

# ● Libro de ejercicios MiBol™

¡Tu guía para ayudar a tus  
clientes a hacer de un desayuno  
balanceado un hábito diario!



## Reconocimientos

### Plan de estudio creado por:

Melanie Hall, MS, RD  
Sarah Woodside, MS, RD  
Susan Stephenson-Martin, MS, CD/N

### Asistencia técnica suministrada por:

National WIC Association

### Plan de estudio revisado por:

Produce for Better Health  
Gauri Rao, MS, RD PHFE WIC

La consideración de estos materiales no constituye un aval. Los fondos para el desarrollo de estas lecciones fueron producidos por: la compañía Kellogg. MiBol™ es una herramienta desarrollada por la compañía Kellogg y no está afiliada o respaldada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

## Tabla de contenidos

### Guía de lecciones para el líder

- 2 Introducción
- 3 Como usar este libro de ejercicios
- 5 Que necesitas
- 6 Adaptaciones para los diferentes formatos de clases
- 7 Adaptaciones para diferentes audiencias
- 8 Desayuno 101
- 10 Como se hace el cereal
- 11 Preguntas frecuentes sobre el desayuno

---

### Lección 1: Los beneficios del desayuno

- 14 Información general
- 15 Preparación de la lección
- 16 Lección
- 19 Adaptación para sesiones individualizadas

---

### Lección 2: Un “buen” desayuno

- 20 Información general
- 21 Preparación de la lección
- 22 Lección
- 25 Adaptación para sesiones individualizadas

---

### Lección 3: Construye un mejor desayuno

- 26 Información general
- 27 Preparación de la lección
- 29 Lección
- 33 Adaptación para sesiones individualizadas

---

### Material para la lección

- 35 Identificador MiBol™
- 36 Tarjeta de puntaje MiBol
- 38 Identificador de MiPlato del departamento de Agricultura de los Estados Unidos
- 39 Formulario de evaluación del líder
- 40 Referencias



# Guía de lecciones para el líder



## Instrucción

**Bienvenido y gracias por tu interés en MiBol™. Este programa fue diseñado para ayudar a tus clientes a hacer cambios pequeños, sostenibles, que puedan redundar en grandes resultados.**

Este paquete de herramientas es para profesionales en la nutrición y profesionales que trabajan con diversos grupos de personas. Ya sea que tengas un consultorio privado, trabajes con madres en WIC, enseñes en una clínica ambulatoria, conduzcas lecciones en nutrición para grupos de familia en las escuelas, realices sesiones de educación de SNAP o realices visitas guiadas en supermercados, estas herramientas y sus lecciones digitales te proporcionarán la información básica, herramientas y estructura para ayudar a tus clientes a:

- Desayunar con más frecuencia, probablemente todos los días
- Elegir un desayuno balanceado
- Servirse y comer porciones adecuadas en el desayuno

Este plan de estudio centrado en los clientes usa como guía la herramienta MiBol, técnicas de discusión facilitadas y actividades interactivas para ayudarles a desarrollar sus propias soluciones de retos que tal vez les impidan establecer una rutina de desayuno saludable. Incluimos consejos para ayudar a los facilitadores a hacer adaptaciones para sesiones individualizadas.

### Nuestro enfoque

Muchos programas utilizan el modelo KSA tradicional basado en la taxonomía del aprendizaje de Bloom: proporcione los conocimientos y enseñe habilidades para que el cambio de actitud le siga. Este plan de estudios involucra al cliente en una enseñanza experimental enfocada principalmente en el cambio de actitud, seguida de la formación de habilidades para solucionar problemas que ayudan al cliente a aprovechar al máximo su aprendizaje.

### Cada clase incluye:

- Una serie de preguntas que invitan a los clientes a pensar acerca de sus experiencias y actitudes hacia el desayuno
- Una actividad para ayudarles a analizar sus experiencias, compartir soluciones y desarrollar habilidades para resolver problemas y superar retos
- Una sesión de clausura en donde pueden vincular las habilidades y actitudes recién adquiridas con su motivación propia
- Una hoja con consejos para ayudarles a recordar lo que han aprendido
- Una tarjeta de compromiso para hacer cambios pequeños y efectivos en su rutina de desayuno durante 21 días y así ayudarles a formar un hábito sostenible.



## Como usar este libro de ejercicios

**Tu papel como líder de lecciones no es para darles un discurso a tus clientes, sino más bien para facilitarles la discusión de debates que conduzcan a soluciones que tengan sentido. Tus clientes son los expertos cuando se trata de sus vidas y sus rutinas. Tú serás el experto cuando se trate de desayunos.**

### Paso 1: Repaso de Desayuno 101 al final de la guía de lecciones para el líder.

La información en desayuno 101 se aplica a todas las lecciones en este paquete de herramientas. Lo más seguro, es que escuches muchas ideas erróneas y mitos sobre el desayuno conforme vayas guiando a tus clientes en cada clase. Como líder, serás capaz de corregir conceptos erróneos apropiadamente, al mismo tiempo que estarás afirmando y alentando a tus clientes cuando expresen experiencias positivas. Esto es especialmente efectivo en situaciones de grupo, donde otros pueden ser alentados con estas experiencias exitosas de sus compañeros.

### Paso 2: Repasa la lección que planeas enseñar.

Cada lección ayuda a tus clientes a aprender acerca de los beneficios de un desayuno MiBol™ en el contexto de uno de los siguientes temas:

- ¿Por qué comer desayuno?
- ¿Qué es lo que hace un buen desayuno?
- ¡Tratemos un buen desayuno!

Elige y repasa la lección que cubra tus necesidades. Toma nota de los consejos y trucos que te ayudarán a guiar a tus clientes a través del material, incluyendo:

- **Consejos**-Los cuales están en las lecciones para ayudarte a responder a los desafíos que se presenten.
- **Posibles respuestas**-Un formato de preguntas y respuestas que ayuda a tus clientes a pensar en sus experiencias durante el desayuno y analizar formas de cambiar sus hábitos. Para ayudarte a preparar y practicar la lección, enlistamos varias posibles respuestas después de cada pregunta.

- **Sugerencia**-Estas lecciones requieren que el cliente se sienta suficientemente cómodo para interactuar contigo y con sus compañeros. Nosotros le añadimos a cada una de las preguntas en las lecciones algunas sugerencias en caso de que tus clientes sean un poco tímidos y necesiten un poco de ánimo para participar en la conversación.

### Paso 3: Asegúrate de que la lección que hayas elegido sea la correcta para el grupo.

Repasa la sección de adaptación de las clases (página 6) de esta guía y después de cada lección individualmente. Esas sugerencias te ayudarán a modificar las lecciones para satisfacer mejor las necesidades de tus clientes.

### Paso 4: ¡Practica!

Este plan de estudios no es un guión estricto, así es que siéntete libre de hacerlo a tu gusto.

- **Celebra tu estilo.** Practica diciendo las preguntas y explicaciones en tus propias palabras.
- **Aprende del pasado.** Piensa en las preguntas en torno al desayuno que ya hayas escuchado de tus clientes. ¿Cómo responderías teniendo en cuenta lo que ya aprendiste en Desayuno 101?
- **¡Aprende de tus clientes!** Cada vez que tu llesves a cabo una de estas sesiones, tienes la oportunidad de escoger las mejores prácticas y consejos de la vida real de tu grupo. Toma nota, recopila los ejemplos y las anécdotas reales que puedes usar en sesiones futuras.

*Continuacion en la proxima pagina »*

## Como se usa este libro de ejercicios

- **Hazlo personal.** ¿Acabas de hacer un cambio en tu desayuno recientemente? ¿Cómo aprendiste a añadir fruta a tu cereal? ¿Tuviste problemas en encontrar un cereal que tuviera una buena cantidad de fibra? Es bueno para los clientes ver que todos tenemos que trabajar para hacer de la salud una prioridad en nuestras vidas.
- **Observa tu area.** Cuando reconoces la distribución del local en el que vas a trabajar, tu puedes considerar cada paso de la lección y planear diferentes maneras de:
  - Separar la clase en grupos (separalos o divide el salón a la mitad) cuando sea necesario.
  - Reparte el material (por ejemplo, toma uno y pásalo, coloca el material en sillas).
  - Invita a los participantes a escribir en el rotafolio o a participar de otras maneras.

### Lección 5: Prepararte con tiempo.

Si tú compartes el salón con otro grupo, trata de hacer arreglos para que por lo menos tengas 10 minutos para prepararte para la sesión de la clase. Si eso no es posible, trata lo más que puedas, de preparar el material antes de que entres al salón y así tener unos minutos de descanso antes de que la lección empiece.

### Paso 6: Relájate y diviértete.

Si estas familiarizado con el material y estas mentalmente preparado para hacer modificaciones y adaptaciones según sea necesario, te será más fácil adaptarte a tus clientes.

### Paso 7: Evalúa tu experiencia y la de tus clientes.

Cada libro de ejercicios incluye una hoja de evaluación (página 39) como un paso importante para que puedas mejorar tu estilo de enseñanza.

## Que necesitaras



Marcadores  
(Todas las lecciones)



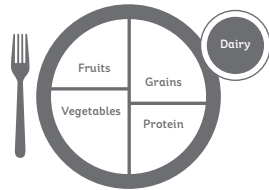
Hoja de consejos/tarjetas de compromiso de MiBol™ (incluido en el paquete)  
(Todas las lecciones)



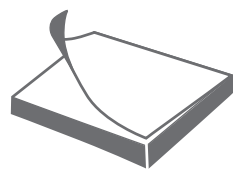
Cuencos de MiBol (incluido en el paquete)  
(Todas las lecciones)



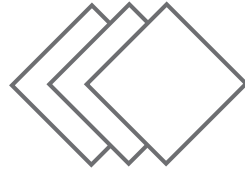
Rotafolio  
(Todas las lecciones)



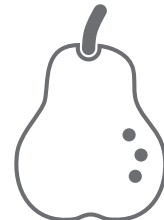
Gráfica de MiPlato del USDA  
(Incluido en el paquete)  
(Todas las lecciones)



Libretita de anotaciones 3x5  
(Lección 1)



Servilletas  
(Lección 3)



Fruta fresca y deshidratada (cupón de descuento para la fruta incluido en el paquete)  
(Lección 3)

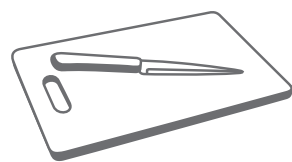


Tabla de cortar, cuchillo  
(Lección 3)



Leche baja en grasa o descremada (opcional LACTAID® o leche de soya)  
(Lección 3)



Guantes  
(Lección 3)



Tarjeta de puntaje (incluido en el paquete)  
(Lección 3)



Mesa  
(Lección 3)



Cereal  
(Lección 3)



Cuchara  
(Lección 3)



Bote de basura  
(Lección 3)

## Adaptaciones para los diferentes formatos de clases

Algunas modificaciones simples hacen que sea fácil ajustar estas lecciones para diferentes audiencias o situaciones.

