



HLC7

HACIENDO LAS COMPRAS

Postres atractivos

Tiempo: 70 Minutos

¿Se acerca una ocasión importante y quiere consentirse con algo dulce? Aproveche la oportunidad de servir un postre de frutas sano y colorido. La fruta es el postre de la naturaleza. Aprenda técnicas culinarias sanas para sacarle provecho a la dulzura natural de la fruta. Además, comer fruta de postre refuerza sus patrones de alimentación saludable.

OBJETIVOS:

Explicar la diferencia entre el azúcar natural y el añadido.

Enlistar tres beneficios de comer fruta de postre.

Describir dos técnicas culinarias sanas para los postres de fruta.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de revisar [la Calculadora de costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare las estaciones de los participantes con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector, si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 Minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.)
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo.

DEMOSTRACIÓN (10 Minutos)

- Muestre el contenido (vea el guión de la demostración) o ponga el video.

ACTIVIDAD (20 Minutos)

- Los participantes prepararán manzanas calientes con canela y pasitas.

RECAPITULACIÓN (10 Minutos)

- Reparta la información impresa y revísela todos juntos.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 Minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación, si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2020 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de recursos para Postres atractivos

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- Video – [Manzanas calientes con canela y pasitas](#)
- Video – [Corteza de yogurt congelado](#) (disponible solamente en inglés)
- Artículo – [Consejos para reducir el azúcar](#) (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta – [Manzanas calientes con canela y pasitas](#)
- Receta – [Corteza de yogurt congelado](#)
- Material impreso – [Infografía de El azúcar añadido no es tan dulce](#) (disponible solamente en inglés)
- Material impreso – [Guía para almacenar frutas](#)
- Material impreso – [Fijando metas SMART](#)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Computadora, acceso a internet y proyector, si se tienen disponibles

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- 1 cucharada de azúcar morena
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de raíz de jengibre pelada y rallada
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida
- ⅓ taza de jugo de manzana 100% natural y ⅔ taza de jugo de manzana 100% natural, uso dividido
- 2 cucharaditas de aceite de canola o maíz
- 2 manzanas Braeburn, Rome Beauty o Golden Delicious medianas, peladas si así lo desea, rebanadas finamente y secadas dando ligeros golpes con una toalla de papel
- 2 cucharadas de pasitas amarillas
- ¼ taza de nueces picadas, tostadas en seco
- Cucharas medidoras
- Taza medidora
- Cuchillo puntilla
- Cuchillo cocinero
- Tazón pequeño
- Cuchara (para revolver la mezcla de azúcar morena)
- Quemador eléctrico
- Wok o sartén grande
- Cuchara grande (para revolver mientras se cocina)
- Platos (para probar las manzanas)
- Tenedores
- Cucharas

*La receta rinde para 4 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

**Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales e ingredientes.

Guión para la demostración de Postres atractivos



DIGA:

Muchos de nosotros confesamos que nos gusta lo dulce y aceptamos que disfrutamos el postre en un momento u otro. Los postres son la forma perfecta de marcar una ocasión especial. Son una comida festiva para cerrar un momento feliz y de celebración. Pero si queremos mantener un patrón de alimentación saludable, debemos asegurarnos de que estos dulces premios no se vuelvan un hábito. Es difícil resistirse al azúcar. Comer mucha azúcar nos da calorías vacías (calorías que no tienen valor nutricional), nos hace subir de peso y puede aumentar nuestro riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. Hoy vamos a hablar de un postre dulce por naturaleza: la fruta. Comer fruta con regularidad o postres hechos de fruta en moderación no saboteará nuestro patrón de alimentación saludable.

AZÚCARES NATURALES CONTRA AZÚCARES AÑADIDOS

Es importante conocer la diferencia entre el azúcar natural y el añadido. Los azúcares naturales se encuentran en alimentos como la fruta (fructosa), lo que hace que sean una opción sana para un premio dulce. Los azúcares naturales también están presentes en bebidas como la leche (lactosa).

Los azúcares añadidos son los que se agregan a los alimentos y bebidas cuando se procesan o preparan. Los azúcares añadidos están presentes en pasteles, galletas, tartas y helados, que son formas tradicionales de postre. Las bebidas azucaradas de todo tipo (bebidas energéticas, refrescos, cafés con sabor y té endulzados) son la mayor fuente de azúcar añadido en la dieta de los estadounidenses, seguidas por dulces y postres.

