) y compro galletas, pan, pasta, cereales secos y tortillas con la palabra “integral” después del primer ingrediente. Consigo arroz integral y también avena, ya que naturalmente son granos integrales y además fáciles de encontrar. Es cierto que tal vez me tome unos minutos extra en el mercado para asegurarme de que estoy comprando granos integrales, pero vale la pena ver a mis hijos felices, saludables y sin problemas para ir al baño.