### Asesoramiento para sesiones individualizadas:

Las sesiones individualizadas serán muy parecidas a las sesiones de grupo, solamente tendrán cambios pequeños en las actividades en las lecciones uno y dos. Las preguntas no tienen que cambiar para este tipo de lección. Consulta la sección de adaptaciones para sesiones individualizadas en cada lección para más consejos e indicaciones.

### Para grupos más grandes o eventos (por ejemplo ferias de salud):

Agrega tiempo adicional para completar las lecciones en grupos de más de 15 personas. En grupos más grandes, no vas a poder obtener comentarios de muchos participantes. Por eso, pide que contesten no más de 2-5 personas cada pregunta, trata de escoger diferentes personas en cada pregunta.



## Adaptaciones para diferentes audiencias

### Embarazadas que probablemente estén sufriendo de náusea o alguna otra aversión alimentaria:

- Ellas no tienen que desayunar a primera hora en la mañana, está bien esperar un poco.
- Pregúntales que les provoca las náuseas, luego sugiereles alimentos con un sabor y aroma suave.

### Cientes con hijos menores de un año de edad que tratan de desayunar mientras están amamantando o enseñado a su hijo a usar la cuchara:

- ¿Puede ella encontrar un tiempo para comer bien antes o después de amamantar a su hijo?
- ¿Hay alimentos saludables que ella pueda comer fácilmente con una mano mientras que alimenta a su hijo?
- Si ella quiere seguir comiendo cereales, una buena opción sería comerlo con yogur, ya que el yogur no se derrama como la leche.
- También puede utilizar los cereales para hacer muffins con alto contenido de fibra que son fáciles de comer mientras amamanta a su hijo.

### Cientes con niños pequeños o en edad escolar en casa:

- Mencionala a tu cliente como los niños dejan de desayunar conforme van creciendo, empezando la pregunta con "¿Sabías que?"
- Haz hincapié en la importancia del hábito de desayunar dando el ejemplo.
- Usa la información en Desayuno 101 para ayudarte a aclarar el punto sobre si los azúcares son o no un problema en los cereales para desayuno.
- Si tus clientes se sienten culpables por no cocinarles a sus hijos en casa, esta es una buena lección para enseñarles como ellos pueden sentirse bien ofreciéndoles cereal en el desayuno. Considera la posibilidad de proporcionar información sobre programas de desayunos escolares a tu audiencia.

### Cientes con adolescentes en casa:

- Puede ser difícil incorporar el desayuno en la rutina del día, especialmente si tus clientes tienen adolescentes que participan en muchas actividades y tienen que salir temprano de la casa para ir a la escuela. Haz todo lo posible para que llegue el mensaje de la importancia de desayunar para todas las edades y aconseja como hacerlo ahorrando tiempo (como las opciones saludables para llevarlas consigo). Dar un buen ejemplo de buenos hábitos es muy importante para los adolescentes.

### Cientes con diabetes:

- Aconseja a tus clientes hablar con su equipo médico y recomiéndales consultar su plan para el manejo de la diabetes para obtener más información sobre lo que deben comer.
- Mantén unas cuantas cajas de cereales a la mano en caso de que tus clientes necesiten contar sus carbohidratos, así podrán comparar el total de carbohidratos y la fibra dietética de las diferentes opciones.
- También pueden hablar con su doctor sobre el disfrutar de un cuenco de cereal como tentempié, más tarde en el día, si su nivel de azúcar en la sangre tiende a ser más alto por las mañanas.

### Cientes de diferentes grupos étnicos y culturas:

- Algunos grupos tienden a consumir menos lácteos como leche o yogur debido al aumento de la incidencia de la intolerancia a la lactosa. Prepárate para proporcionar opciones que contengan menos lactosa (leche de soya, LACTAID®, etc.)
- Los clientes de países con un menor número de opciones de comidas preparadas pueden estar preocupados por los alimentos como los cereales o frutos secos. Consulta la sección de Desayunos 101 para obtener información sobre estas preguntas.
- La fibra se menciona en estas lecciones como algo que ayuda a mantenerte satisfecho. Sin embargo, las audiencias hispanas son más propensas a pensar en la fibra como un nutriente que promueve la regularidad/ laxante. Prepárate para proporcionar información adicional sobre los efectos de la fibra en la saciedad.

## Desayuno 101

### El desayuno es un hábito saludable

- El desayuno es la comida más importante del día. Literalmente es "Des-ayuno o romper el ayuno" después de 8 a 10 horas de sueño para alimentar tu cuerpo y cerebro.
- Las investigaciones han mostrado asociaciones positivas entre los niños que desayunan y un peso saludable.<sup>1</sup>
- Comer un desayuno nutritivo conduce a un mayor consumo de alimentos que los estadounidenses necesitan comer más, incluyendo fibra, calcio y potasio.<sup>1</sup>

### A pesar de los beneficios de desayunar, la gente piensa que están perdiendo por omitir esta comida importante.

- En una encuesta del 2011, más de 14,000 madres se les preguntó acerca de sus desayunos.<sup>2</sup> Mientras que más de la mitad (54%) de todos los adultos les gustaría desayunar todos los días, solo un tercio (34%) en realidad lo hacen.
- Casi todas las madres (89%) quieren que sus hijos desayunen todos los días, sin embargo, el 40% de las madres reportan que sus hijos no desayunan todos los días. La mayoría de las familias no tienen tiempo para desayunar durante la semana, en promedio, las madres reportaron que dedicaron 17 minutos en la preparación y el consumo del desayuno.
- Las razones dadas por las que la gente omite el desayuno incluyen:
  - No hay suficiente tiempo
  - No tengo hambre al empezar en la mañana
  - Prefiero dormir más
  - No hay nada en la casa para comer de desayuno
  - Estoy tratando de perder peso
- Mientras que casi todos los niños pequeños y niños de edad preescolar desayunan, el consumo de desayunos baja a medida que los niños americanos crecen, 77% de los niños pequeños desayunan todos los días, pero el número baja a 50% en niños en secundaria y 36% entre estudiantes de preparatoria.

- Más de un tercio de las madres (38%) considera que al menos la mitad de la leche que toman sus hijos, si no es que más, es con cereal frío.

### El cereal es una gran opción para el desayuno

- Las investigaciones demuestran el valor del cereal en el desayuno.
  - Varios estudios demuestran que un desayuno de cereal y leche - están asociados con un IMC más bajo tanto en niños como en adultos.<sup>3,4</sup> Esto parece ser cierto independientemente si el cereal es pre-endulzado o no.<sup>5</sup>
  - El cereal proporciona nutrientes importantes. La mayoría de los estudios se enfocan en niños y demuestran un mejor consumo de vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, B6 y B12) y hierro en los niños que desayunan regularmente.<sup>6,7,8,9,10</sup>
- Un desayuno con cereal, leche y fruta, proporciona muchos de los nutrientes importantes recomendados en las Guías Alimentarias del 2010 y que la mayoría de los estadounidenses no consumen suficientemente (fibra, calcio, potasio, vitamina D).
- El cereal es por lo general bajo en grasa y no contiene colesterol, por lo que cae entre las recomendaciones de alimentación saludable.
- El cereal es relativamente bajo en calorías y rico en nutrientes. Una ración regular de cereal con leche descremada tiene menos de 200 calorías (menos que otras opciones para el desayuno) y ofrece valiosos nutrientes esenciales incluyendo vitaminas del complejo B y hierro.
- Los cereales para el desayuno aportan sólo una pequeña porción del consumo diario de azúcar y sodio de una persona. Por ejemplo, el cereal para desayuno representa solamente el 4% del consumo diario de azúcar añadida y el 2% del consumo diario de sodio en los Estados Unidos.<sup>11,12</sup>

Continúa en la siguiente página »

## Desayuno 101

### MiBol™ ayuda a las personas a construir comidas saludables y balanceadas

- MiBol - Una herramienta educativa diseñada por Kellogg's muestra lo fácil que es aplicar las recomendaciones de las Guías alimentarias del 2010 para los estadounidenses en comidas servidas en un cuenco, tales como los cereales para el desayuno.
- MiBol fue creado para ser usado como una herramienta educativa interactiva, con bandas de diferentes tamaños y colores para reflejar la cantidad y el tipo de alimento en el cuenco lleno.
  - Por ejemplo, un cuenco visual de MiBol puede ilustrar como un cereal para el desayuno con fruta, ofrece porciones de los grupos de alimentos de granos, lácteos y frutas.
- Con sólo 8% del consumo de cereal acompañado de fruta,<sup>13</sup> MiBol es una gran herramienta para ayudar a familias a aumentar su consumo de fruta en el desayuno.
- 89% de los dietistas registrados dijeron que MiBol complementa a MiPlato del USDA, y el 95% de los dietistas registrados encuestados esperan que el cuenco visual de MiBol se utilice en conjunto con MiPlato del USDA.<sup>14</sup>
- Otra encuesta encontró que el 83% de los consumidores pensaba que MiBol representa los desayunos y el 41% también pensaba que MiBol trabaja bien junto con MiPlato de USDA.<sup>15</sup>

## Como se hace el cereal

El cereal comienza de los granos enteros del trigo, el arroz y el maíz. A partir de estos simples granos, se pueden hacer una variedad de cereales con muy poco procesamiento, usando solamente unos cuantos ingredientes, además de las vitaminas y los minerales necesarios para que las familias puedan empezar un día saludable.