Los azúcares añadidos aparecen de varias formas. Tienen nombres engañosos en las etiquetas. Algunos incluyen: néctar de agave, endulzante de maíz, jarabe de maíz, dextrosa, jugo de caña evaporado, fructosa, concentrado de jugo de fruta, glucosa, miel y sacarosa.



Para que sea fácil saber si nuestras comidas y bebidas favoritas tienen azúcares añadidos, debemos leer las etiquetas de información nutricional. Ahora vemos una etiqueta actualizada cada vez en más productos. Pueden encontrar los **Azúcares añadidos** en **Azúcares totales**.



¿CUÁNTO AZÚCAR ES DEMASIADO?



Es importante saber que la American Heart Association recomienda un límite diario de 100 calorías o 6 cucharaditas/25 gramos (máximo) de azúcares añadidos para las mujeres y 150 calorías o 9 cucharaditas/36 gramos (máximo) para los hombres.



Comer y beber mucha azúcar es una de las causas probables de la epidemia de obesidad tanto en Estados Unidos como en otros países. Elegir comer la fruta como un bocadillo y postre puede ayudarles a evitar los azúcares añadidos y mantener un patrón de alimentación sano.



BENEFICIOS DE LA FRUTA PARA LA SALUD



Se recomienda comer de 2 a 2½ tazas de fruta al día como parte de un patrón alimenticio sano. Todas las frutas frescas, enlatadas, congeladas y deshidratadas cuentan para lograr la meta diaria y pueden:

- Reducir su riesgo de enfermedades cardiovasculares y ataques cerebrales
- Reducir el riesgo de algunos cánceres como cáncer de colon
- Reducir el riesgo de problemas crónicos como diabetes
- Ayudar a controlar la presión arterial
- Ayudar a controlar el peso
- Ayudar a tener una digestión sana

Guión para la demostración de Postres atractivos (continuación)

PREPARACIONES SANAS PARA LOS POSTRES DE FRUTA



DIGA:

Ahora hablemos sobre algunas técnicas de cocina útiles y saludables para frutas y postres a base de frutas.



Hornear

Usen un horno para cocinar la fruta o los postres hechos con fruta. El calor seco mantiene la humedad y sabor de la fruta, así que no tienen que agregar grasas saturadas poco saludables. Prueben:

- Duraznos rellenos de fruta seca sin endulzar rociados con nueces picadas.
- Tartas o crocantes de fruta. También contienen granos enteros como avena. Pueden variar la fruta del relleno o usar una combinación de frutas; las cerezas, moras o peras son todas buena opción.



Asar

Cuezan la fruta a fuego directo e intenso. Al asar resaltan los azúcares naturales, que se caramelizan a fuego alto y le dan a la fruta una dulzura y sabor adicional. Prueben:

- Rebanadas de piña fresca (rociadas con hojas de menta picada)
- Rebanadas de sandía o cubos de sandía con otra fruta en cubos, como mandarinas, fresas y plátanos para hacer brochetas



Escalfar

Pongan a hervir agua o algún líquido con sabor y dejen hervir la fruta a fuego lento hasta que esté cocida; esto ayuda a retener su forma y humedad. Prueben:

- Peras escalfadas en jugo de fruta 100% natural, como jugo de granada
- Ciruelas escalfadas en jugo de naranja 100% natural. Rocíenlas con canela y cáscara de naranja finamente rallada



Guisar

Cocinen la fruta en una olla bien tapada en una mezcla de su propio jugo y líquido adicional. La condensación que se forma dentro de la olla crea un proceso para que se cueza en su propio jugo, lo que hace que se mantenga su humedad y nutrientes. Prueben:

- Frutas de hueso como duraznos, nectarinas, ciruelas, chabacanos y cerezas guisadas en jugo de manzana 100% natural. Agreguen una rama de canela y una pizca de nuez moscada molida: (asegúrese de descartar la rama de canela antes de servir la fruta guisada)
- Usen su olla de cocción lenta para guisar la fruta.



Recuerden comerse el arcoíris. ¡Un gran rango de colores significa un gran rango de nutrientes! Sean creativos. Incluso las frutas congeladas, como las uvas moradas o verdes o el plátano en rebanadas, le dan a la fruta una textura intrigante y crean un postre refrescante para las épocas más cálidas del año.

Guión para la actividad de Postres atractivos

Divida a los participantes en dos equipos para preparar manzanas calientes con canela y pasitas.

Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. (Si ya acomodó todo en las mesas desde antes, los participantes pueden ir directo a sus estaciones de cocina).