Muchos cereales están hechos con un método similar a los que tú haces en tu propia cocina, solo que en una escala más grande.

### Trigo triturado

Los granos de trigo enteros se cocinan, enfrían y se trituran en capas compactas de fibra maravillosa; luego se cortan en cuadros, se tuestan y se rocían con un poco de dulce.

### Copos de trigo

Los granos de trigo se deshacen y se combinan con una mezcla de salvado y saborizante de malta antes de ser cocinados. Después que se enfrían se dejan secar en forma de gotas pequeñas. Finalmente, cada gota se arrolla y luego se tuesta produciendo un copo crujiente.

### Cereal de arroz

El arroz de grano medio se cocina con un ligero saborizante de malta endulzado y parcialmente se seca. El arroz caliente se arrolla ligeramente, haciendo que cada grano esté listo para ser inflado. Después de un día de descanso, para que los sabores se mezclen, el arroz es tostado, causando que cada grano se expanda en una burbuja crujiente.

### Hojuelas de maíz

Los granos grandes de sémola de maíz se cocinan con saborizantes de malta ligeramente endulzados y parcialmente secados. Luego se les permite reposar de modo que cuando cada grano se arrolle, se convierta en una hojuela que esté lista para tostar.



## Preguntas frecuentes sobre el desayuno

Estas preguntas y respuestas pueden ayudarte a contestar las preguntas más comunes de tus clientes.

Preguntas	Respuestas
No me gustan las comidas de los desayunos, ¿qué puedo comer en su lugar?	Hay muchos alimentos que pueden ser una opción saludable para romper el ayuno. Mientras que los que consumen cereales tienden a tener una mejor nutrición y un peso más sano que los que no desayunan, todavía hay beneficios en otras opciones distintas para el desayuno.
¿Por qué me da hambre poco después de desayunar?  <i>Ten en cuenta, muchas personas usan el termino "metabolismo" sin entender que es lo que lo hace lento (pérdida de masa muscular, omitiendo comidas) y con muchos mitos sobre qué es lo que lo acelera (alimentos específicos, etc.). Prepárate para responder con información clara y sencilla sobre este tema.</i>	Si tú has omitido el desayuno durante mucho tiempo, tu cuerpo se ha adaptado a no comer. Cuando empiezas a comer otra vez, el hambre a media mañana es una señal de que tu cuerpo se está ajustando a tener comida más temprano en el día. Elige un tentempié saludable como fruta o vegetales para mantenerte satisfecho hasta el almuerzo.
Siempre estoy corriendo en las mañanas. ¿Cómo hago tiempo para desayunar?	¡Prepárate! La noche antes, después de cenar, toma unos minutos para dejar la mesa lista para un desayuno rápido la siguiente mañana. Saca las cajas de cereal, fruta fresca y otros alimentos no perecederos. Mantén la leche descremada, el yogur y el jugo 100% de fruta en el refrigerador a la mano.  O bien, puedes empacar el desayuno y llevártelo. Mete un cereal o una barra de cereal, un yogur descremado y una banana en una bolsa.
Me siento medio mal si desayuno a primera hora por la mañana. ¿Qué puedo hacer al respecto?	Está bien esperar una o dos horas para desayunar. Si necesitas salir de casa, prepárate un desayuno para llevar con una mezcla de cereales y fruta.

## Preguntas frecuentes sobre el desayuno

Pregunta	Respuesta
¿La leche entera, tiene más vitaminas y minerales que la leche baja en grasa o descremada?	La leche baja en grasa y descremada tienen la misma nutrición que la leche entera pero con menos grasa y calorías. Si bien hay beneficios para los niños menores de dos años que beban leche entera, las guías alimentarias recomiendan que niños mayores de dos años y adultos hagan el cambio a leche baja en grasa o descremada.
No me gusta el sabor de la leche baja en grasa o descremada. ¿En realidad es necesario beber leche?	Las guías alimentarias recomiendan que los niños mayores de dos años y adultos tomen leche baja en grasa y descremada. Trata de hacer este cambio en el desayuno con el cereal. El cambio de sabor en la leche se nota menos cuando se consume con otros alimentos.
¿La fruta fresca es más saludable que la fruta congelada o enlatada?	No necesariamente. Depende de cuándo se cosechó y transportó la fruta. Toda la fruta aporta nutrición y el desayuno es una gran oportunidad para comerla.
La fruta es muy cara. ¿Cómo puedo comer más de ella si no tengo el dinero para comprarla?	Busca fruta de temporada con precios bajos ya sea en el supermercado o en los mercados de granjeros. Busca en los panfletos de los supermercados frutas con descuento. Trata de usar fruta enlatada en jugo 100% de fruta o frutos secos que pueden proporcionar una buena nutrición y ser menos costosas que la fruta fresca dependiendo en la época del año.
¿No es el cereal un alimento altamente procesado?	Hay muchos cereales de los que puedes elegir que están hechos muy sencillamente. Al igual que como tú harías alimentos a base de cereales en casa, los granos se cocinan, se dejan secar, o bien se trituran, se aplastan en copos o se inflan, antes de ser tostados.



## Preguntas frecuentes sobre el desayuno

Pregunta	Respuesta
¿Qué tipo de cereal debo comer o darle de comer a mis hijos?	Tú y tu familia pueden disfrutar de cualquier tipo de cereal. Las investigaciones muestran que los que comen cereal tienden a tener un peso corporal y un consumo de nutrientes más saludable en comparación con las personas que omiten el desayuno o desayunan otros alimentos. Esto parece ser cierto si el cereal es pre-endulzado o no.
¿Son todos los alimentos con grano integral o entero una buena fuente de fibra?	No, no todos los granos integrales o enteros son una buena fuente de fibra. Lee la información nutricional en las etiquetas de tus alimentos empaquetados y fíjate que por lo menos contengan 3 gramos de fibra por porción.
¿Cuál es el tamaño de una porción apropiada para mi hijo?	Las porciones pueden variar según el tipo de cereal. Un cereal que recomienda una porción de una taza para un adulto, probablemente recomendará una porción de $\frac{3}{4}$ de taza para un niño pequeño, pero los niños mayores y adolescentes seguramente comerán una porción de tamaño regular.
¿No me va hacer más difícil perder peso, si desayuno?	Las personas que desayunan tienden a pesar menos que las personas que no desayunan. En particular, las personas que desayunan cereal también tienden a pesar menos que las personas que omiten el desayuno o las que eligen otros alimentos para desayunar.
¿Desayunar cereal, en verdad me va a satisfacer?	Hay una variedad de cereales que aportan suficiente fibra o proteína para mantenerte más satisfecho que otras opciones de cereal.
¿Es el cereal es una opción saludable?	El cereal es una gran opción que ofrece buen sabor y nutrición para el desayuno. Por ejemplo, la mayoría de los estadounidenses no consume suficiente fibra, potasio, vitamina D o calcio, pero un desayuno con cereal, fruta y leche, puede proporcionar estos cuatro "nutrientes importantes".



# Lección 1

## Los beneficios del desayuno

Esta lección invitará a tus clientes a encontrar la manera de derribar las barreras que les impidan desayunar todos los días.

## Tiempo para un grupo de 10 a 15 clientes



10 minutos de preparación



25 minutos para la lección

## Objetivos de aprendizaje

Después de esta sesión, los participantes serán capaces de:

- Describir los beneficios del desayuno
- Solucionar problemas de su rutina en la mañana para aumentar el consumo de desayunos
- Describir los beneficios de un desayuno MiBol™

## Material

- Marcadores
- Rotafolio
- Cuencos de MiBol (incluido en el paquete)
- Libretita de anotaciones semiadhesivas 3x5 Post-it®
- Hojas de consejos/tarjetas de compromiso de MiBol (incluido en el paquete)
- Gráfica de MiPlato del USDA (Incluido en el paquete)

## Delineación de las actividades de la lección

Preparación de la lección: 10 minutos

Actividad 2: 5 minutos

Introducción: 5 minutos

Conclusión: 5 minutos

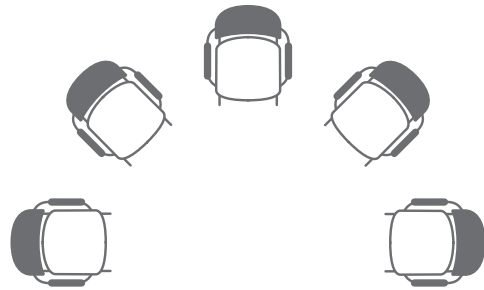
Actividad 1: 10 minutos

### Preparación de la lección



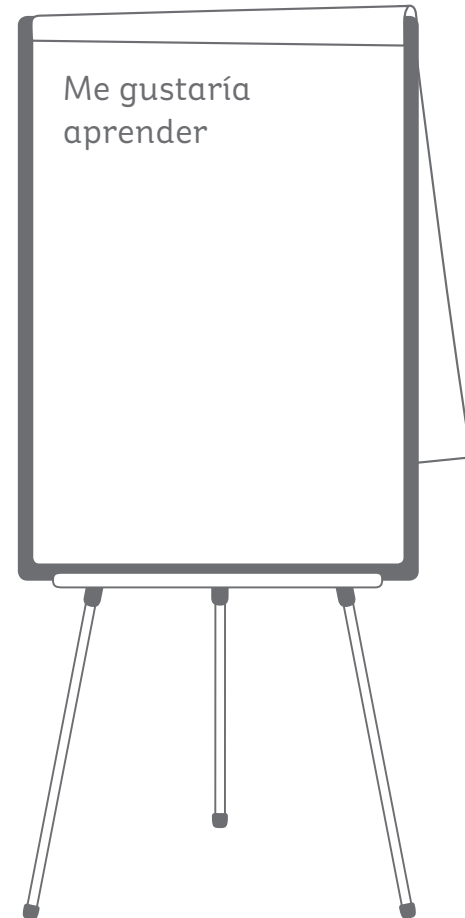
10 minutos

1. Si es posible, acomoda las sillas en semicírculo hacia el frente de la sala.

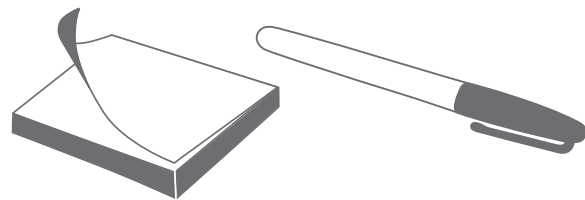


4. Para ahorrar tiempo, escribe cada uno de los siguientes títulos en una hoja del rotafolio.

- Me gustaría aprender
- Si desayuno
- No desayuno
- Los estadounidenses necesitan más
- Aprendí



2. Coloca bolígrafos y libretas grandes de anotaciones semiadhesivas Post-it® en una que otra silla. Si el grupo está sentado alrededor de una mesa, coloca los bolígrafos y las libretas de anotaciones semiadhesivas Post-it® en la mesa delante de una que otra silla.



3. Repasa muy bien las secciones de desayuno 101 y preguntas frecuentes para prepararte a discutir en la actividad 1 (páginas 8-13).

### Introducción



5 minutos

**Consejos para la lección:** Usa este ejercicio para romper el hielo y ayudar a tus clientes a sentirse cómodos para hablar, reconoce sus preocupaciones y así hazte una idea que tan familiarizados están con el tema.

**Consejo para la lección:** No va a ser posible escuchar a cada uno de tus clientes cuando haces preguntas. Para ahorrar tiempo, solo pide que respondan 2-4 personas cada vez que haces una pregunta y solo da ideas si nadie responde.

**Consejo para la lección:** Después de que varios participantes hablen, remarca como estas preguntas van cumpliendo con los objetivos. Si las preguntas no coinciden, trata de encontrar la manera de incluir sus preocupaciones en la lección u ofrece responder sus preguntas al final.

1. Dale la bienvenida a tus clientes y muestra la imagen de MiPlato.

**Explica:** Hoy vamos hablar sobre los beneficios del desayuno. Pero primero, ¿Cuántos de ustedes están familiarizados con el símbolo de MiPlato del USDA? MiPlato sustituyó la antigua pirámide de alimentos y nos ayuda a recordar cómo elegir opciones saludables un cuenco a la vez.

2. Muestra el cuenco MiBol™.

**Continúa:** Más tarde en nuestra discusión, vamos a usar MiBol. MiBol nos puede ayudar a recordar los mensajes de MiPlato sobre las opciones saludables y comidas balanceadas durante el desayuno.

**Pregunta:** Cuando piensan en la rutina de la mañana, ¿qué es lo que más quisieran aprender hoy sobre el desayuno?

#### Posibles respuestas

- ¿Por qué se dice que el desayuno es la comida más importante del día?
- ¿Cómo puedo elegir alimentos nutritivos para el desayuno?

#### Ideas si nadie habla:

- ¿Alguien ha tomado una clase sobre el desayuno? ¿Qué más te gustaría aprender?
- ¿Necesitas formas de animar a tu familia para que desayune?

3. Escribe las respuestas de algunos de tus clientes en la hoja del rotafolio con el título "Me gustaría aprender".

- Si no se mencionan, añade los siguientes puntos para que los objetivos de aprendizaje sean fáciles de ver.
  - ¿Cuáles son los beneficios del desayuno?
  - ¿Como desayunar todos los días?

### Actividad 1



10 minutos

4. **Explica:** Vamos a empezar por discutir todas las razones por las que la gente come u omite el desayuno.

Divide el grupo en dos equipos, el equipo que "Si desayunan" y el equipo que "NO desayunan". Indica al equipo que "Si desayuna" pensar en todas las razones posibles por las que hay que desayunar. Indica al equipo que "No desayuna" a pensar en todas las razones por las que se omite el desayuno.

## Actividad 1 continuación



- Dale tres minutos para que escriban sus respuestas en la libreta de notas semiadhesivas Post-it® y las peguen en el rotafolio bajo su equipo, ya sea "Si desayunan" o "No desayunan".
5. Como grupo, discutan cada razón por las que hay que desayunar. Toma el tiempo para corregir los mitos y añadir más comentarios a la lista.
- Como grupo, discutan las razones por las cuales se omite el desayuno. Corrige los mitos y encuentra soluciones a todas las barreras escribiéndolas en las notas semiadhesivas de Post-it®. Mueve las soluciones al lado del equipo "Si desayunan".

## Actividad 2



5 minutos

6. Muestra un cuenco de MiBol™.

**Explica:** Ahora que ya hemos discutido por qué debemos desayunar y no estar en el equipo de los que no desayunan, vamos a ver como MiBol nos ayuda a tomar buenas decisiones.

**Continúa:** El equilibrio y la variedad son muy importantes en una dieta saludable. El equilibrio nos ayuda a evitar comer demasiado de lo que no necesitamos, y la variedad nos ayuda a obtener más de la nutrición que podríamos estar omitiendo.

Muestra la hoja del rotafolio con el título "Los estadounidenses necesitan más."

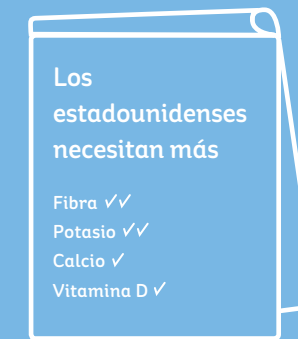
**Explica:** Por ejemplo, la mayoría de los estadounidenses no consumen suficiente fibra, potasio, calcio y vitamina D (escribe estos nutrientes en el rotafolio al mismo tiempo que los vas mencionando), pero algunos alimentos que elegimos para el desayuno podrían estar añadiendo más calorías de las que necesitamos sin darnos la nutrición que necesitamos.

Conforme vayas explicando los siguientes 5 puntos, señala la parte del cuenco a la que te estas refiriendo.

**Explica:**

- MiBol nos ayuda a evitar comer en exceso, ya que es lo suficientemente grande para una taza de cereal, media taza de fruta y media taza de leche, lo que equivale a menos de 300 calorías.
- MiBol nos da tres de los cuatro alimentos que el USDA dice que debemos comer más - granos enteros, lácteos bajos en grasa y fruta.

## Actividad 2 continuación



- Elige cereales que tengan por lo menos 3 gramos de fibra para que te ayude a sentirte más satisfecho. Si tu cereal favorito no tiene 3 gramos de fibra, diviértete mezclándolo con un cereal que sea alto en fibra (pon una marca en fibra en la hoja del rotafolio).
- La fruta te ayuda a darle más variedad a tu desayuno, añade más fibra y obtén más potasio (pon una marca en fibra y potasio en la hoja del rotafolio).
- Los lácteos bajos en grasa o el yogur proporcionan proteína, la cual te puede ayudar a sentirte más satisfecho, además de que te aportan calcio, vitamina D y potasio. (Pon una marca en potasio, calcio y vitamina D en la hoja del rotafolio).
- Por último, un desayuno MiBol™ es rápido. ¡Esto te da más tiempo para disfrutar tu comida, hablar con tu familia y prepararte para tu día!

## Conclusión



5 minutos

**Consejo para la lección:** Pídele a tus clientes que pongan notitas recordatorias en donde las puedan ver para que actúen en el momento adecuado. Por ejemplo, una nota que diga "Yo prometo preparar el desayuno la noche anterior" debe de estar en el refrigerador para que les recuerde a preparar el desayuno al mismo tiempo que se estén guardando la cena.

8. **Pregunta:** ¿Que fue algo nuevo o interesante que oíste hoy?

- Escribe las respuestas en la hoja del rotafolio con el título "Aprendí".

**Respuestas posibles:**

- Maneras de hacer que mis hijos se levanten con tiempo para desayunar.

**Ideas si nadie habla:**

- Si tú no aprendiste nada nuevo, ¿cambiaste algunos de tus puntos de vista sobre el desayuno?

9. Al mismo tiempo que estas repartiendo las hojas de consejos y tarjetas de compromiso:

**Explica:** Vamos a terminar esta lección pensando en lo que aprendimos y decidiendo los cambios que podemos hacer a la hora de desayunar.

10. Haz que los participantes llenen sus tarjetas de compromiso ¡Intentalo! y recuérdales que al intentar algo nuevo por 21 días (tres semanas) les puede ayudar a hacer un hábito.

11. **Di:** Por favor tomen un MiBol antes de salir. ¡Que tengan un buen día!

## Adaptación para sesión individualizada

- Si estas usando este material para una sesión individualizada, todas las preguntas, ideas y respuestas posibles de la lección siguen siendo adecuadas.
- En lugar de usar un rotafolio, puedes escribir en un papel regular para que el cliente pueda seguir los puntos principales que estas anotando.
- Para la actividad 1, trabaja en conjunto con el cliente para crear las listas de los grupos “Si desayunan” y “No desayunan” para que puedan pensar en ambas situaciones.
- En lugar de usar la hoja del rotafolio con el título “Aprendí”, consulta la tarjeta de compromiso donde los clientes pueden identificar lo que han aprendido y que es en lo que quieren trabajar en el futuro.



## Lección 2

### Un “buen” desayuno

Esta lección es una oportunidad para que tus clientes discutan sus ideas sobre lo que hace que un desayuno sea bueno (sabor, nutrición, conveniencia, etc.) y para darse cuenta que el hábito de desayunar todos los días puede ser delicioso, rápido y sano.