Ponga el [video](#) de las manzanas calientes con canela y pasitas. Si lo desea, también puede poner el [video](#) de la corteza de yogurt congelado.



DIGA:

Vamos a preparar las manzanas calientes con canela y pasitas salteándolas. Si bien es una forma inusual de cocinar manzanas, disfrutarán la fragancia de las especias en el aire.



Pueden llevarse a casa una copia de las recetas de Manzanas calientes con canela y pasitas y Corteza de yogurt congelado. Una vez que todos hayan terminado de preparar sus manzanas, las disfrutaremos todos juntos.

Manzanas calientes con canela y pasitas

Rinde 4 porciones; ½ taza por porción
Por porción: 172 Calorías; 0.5 g Grasa saturada, 4 mg Sodio



El wok no es solo para platillos salados. En este dulce postre se combinan las manzanas con una salsa fragante de canela y nuez moscada. Si no cuentan con un wok pueden usar un sartén grande.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de azúcar morena
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida
- ⅓ taza de jugo de manzana 100% natural y ⅔ taza de jugo de manzana 100% natural, uso dividido
- 2 cucharadas de aceite de canola o maíz
- 2 manzanas Braeburn, Rome Beauty o Golden Delicious medianas, peladas si así lo desea, rebanadas finamente y secadas dando ligeros golpes con una toalla de papel
- 2 cucharadas de pasitas amarillas
- ¼ taza de nueces picadas, tostadas en seco

INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño mezcle el azúcar morena, la maicena, la canela y la nuez moscada. Agregue ⅓ taza de jugo de manzana. Deje de lado.
2. Caliente el wok o sartén grande a fuego alto. Vierta el aceite, moviendo para cubrir el fondo. Cueza las manzanas de 2 a 3 minutos o hasta que estén suaves y ligeramente doradas, moviéndolas constantemente.
3. Eche las pasitas y los ⅔ taza de jugo de manzana restante. Añada la mezcla de azúcar morena. Cueza de 4 a 6 minutos o hasta que la salsa se haya espesado, moviendo constantemente. Justo antes de servir rocíe las nueces.

Esta receta es adaptada y reimpressa con el permiso de la AMERICAN HEART ASSOCIATION GRILL IT, BRAISE IT, BROIL IT. Derechos de autor © 2015 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Fotos de Lucy Schaeffer. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Corteza de yogurt congelado

Rinde 8 porciones; 2 piezas por porción
Por porción: 70 Calorías; 0.5 g Grasa saturada, 15 mg Sodio



Esta corteza de yogurt congelado está llena de fruta. Es un postre que se ve bonito y es igual de divertido para niños y adultos.

INGREDIENTES

- 1½ tazas de yogurt natural griego bajo en grasa
- 2 cucharadas de miel natural o maple
- 2 cucharadas de almendras sin sal picadas
- ½ taza de mango finamente picado
- ½ taza de arándanos
- ¼ taza de frambuesas o moras, picadas si son grandes

INSTRUCCIONES

1. En un tazón mediano mezcle el yogurt y la miel hasta que se combinen.
2. Cubra una charola para hornear de 13 x 9 x 2 pulgadas con papel encerado. Con una espátula o cuchillo esparza la mezcla de yogurt sobre el papel, creando una capa lo más delgada posible.
3. Rocíe las almendras sobre la mezcla de yogurt. Con la yema de sus dedos presione ligeramente las almendras en la mezcla.
4. Eche encima el mango, los arándanos y las frambuesas. Con la yema de sus dedos presione ligeramente la fruta en la mezcla.
5. Cubra la charola con envoltura de plástico o papel aluminio. Congele toda la noche.
6. A la hora de servir saque la charola del congelador. Levante con cuidado el papel y transfiera a una tabla para picar. Usando sus manos, rompa la corteza en pedazos (o tal vez necesite golpear ligeramente sobre la superficie de la tabla). Lo ideal es comerse la corteza inmediatamente, ya que comienza a derretirse 15 minutos después de sacarla del congelador.

Consejo para cocinar: Si le sobra corteza puede envolverla en papel encerado, ponerla en una bolsa resellable para congelador y congelar hasta por un mes.

Derechos de autor © 2017 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.



American Heart Association,
Healthy for Good™

ADDED

NOT SO

Sugar IS Sweet



Natural sugars are found in fruits, vegetables, milk and grains. Other sugars — the kind added to foods, drinks and condiments during processing — may increase heart disease risk.



A typical 12-ounce can of regular soda has 130 calories and 8 teaspoons of sugar.