### Tiempo para un grupo de 10-15 clientes



10 minutos de preparación



25 minutos para la lección

### Objetivos de aprendizaje

Después de esta sesión, los participantes van a ser capaces de:

- Discutir cómo las percepciones de lo que hace un desayuno “bueno” pueden llevarnos a hacer malas decisiones
- Describir los beneficios de un desayuno MiBol™

### Materiales

- Rotafolio
- Gráfica de MiPlate del USDA (incluida en el paquete)
- Cuenco MiBol™ (incluido en el paquete)
- Hojas de consejos/tarjetas de compromiso (incluidas en el paquete)
- Marcadores

## Delineación de las actividades de la lección

Preparación de la lección: 10 minutos

Introducción: 5 minutos

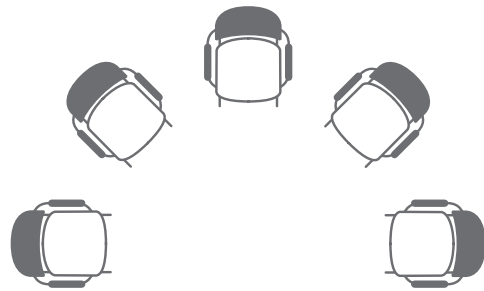
Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 10 minutos

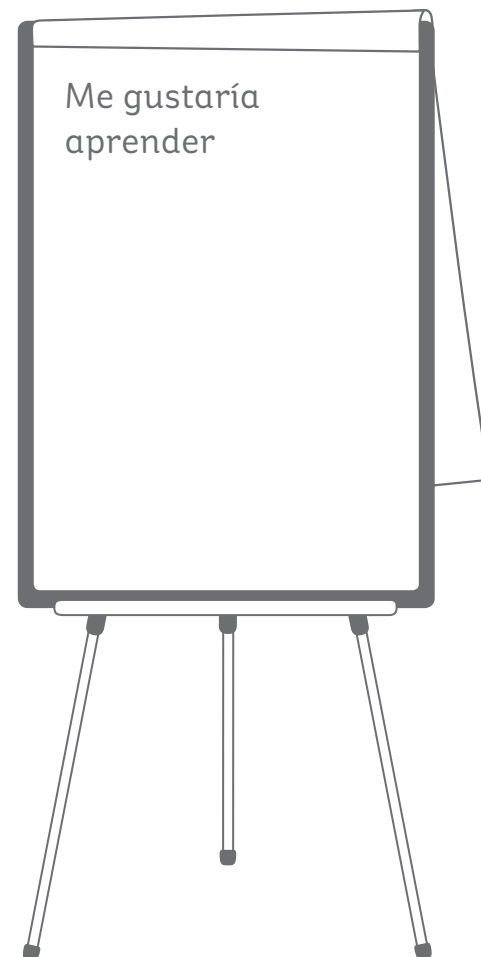
Conclusión: 5 minutos

### Preparación de la lección 10 minutos

1. Si es posible, acomoda las sillas en semicírculo.
3. Para ahorrarte tiempo, escribe los siguientes títulos en una hoja del rotafolio:



- Me gustaría aprender
- Aprendí
- Un buen desayuno
- Los estadounidenses necesitan más



3. Repasa la sección de desayuno 101 para prepararte para la discusión en la actividad 2 (página 8).



## Introducción



**Consejos para la lección:** Después de que los participantes hablen, señala cómo sus preguntas coinciden con los objetivos de aprendizaje. Si las preguntas no coinciden, trata de encontrar la manera de incluir sus preocupaciones en la lección u ofrece responder a su pregunta al final de la lección.

1. Dale la bienvenida a tus clientes y muestra la imagen de MiPlato  
**Explica:** Hoy vamos a hablar sobre que significa comer un buen desayuno. Pero primero ¿Cuántos de ustedes están familiarizados con el símbolo de MiPlato del USDA? MiPlato sustituyó la antigua pirámide de alimentos y nos ayuda a recordar cómo elegir opciones saludables un cuenco a la vez.

2. Muestra el cuenco MiBol™.

**Continúa:** Vamos a usar MiBol para la lección de hoy. MiBol nos puede ayudar a recordar los mensajes de MiPlato sobre las opciones saludables y las comidas balanceadas durante el desayuno.

**Pregunta:** Cuando piensan en la rutina de la mañana, ¿qué es lo que más quisieran aprender hoy sobre como comer un buen desayuno?

#### Posibles respuestas

- Maneras de tomar decisiones saludables para el desayuno
- Maneras de empezar a comer desayunos

#### Ideas si nadie habla:

- ¿Alguien ha tomado una clase sobre el desayuno? ¿Hay algo nuevo te gustaría aprender?
- Piensen en su rutina cuando desayunan. ¿Hay algo que quieren cambiar?

3. Escribe las respuestas en la hoja del rotafolio con el título "Me gustaría aprender".
  - Si no se mencionan, añade los siguientes puntos para que los objetivos de aprendizaje sean fáciles de ver.
    - ¿Qué hace que un desayuno sea saludable?
    - Maneras de leer los paquetes para hacer mejores decisiones

## Actividad 1



4. **Pregunta:** ¿Que hace que un desayuno sea bueno?

## Actividad 1 continuación

## Posibles respuestas

- Que tenga carne/proteína
- Que esté caliente
- Que me sienta lleno
- Que sea hecho de la casa

## Ideas si nadie habla

- Piensen en esta mañana. ¿Tuvieron un buen desayuno? Si no, ¿que harían diferente para que hubiese sido mejor?

5. Escribe las respuestas o haz dibujos que representen las respuestas en la hoja del rotafolio con el título "Buen desayuno"

## Activity 2



10 minutes

6. Coloca la lista de "Buen desayuno" (actividad 1) al lado de la hoja con el título de "Los estadounidenses necesitan más".

**Explica:** Vamos a aprender más sobre MiBol™ para que podamos poner el desayuno MiBol™ a prueba y ver si tiene lo que queremos en un buen desayuno.

**Continúa:** El equilibrio y la variedad son muy importantes en una dieta saludable. El equilibrio nos ayuda a evitar comer demasiado de lo que no necesitamos, y la variedad nos ayuda a obtener más de la nutrición que podríamos estar omitiendo.

Muestra la hoja del rotafolio con el título "Los estadounidenses necesitan más".

**Explica:** Por ejemplo, la mayoría de los estadounidenses no consumen suficiente fibra, potasio, calcio y vitamina D (escribe estos nutrientes en el rotafolio al mismo tiempo que los vas mencionando), pero algunos alimentos que elegimos para el desayuno podrían estar añadiendo más calorías de las que necesitamos sin darnos la nutrición que necesitamos.

Conforme vayas explicando los siguientes 5 puntos, señala la parte del cuenco a la que te estas refiriendo.

**Explica:**

- MiBol nos ayuda a evitar comer en exceso, ya que es lo suficientemente grande para una taza de cereal, media taza de fruta y media taza de leche, lo que equivale a menos de 300 calorías.

## Actividad 2 continuación

- MiBol™ nos da tres de los cuatro alimentos que el USDA dice que debemos comer más - granos enteros, lácteos bajos en grasa y fruta.
  - Elige cereales que contengan por lo menos 3 gramos de fibra para que te ayude a sentirte más satisfecho. Si tu cereal favorito no tiene 3 gramos de fibra, diviértete mezclándolo con un cereal que sea alto en fibra (pon una marca en fibra en la hoja del rotafolio).
  - La fruta te ayuda a darle más variedad a tu desayuno, ponte más fibra y obtén más potasio (pon una marca en fibra y potasio en la hoja del rotafolio).
  - Los lácteos bajos en grasa o el yogur proporcionan proteína, la cual te puede ayudar a sentirte más satisfecho, además de que te aportan calcio, vitamina D y potasio. (Pon una marca en potasio, calcio y vitamina D en la hoja del rotafolio).
  - Por último, un desayuno MiBol es rápido. ¡Esto te da más tiempo para disfrutar tu comida, hablar con tu familia y prepararte para tu día!
7. Muestra la página con el título "Buen desayuno" y pregunta: ¿Cuántas cosas en esta lista describen a un desayuno MiBol con cereal, fruta y leche?

Trabaja con el grupo para marcar las características que describen a un desayuno MiBol (rápido, fácil, etc.).

Circula las cosas en la lista que el grupo no crea que describan a un desayuno MiBol.

8. **Explica:** Puede haber algunas cosas que busquemos en un buen desayuno que no creemos que podemos conseguir en un desayuno MiBol. Vamos a profundizar un poco más aquí.

Trabaja con el grupo para mencionar todas las características de un buen desayuno que el grupo piense que no se pueden obtener de un desayuno MiBol. Usa tus conocimientos de la sección desayunos101 para discutir la nutrición, los beneficios para la salud, lo económico, la satisfacción y la comodidad que un desayuno puede proporcionar.

Conforme tu o tus clientes en el grupo vayan corrigiendo mitos y conceptos erróneos sobre un desayuno MiBol, ve marcando las características que circulaste.

**Consejo para la lección:** Para ayudar a los participantes a comparar un desayuno de un cereal, fruta y leche con sus percepciones de un buen desayuno vas a depender en gran medida de la información que obtuviste en la sección desayunos 101 de la guía de lecciones para el líder. lesson leader guide.

**Consejo para la lección:** Usa esta discusión para aprovechar las experiencias de tus clientes e introducir nueva información para corregir cualquier malentendido. Está bien si el desayuno MiBol no funciona para todos.

## Conclusión



5 minutos

**Consejo para la lección:** Pídele a tus clientes que pongan notitas recordatorias en donde las puedan ver para que actúen en el momento adecuado. Por ejemplo, una nota que diga "Yo prometo preparar el desayuno la noche anterior" debe de estar en el refrigerador para que comiencen a preparar el desayuno al mismo tiempo que se estén guardando la cena.

## Adaptación para sesión individualizada

9. **Pregunta:** ¿Que fue algo nuevo o interesante que oíste hoy?

- Escribe las respuestas en la hoja del rotafolio con el título "Aprendí".

**Respuestas posibles:**

- El cereal es una opción saludable
- Las personas que comen cereal tienden a pesar menos que personas que desayunan otras cosas.

**Ideas si nadie habla:**

- Si tú no aprendiste nada nuevo, ¿cambiaste algunos de tus puntos de vista sobre el desayuno?

10. Al mismo tiempo que estés repartiendo las hojas de consejos y tarjetas de compromiso de MiBol™:

**Explica:** vamos a terminar esta lección pensando en lo que aprendimos y decidiendo en los cambios que podemos hacer a la hora de desayunar.

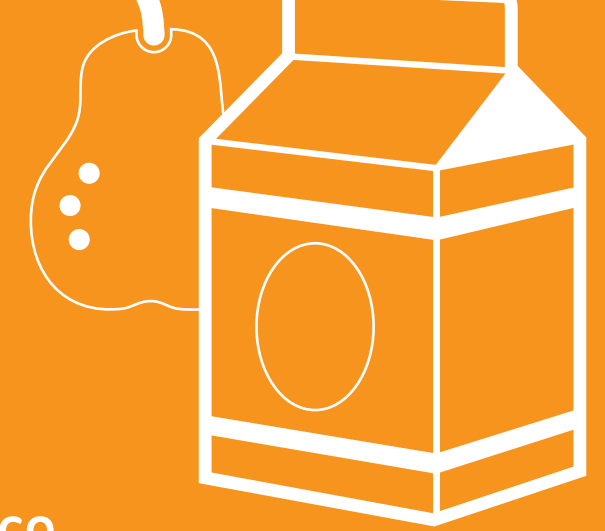
11. Haz que los participantes llenen sus tarjetas de compromiso ¡Inténtalo! y recuérdales que al intentar algo nuevo por 21 días (tres semanas) les puede ayudar hacer un hábito.

12. **Di:** por favor tomen un MiBol antes de salir. ¡Que tengan un buen día!

- Si estas usando este material para una sesión individualizada, todas las preguntas, ideas y respuestas posibles de la lección siguen siendo adecuadas.
- En lugar de usar un rotafolio, puedes escribir en un papel regular para que el cliente pueda seguir los puntos principales que estas escribiendo.
- Ya que no hay un grupo para con el que tu cliente pueda interactuar, ayúdale a pensar con el material en preguntas abiertas como ¿cómo crees que este hecho se relaciona con nuestra lista?, "dime más", ¿qué más?, etc.
- En lugar de usar la hoja del rotafolio con el título "Aprendí", consulta la tarjeta de compromiso donde los clientes pueden identificar lo que han aprendido y en lo que quieren trabajar en el futuro.

# Lección 3

## Prepárate un mejor cuenco



Esta lección es una demostración interactiva de alimentos. Al final de la lección, los participantes tendrán la oportunidad de mezclar y probar diferentes combinaciones de cereales, fruta y leche.

## Tiempo para un grupo de 10-15 personas



20 minutos de preparación



35 minutos para la lección

## Objetivos de aprendizaje

Después de esta sesión, los participantes serán capaces de:

- Comparar y contrastar diferentes cereales, fruta y leche y determinar sus preferencias.
- Explicar por qué el cereal, la fruta y la leche son una opción para un desayuno saludable.
- Describir como el control de porciones puede prevenir el sobreconsumo

Esta lección es un poco más larga debido a la degustación de los cereales, pero es posible que grupos pequeños terminen en menos de 30 minutos. Es también una lección ideal para ferias de salud y eventos más grandes. Consulta la sección de adaptaciones al final de esta lección para más consejos.

## Materiales

- Tarjeta de puntaje MiBol™ (incluido en el paquete)
- Mesa
- Tabla de cortar, cuchillo
- Rotafolio
- 2-3 variedades de cereal
- Cucharas
- Fruta (fresca de temporada, deshidratada o enlatada en jugo 100% de fruta, como duraznos)
- Leche baja en grasa o descremada (opciones LACTAID® o leche de soya)
- Marcadores
- Cuenco MiBol (incluido en el paquete)
- Guantes y servilletas
- Grafica o visual de MiPlato del USDA (incluido en el paquete)
- Bote de basura
- Hojas de consejos /tarjetas de compromiso de MiBol (incluido en el paquete)

## Delineación de las actividades de la lección

Preparación para la lección: 20 minutos

Introducción: 5 minutos

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 5 minutos

Actividad 3: 5 minutos

Actividad 4: 5 minutos

Actividad 5: 5 minutos

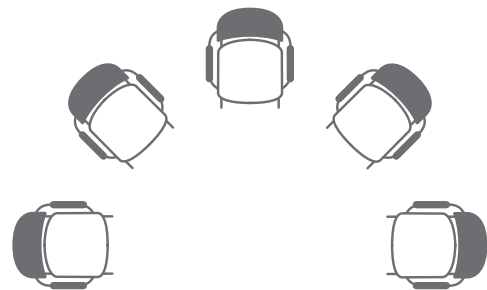
Conclusión: 5 minutos

## Preparación de la lección



20 minutos

1. Si es posible, acomoda las sillas en semicírculo hacia el frente del salón

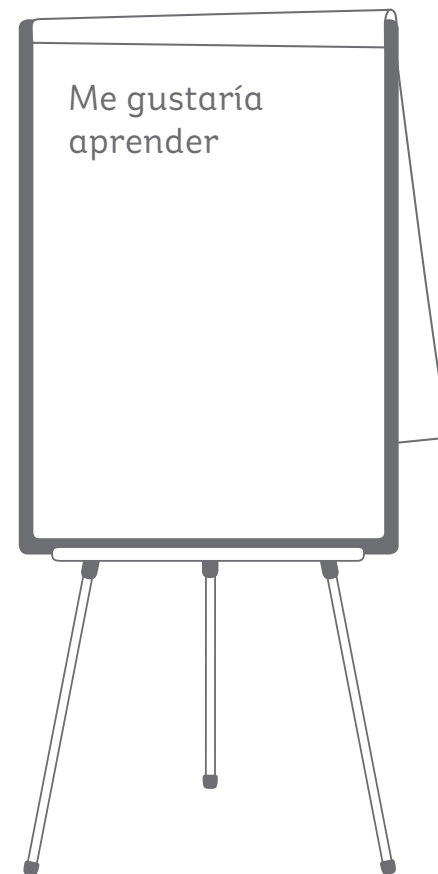


2. Escoge 2-3 diferentes tipos de fruta para esta lección. Elige comprar fruta fresca de temporada, fruta deshidratada o en lata en jugo 100% de fruta dependiendo de sus precios. Corta la fruta durante la preparación.



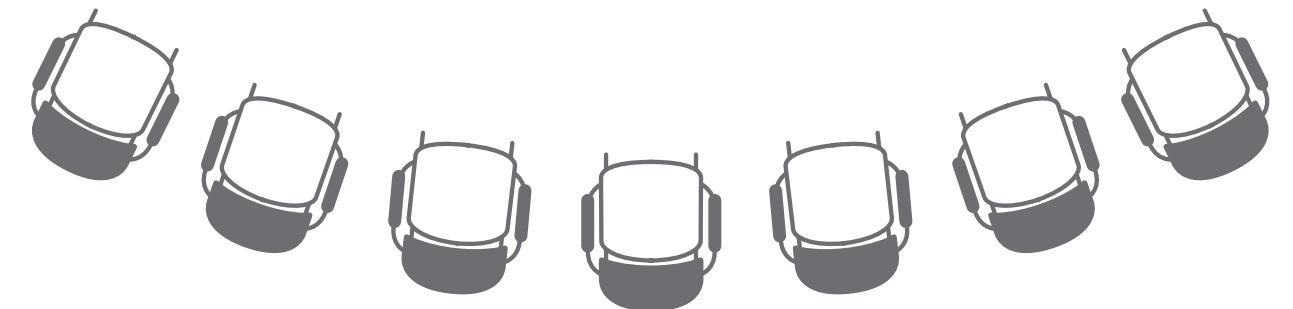
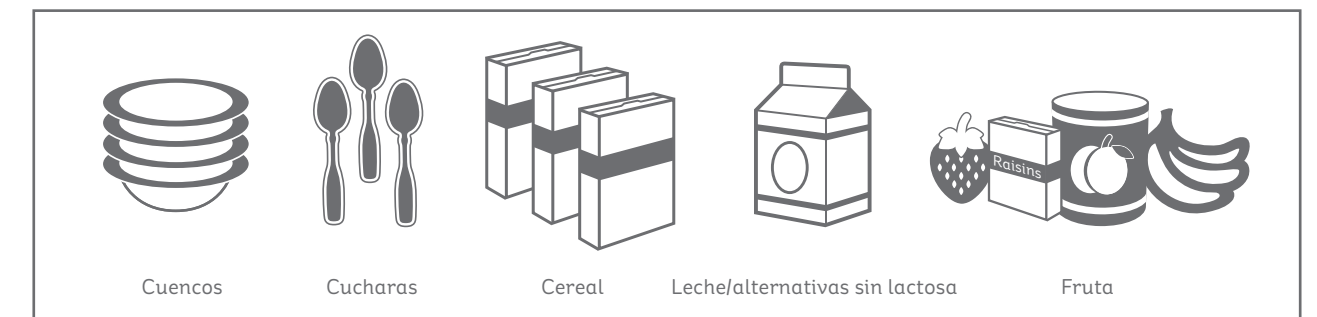
3. Para ahorrar tiempo, escribe cada uno de los siguientes títulos en una hoja del rotafolio:

- Me gustaría aprender
- Preparar un mejor cuenco
- Disfrutar a tu familia
- Aprendí



## Preparación de la lección (continuación)

4. Coloca las hojas en la pared detrás de la mesa. Deja suficiente espacio para que puedas pararte detrás de la mesa, anima a los participantes a acercarse a la mesa de adelante (ve el diagrama de abajo).



## Antes de que comience la clase

- Permite que tus clientes se sirvan ellos mismos conforme van entrando al salón y antes de que tomen asiento. Empieza la conversación mientras están formados escogiendo su cereal.
- Di: hoy vamos a preparar y a probar un desayuno MiBol™. Escojan un cereal, un poco de leche o yogúr y por lo menos una de las opciones de fruta que tenemos aquí.



## Introducción



5 minutos

**Consejo para la lección:** Si la clase es muy grande y/o si hay niños presentes, los participantes tendrán que esperar hasta el final de la lección para probar diferentes combinaciones. Si el grupo es lo suficientemente pequeño, puedes permitir que la gente experimente con diferentes combinaciones durante la lección para ayudar a estimular una conversación.

**Consejo para la lección:** Después de que los participantes hablen, señala cómo sus preguntas coinciden con los objetivos de aprendizaje. Si las preguntas no coinciden, trata de encontrar la manera de incluir sus preocupaciones en la lección u ofrece responder a sus preguntas al final de la lección.

## Actividad 1



5 minutos

1. Dale la bienvenida a tus clientes a la lección y muestra una imagen de MiPlato.

**Explica:** Hoy vamos a probar un desayuno MiBol™ el cual es una gran opción para un desayuno rápido y nutritivo con el cual pueden alimentar a su familia todos los días y sentirse orgullosos. Pero primero ¿Cuántos de ustedes están familiarizados con el símbolo de MiPlato del USDA? MiPlato sustituyó la antigua pirámide de alimentos y nos ayuda a recordar cómo elegir opciones saludables un cuenco a la vez.