Added sugars also sneak into seemingly “better for you” beverages, such as sports drinks, fruit drinks and flavored milks.

THE AMERICAN HEART ASSOCIATION RECOMMENDS

Limit added sugars to no more than 100 calories a day (6 teaspoons) for most women and no more than 150 calories a day (9 teaspoons) for most men.

ADDED SUGAR SOURCES

Sugar-sweetened beverages are the biggest source of added sugars in the American diet. Other sources are baked items (like cakes, muffins, cookies and pies), ice cream and candy.



FIND IT

Read food labels. Syrup, molasses, cane juice and fruit juice concentrate mean added sugars, and so do most ingredients ending with the letters “ose” (like fructose & dextrose).



Enjoy fruit for dessert most days and limit traditional desserts to special occasions. Cut back on the amount of added sugars you eat and drink. Buy 100% juice with no added sugars.



REPLACE IT

Enhance foods with spices. Try cinnamon, nutmeg, mint or ginger. Add fresh or dried fruit to cereal and oatmeal.



Drink plain or sparkling water, unsweetened tea or sugar-free beverages.



Eating and drinking a lot of added sugar is one probable cause of the obesity epidemic in the U.S. and other countries. It’s also linked to increased risks for high blood pressure, high cholesterol, diabetes and inflammation in the body.

**FOR MORE TIPS ON HEALTHY EATING, COOKING AND RECIPES:
HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD**

© Copyright 2019 American Heart Association, Inc. (340)(33) not for profit. All rights reserved. Healthy for Good is a trademark. Unauthorized use prohibited. Citations available upon request.

GUÍA PARA ALMACENAR FRUTAS

FRUTAS	UBICACIÓN	DURACIÓN (REFRIGERADAS)	DURACIÓN (CONGELADAS)
Aguacate	Mueble de la cocina*	1-2 días después de madurar	NR
Arándano	Cajón de las verduras	4 semanas	8-12 meses
Cereza	Parte trasera del refrigerador	3-5 días	6 meses
Chabacano	Mueble de la cocina*	1-2 días después de madurar	6 meses
Durazno (melocotón), pera, ciruela	Mueble de la cocina*	3-5 días después de madurar	6 meses
Jitomate	Mueble de la cocina, lejos de la luz del sol y con ventilación; en el cajón de las verduras una vez cortados*	1-2 días	3-4 meses (en porciones; usarlo únicamente para cocinar)
Kiwi	Mueble de la cocina*	3-5 días después de madurar	NR
Limón (verde y amarillo)	Parte frontal del refrigerador	3-4 semanas	Jugo y ralladura de cáscara 8-12 meses
Mango	Parte frontal del refrigerador	5-7 días	6 meses
Manzana	Parte trasera del refrigerador	2-3 meses	NR
Melón	Mueble de la cocina*, parte frontal del refrigerador una vez cortados	1-2 días después de cortar	8-12 meses
Moras	Parte frontal del refrigerador	1-2 días	6 meses
Naranja	Parte frontal del refrigerador	3-4 semanas	4-6 meses
Nectarina	Mueble de la cocina*	3-5 días después de madurar	6 meses
Piña	Mueble de la cocina*, parte frontal del refrigerador una vez cortada	3-5 días después de madurar	8-12 meses
Plátano	Mueble de la cocina*	1 semana	6 meses
Toronja	Parte frontal del refrigerador	2 semanas	4-6 meses
Uva	Parte trasera del refrigerador	2 semanas	6 meses

Para mantener la calidad y seguridad de los alimentos frescos es importante manejarlos y almacenarlos adecuadamente. Asegúrese de que todo esté limpio para prevenir que las bacterias entren y se echen a perder los alimentos. Su refrigerador debe estar entre 37 °F y 40 °F, y el congelador a 0 °F o menos. La parte trasera del refrigerador es la más fría; la parte frontal y la puerta las más calientes. Los tiempos aquí proporcionados son para alimentos frescos desde el día que se compran; una vez congelado el alimento, la fecha de caducidad deja de ser relevante. A menos de que se indique lo contrario, los tiempos recomendados en el congelador son para verduras o frutas crudas almacenadas en contenedores herméticos. NR significa no recomendado.

*Una vez maduros. Almacenar en el refrigerador para retrasar el que se echen a perder. Puede haber pérdida de sabor, secado y/o decoloración.

heart.org/HealthyForGood

Derechos reservados © 2020 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado. 3/20DS15940

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