2. Muestra el cuenco MiBol.

**Continúa:** MiBol nos puede ayudar a recordar los mensajes de MiPlato sobre las opciones saludables y las comidas balanceadas durante el desayuno.

3. **Pregunta:** ¿Hay algo sobre el desayuno MiBol que les gustaría aprender durante este tiempo juntos?

### Respuestas posibles

- ¿Como escoger cereales saludables?
- ¿Por qué el cuenco es tan pequeño?

### Ideas si nadie habla:

- ¿Cuál ha sido su experiencia cuando han añadido fruta a su cereal?

4. Escribe las respuestas en la hoja del rotafolio con el título Me gustaría aprender

- Si no se mencionan, añade los siguientes puntos para que los objetivos de aprendizaje sean fáciles de ver:
  - ¿Cuál es la combinación MiBol que me gusta más?
  - ¿Cuál es una opción nutritiva de un desayuno MiBol?
  - ¿Cómo controlar los tamaños de las porciones con MiBol?

5. **Explica:** El equilibrio y la variedad son muy importantes en una dieta saludable. El equilibrio nos ayuda a evitar comer demasiado de lo que no necesitamos, y la variedad nos ayuda a obtener más de la nutrición que podríamos estar omitiendo.

**Continúa:** Por ejemplo, la mayoría de los estadounidenses no consumen suficiente fibra, potasio, calcio y vitamina D, pero algunos alimentos que elegimos para el desayuno podrían estar añadiendo más calorías de las que necesitamos sin darnos la nutrición que nos hace falta.

## Actividad 1 Continuación

6. **Pregunta:** ¿alguien ha notado algo en MiBol™ que lo hace diferente a otros cuenco?

### Posibles respuestas

- El borde de colores
- Es muy pequeño

7. Tamaño

**Explica:** El tamaño ayuda a entender cuántas porciones estamos comiendo. Dentro de cada cuenco, hay una línea que nos muestra una porción de una taza de cereal. ¿Alguien puede mirar la etiqueta de una de las cajas de cereal y decirnos cuántas calorías tiene? (Espera por la respuesta). Esas son las calorías en una porción. Usualmente, una taza de cereal, media taza de fruta y una taza de leche suman menos de 300 calorías. Los tamaños de las porciones pueden variar, pero generalmente es una taza.

8. Colores en MiBol

**Explica:** El borde de colores en MiBol es para recordarnos de comer diferentes grupos de alimentos para preparar un desayuno equilibrado. Vamos a profundizar un poco y aprender sobre cada color.

## Actividad 2



5 minutos

**Consejo para la lección:** Si tus clientes te preguntan sobre la fibra, explícales que hay que comer granos enteros para obtener más fibra en nuestra dieta. Las fibras añadidas, cereales de salvado y otros alimentos ricos en fibra pueden ayudar a alcanzar este objetivo.

9. Granos

**Explica:** El color anaranjado en el borde representa al grupo de los granos. Tenemos varios cereales diferentes en la mesa. (Levanta cada caja una por una). Levanten la mano si este cereal es similar al que normalmente comen.

10. **Pregunta:** ¿Alguien pude decirme lo primero que buscamos en un cereal saludable?

### Posibles respuestas

- Bajo en azúcar
- Grano entero

11. El grupo de los granos puede ser una muy buena forma de obtener la fibra que necesitas en tu dieta. Una simple regla de oro es buscar los cereales que contengan por lo menos 3 gramos de fibra por porción. No den por hecho que todos los granos enteros son una buena fuente de fibra. Muchos alimentos de granos enteros de maíz o arroz no lo son. ¿Puedo tener algunos voluntarios que me ayuden a leer la cantidad de fibra en cada caja?

## Actividad 2 continuación

- Escribe "3 gramos de fibra" en la página con el título "Prepárate un mejor cuenco".

**12.Continúa:** Ahora, una de estas opciones no tiene suficiente fibra. Si en verdad les gusta mucho esta opción, ¿cómo podemos compensar por esto?

**Posibles respuestas**

- Durante el día, elige otra opción de cereal que tenga alto contenido de fibra.
- Mézclalo con un cereal alto en fibra.

**Ideas si nadie habla**

- El USDA recomienda que la mitad de los cereales que comemos todos los días, sean de grano entero o integral y que tengan por lo menos 3 gramos de fibra. Así que si no conseguimos esto en el desayuno, ¿qué podemos hacer el resto del día?

## Actividad 3



5 minutos

**Consejo para la lección:** Si estás utilizando fruta seca, este es un buen momento para recordarles que un cuarto de taza de fruta seca es como media taza de fruta fresca. Puede ser mejor usar fruta fresca o enlatada en jugo para los clientes que cuentan carbohidratos o calorías.

**Consejo para la lección:** Da algunos ejemplos de fruta que normalmente son considerados como caros. Menciona como los precios de estas frutas pueden reducirse significativamente en la temporada correcta.

**Consejo para la lección:** Aunque tu cereal tenga sabor a vainilla o bayas, agregar fruta es una deliciosa manera de equilibrar tu desayuno.

## 13.Fruta

**Explica:** tenemos cereales que nos aportan vitaminas y minerales, algunos de nosotros elegimos uno que nos aporte fibra también. Ahora vamos a añadir un poco de color al cuenco con por lo menos media taza de fruta fresca o enlatada. (Señala el color rojo). ¿Cuántas personas de aquí normalmente añaden fruta a su cereal?

Levanten la mano para contestar la pregunta ¿Por qué?

**Posibles respuestas**

- Sabor
- Saludable

**Pregunta:** Para aquellos que no levantaron la mano ¿Por qué no?

**Posibles respuestas**

- Toma mucho tiempo para cortar
- Muy caro
- Se estropea con demasiada facilidad o se echa a perder muy rápido
- Le quita el sabor al cereal

## Actividad 3 continuación

**Consejo para la lección:**

Recuérdales a tus clientes que no tienen que ser unos expertos para saber que está en temporada. Los panfletos de las tiendas anunciarán las frutas de temporada que estén en descuento.

**14.**Para aquellos que hoy probaron un poco de fruta, ¿qué piensan ahora?

**Posibles respuestas**

- Bueno
- Todavía no me gusta

**Explica:** La fruta que añadimos a nuestro cereal nos va a dar un poco de fibra, vitaminas y minerales como potasio. Busca fruta fresca de temporada, seca o enlatada en 100% jugo para ahorrar dinero. Todas estas formas (fresca, seca, enlatada) te pueden dar buena nutrición.

- Escribe en una página del rotafolio de "Preparate un mejor cuenco", "Busca todo tipo de fruta en descuento".

## Actividad 4



5 minutos

## 15.Lече

**Explica:** Bueno, nos hemos abastecido de algunas buenas opciones. Ahora es el momento de añadir un poco de productos lácteos, los cuales están representados en el cuenco con el color azul. Vamos a obtener calcio, potasio, vitamina D y un poco de proteína en media taza de leche baja en grasa o descremada. En las mañanas frías, puedes calentar tu leche antes de verterla en el cereal de trigo triturado.

- Escribe en una hoja del rotafolio con el título de "Prepárate un mejor cuenco" "yogúr para parfaits, prueba leche caliente".
- Pregunta si alguien es intolerante a la lactosa y que alternativa prefieren. Escribe sus ideas en el papel. Si la persona no ha probado ninguna alternativa, recomienda la leche de soya, LACTAID® u otra opción fácil de encontrar.

## Actividad 5



5 minutos

**16.Explica:** Vamos a cerrar con una última sugerencia. Si todavía no estás haciendo esto, considera hacer del desayuno una comida familiar. ¡Qué manera tan buena de empezar tu día antes de que el horario de los demás se imponga en el camino! Si no tienen tiempo de comer juntos durante la semana, háganlo una tradición en el fin de semana. ¿Alguien de aquí ya lo hace? ¿Cómo empezaste esta tradición?

- Escribe las respuestas en la página del rotafolio que diga "Disfruta tu familia".

## Actividad 5 continuación

Si no desayunan juntos como familia, ¿cuál de estas sugerencias podrían intentar?

17. Si tienes hijos pequeños, intenta estos temas de conversación cuando estén sentados en la mesa:

- ¿Cuál es la parte del día que más te emociona?
- ¿Hay algo bueno que quieres hacer hoy por alguien?
- ¿Dónde crees que crece la comida que estas comiendo?

## Conclusión



5 minutos

18. Me gustaría que todos se acercaran para que prueben por lo menos una combinación de cereal, fruta y leche que nunca hayan probado antes. ¿Quién probó algo nuevo que les gustó? Cuéntanos. ¿Tú crees que puedes hacer esto en casa? ¿Por qué sí y por qué no?

- Escribe las respuestas en la página del rotafolio con el título "Aprendí"

19. Conforme vayas repartiendo las hojas de consejos y tarjetas de compromiso:

**Explica:** Vamos a terminar esta lección pensando en lo que hemos aprendido y decidir qué podemos hacer diferente a la hora de desayunar.

20. Haz que los participantes llenen sus tarjetas de compromiso ¡Prueballo! y recuérdales que al intentar algo nuevo por 21 días (tres semanas) les puede ayudar hacer un hábito.

**Di:** ¡Que tengan un bonito día!

## Adaptación para sesión individualizada

Si estas usando este material para una sesión individualizada, todas las preguntas, ideas y respuestas posibles de la lección siguen siendo adecuadas.

- Debido a que la demostración de alimentos es más difícil en una sesión individualizada, considera repasar el material sin ella.
  - Para enfatizar la adición de fruta a su cereal usa panfletos de diferentes tiendas (intenta las páginas web también) para hablar sobre los productos que están en descuento.
  - Deja que tus clientes, en su próxima visita, llenen una tarjeta de puntaje de MiBol™ para ver si les gustó un desayuno MiBol.
- En lugar de usar un rotafolio, deja que tu cliente te siga conforme vas escribiendo los puntos principales en una hoja de papel regular.

## Adaptación para eventos grandes

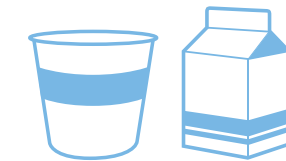
- En lugar de usar una hoja del rotafolio para cada estación en la demostración de alimentos, puedes hacer referencia a la hoja de consejos/tarjeta de compromiso. Los consejos en esta lección proporcionan un apoyo adicional para la demostración.
- En lugar de usar el rotafolio con el título "Aprendí", consulta la hoja de consejos/tarjeta de compromiso para ayudar a tus clientes a identificar lo que han aprendido y que es en lo que quieren trabajar en el futuro.

• Para eventos grandes como ferias de salud, celebraciones del mes de la nutrición y demostraciones en tiendas, establece tres áreas separadas:

- El buffet de cereales de autoservicio para que el cliente se sirva, idealmente a varios pies de distancia de donde vas a tener la presentación. Lo más seguro es que vas a necesitar 1-2 personas para que mantengan el buffet limpio, organizado y para reemplazar la comida si fuera necesario.
- Una mesa con un cuenco MiBol™, cajas de cereales, fruta entera y cajas vacías de leche para enseñar mientras estas dando la lección a tus clientes.
- Mantén el área libre para que la gente se pare o (si tienes sillas) se siente y escuche, coma e interactúe con tus preguntas.
- Con esta configuración, eres libre de repetir la lección varias veces mientras los clientes se paran, comen y te oyen antes de pasar a otra actividad en el evento.
- Ten tarjetas de puntaje de MiBol y bolígrafos disponibles para que la gente pueda calificar sus combinaciones y pegarlas en una pared cerca de donde estás dando la presentación.



- Fruta**
- Plátano o banano
  - Pasas
  - Fresas
  - Otras: \_\_\_\_\_



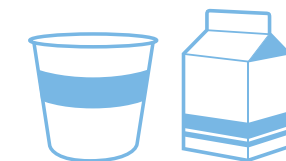
- Lácteos**
- 2%
  - 1%
  - Opciones sin lactosa
  - Yogúr



- Granos o cereales**
- Hojuelas de maíz
  - Trigo triturado
  - Arroz inflado
  - Otros: \_\_\_\_\_



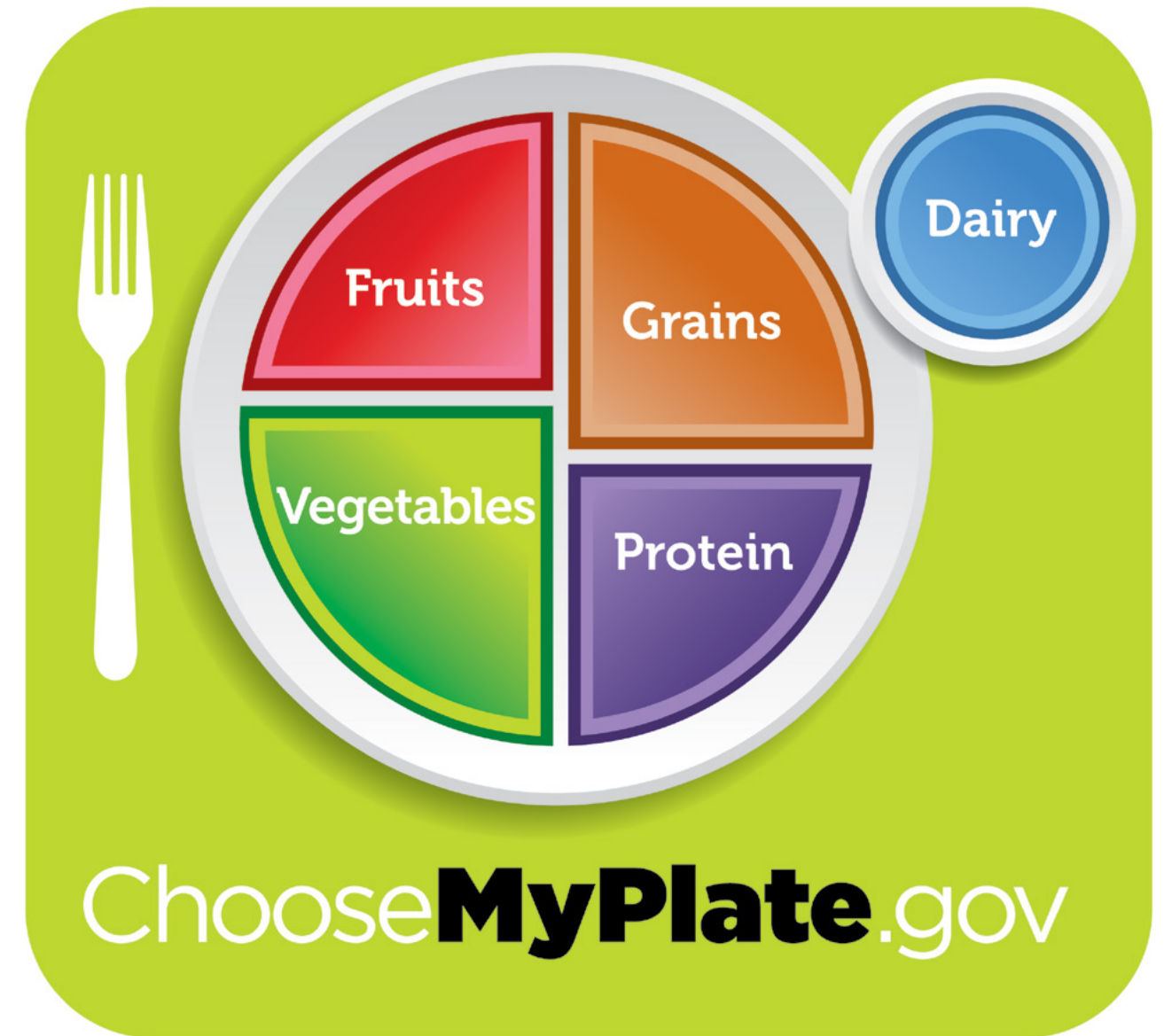
- Fruta**
- Plátano o banano
  - Pasas
  - Fresas
  - Otras: \_\_\_\_\_



- Lácteos**
- 2%
  - 1%
  - Opciones sin lactosa
  - Yogúr



- Granos o cereales**
- Hojuelas de maíz
  - Trigo triturado
  - Arroz inflado
  - Otros: \_\_\_\_\_



## Formulario de evaluación del líder

¿Que salió bien? ¿Por qué?

---



---

¿Qué se necesita mejorar? ¿Por qué?

---



---

Los clientes no expresaron confusión y completaron las actividades de acuerdo a las instrucciones.

V  F  (si falso, considera objetivos para mejorar y lístalos debajo)

---



---

Todos o la mayoría de mis clientes hicieron preguntas, mostraron interés, respondieron a mis preguntas.

V  F  (si falso, considera objetivos para mejorar y lístalos debajo)

---



---

Mis objetivos para mejorar son:

---



---

Voy a lograr mis objetivos para mejorar a través de:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Practicando más la lección  | <input type="checkbox"/> Pidiendo a un compañero o mentor una crítica constructiva |
| <input type="checkbox"/> Repasando la sección de desayuno 101/PF (preguntas frecuentes) más detalladamente | <input type="checkbox"/> Pidiendo a clientes una crítica constructiva              |
| <input type="checkbox"/> Buscando información adicional en otros recursos                                  | <input type="checkbox"/> Otro:   |

¿Qué aprendí acerca de mi estilo de enseñanza en la conducción de esta lección?

---



---

¿Qué aprendí de mis clientes durante esta lección?

---



---

## Referencias

1. U.S Department of Agriculture; Center for Nutrition Policy and Promotion. Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010. Available from: <http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-DGACReport.htm>.
2. Kellogg's Breakfast in America Survey. 2011.
3. Albertson MA, Anderson GH, Crockett SJ, Geobel MT. Ready-to-eat cereal consumption: its relationship with BMI and nutrient intake in children aged 4 to 12 years. *Journal of the American Dietetic Association*. 2003.
4. Kosti, RI, Panagiotakos DB and Zampelas A. (2010) Ready-to-eat cereals and the burden of obesity in the context of their nutritional contribution: are all ready-to-eat cereals equally healthy? A systematic review. *Nutr Res Rev*. 23(2):314-22.
5. Miller KB, DJ Liska and VL Fulgoni. (2013) The Association Between Body Metrics and Breakfast Food Choice in Children. *ICAN* 5(1):43-50.
6. Deshmukh-Taskar, PR, Nicklas, TA, O'Neil, CE, Keast, DR, Radcliffe, JD, and Cho, SS (2010) The Relationship of Breakfast Skipping and Type of Breakfast Consumption with Nutrient Intake and Weight Status in Children and Adolescents: The National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *J Am Diet Assoc*. 110:869-878.
7. Gibson S.(2003) Micronutrient intakes, micronutrient status and lipid profiles among young people consuming different amounts of breakfast cereals: further analysis of data from the National Diet and Nutrition Survey of Young People aged 4 to 18 years. *Public Health Nutr*. 6(8):815-20.
8. Van den Boom, A, L Serra-Majem, L Ribas, J Ngo, C Perez-Rodrigo, Jr Aranceta, R Fletcher. (2006) The Contribution of Ready-to-Eat Cereals to Daily Nutrient Intake and Breakfast Quality in a Mediterranean Setting. *Journal of the American College of Nutrition*. 25(2):135-143.
9. Kafatos A, Linardakis M, Bertias G, Mammias I, Fletcher R, Bervanaki F. (2005) Consumption of ready-to-eat cereals in relation to health and diet indicators among school adolescents in Crete, Greece. *Ann Nutr Metab*. 49(3):165-72.
10. Chan L, Miller M, Cobiac L. (2009) Analysis of the 2007 Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey. Flinders Uni Press.
11. U. S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans (DGA), 2010*. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.
12. National Health and Nutrition Examination Survey Data (2003-2006). Centers for Disease Control and Prevention(CDC). National Center for Health Statistics (NCHS). Hyattsville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention; data for boys and girls 6-17 years of age.
13. NPD group national eating trends report, 2011.
14. Kellogg Survey: Survey of Registered Dietitians-Perceptions of Whole Grain Foods, Fiber, MyPlate and reactions to MyBowl™. March 2012.
15. Kellogg Survey: Survey of Consumers-Perceptions of MyPlate and reactions to MyBowl, March 2012.