



HC4

HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

# Comidas sabrosas y asequibles para las familias ocupadas

Tiempo: 70 minutos

Experimente la facilidad y asequibilidad de preparar una comida saludable. Practicará cocinar una comida de un solo platillo al adoptar una nueva forma de disfrutar la cena.

## OBJETIVOS:

Aprender cómo usar una olla de cocción lenta de manera efectiva y eficiente.

Crear una comida sana para el corazón con un solo platillo.

## CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare la estación de demostración con los recursos necesarios para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.
- Pizarrón blanco/ rotafolio con marcadores.

## INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle 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 y medir el conocimiento sobre el tema.

## DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Ponga el video o contenido de demostración (vea guión para la demostración).

## ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes se dividirán en equipos para practicar cocinar una comida de un platillo simple, sano y asequible lleno de frutas y verduras, proteína magra y granos.

## RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar su platillo sano mientras revisan todos juntos dicha información. Considere repartir también una receta de olla de cocción lenta.

## DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Participe en una actividad de establecimiento de metas desde las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcales 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 iniciativa Healthy for Life® 20 By 20 Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 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.

# Recursos para Comidas sabrosas y asequibles para las familias ocupadas

---

## MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en [heart.org/healthyforgood](https://heart.org/healthyforgood)

- ❑ Recetas – **Comidas de un solo platillo** (disponible solamente en inglés)
- ❑ Recetas – **Olla de cocción lenta** (Elija una para imprimir y distribuir - disponible solamente en inglés)
- ❑ Artículo – **Alimentos sanos por menos de \$1 la porción** (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- ❑ Receta – **Sopa de frijol negro**
- ❑ Material impreso – **Consejos sobre la olla de cocción lenta y sobre la seguridad alimentaria**
- ❑ Material impreso – **Los 7 Simples Pasos: Cómo Mejorar la Alimentación**
- ❑ Material impreso – **Fijando metas SMART**

## CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- ❑ Sillas y mesas para los participantes
- ❑ Mesa de demostración
- ❑ Plumas para los participantes
- ❑ Cartapacios
- ❑ Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

## MATERIALES PARA LA DEMOSTRACIÓN

- ❑ Pizarrón blanco/rotafolio con marcadores

## INGREDIENTES\* Y MATERIALES\*\* PARA LA ACTIVIDAD

Para la Sopa de Frijol Negro; si utiliza otra receta de platillo, obtenga los ingredientes correspondientes:

- ❑ Aceite en aerosol
- ❑ 1 cebolla mediana
- ❑ 1 cucharada de ajo picado
- ❑ 2 cucharaditas de comino molido
- ❑ 1 jalapeño mediano, sin semillas ni venas
- ❑ 2 latas de 16-onzas con frijoles negros bajos en sodio (sin escurrir)
- ❑ 1 lata de 15-onzas con jitomates en cubo sin sal añadido (sin escurrir)
- ❑ 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio y sin grasa
- ❑ Olla grande con tapa
- ❑ Cuchillos de cocina
- ❑ Tablas para picar
- ❑ Tazas/cucharas medidoras
- ❑ Abrelatas
- ❑ Parrillas eléctricas
- ❑ Tenedores
- ❑ Tazas (para probar)
- ❑ Cucharas (para probar)

\* La receta rinde para 6 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 Comidas sabrosas y asequibles para las familias ocupadas



### DIGA:

Si están apretados en tiempo o dinero, una de las mejores herramientas es la olla de cocción lenta. Una olla de cocción lenta de 5 cuartos de galón completamente nueva puede costar alrededor de \$30 o incluso pueden pedirle una prestada al vecino o amigo. Este utensilio básico no ha cambiado mucho en años, así que también un modelo más viejo de una tienda de reventa o usado puede servir.



En la página web de la American Heart Association hay muchas [recetas sanas para olla de cocción lenta](#) (disponible solamente en inglés) y voy a darles algunos consejos para tener éxito al usarla. Sin embargo, si quieren adaptar una receta tradicional casera saludable en una receta olla de cocción lenta, ¡también se los puedo enseñar! Aunque no tengan una olla de cocción lenta en casa, igual aprenderán sobre comidas de un solo platillo.



Los tiempos en las recetas con olla de cocción lenta son generalmente estimados. Si no tienen tiempo suficiente de cocinar lento y a fuego bajo, pueden agilizar el proceso al poner la olla de cocción lenta a nivel alto la mitad del tiempo. Además, algunas ollas de cocción lenta cuecen más rápido que otras. Si la que utilizan es más grande o chica que la especificada en la receta, la comida puede estar lista antes o después de lo establecido en la receta.



Ahora, si van a adaptar una receta tradicional en una receta olla de cocción lenta, la regla general es que 15 a 30 minutos de cocción equivalen a 4-6 horas en fuego bajo o 2-3 horas en fuego alto en una olla de cocción lenta.



Primero, pueden ahorrar tiempo picando y cortando los ingredientes una noche antes y poniéndolos en un contenedor en el refrigerador. A la mañana siguiente pueden echar los ingredientes del

contenedor a la olla de cocción lenta y cocinar según las instrucciones de la receta.



Al poner los ingredientes en la olla de cocción lenta, ¡la clave es ponerlos en capas!

**Dibuje en el pizarrón blanco/rotafolio la imagen de una olla de cocción lenta con los ingredientes colocados adecuadamente en capas.**



### DIGA:

Si van a usar la olla de cocción lenta para cocer verduras, pongan las densas y duras como papa, calabaza de invierno, col y nabo hasta abajo para que estén más cerca del calor y puedan suavizarse. Por otro lado, si cocinan verduras delicadas como calabacitas, brócoli, espinacas y guisantes, colóquenlas hasta arriba o agréguelas después cuando lo indique la receta, ya que no aguantan muchas horas de calor. Si van a modificar su receta para una olla de cocción lenta, asegúrense de reducir el líquido a la mitad porque la olla de cocción lenta no absorbe tanta agua al hervir. Pero asegúrense de agregar por lo menos ½ taza de caldo o agua si la receta tradicional no requiere líquido porque la olla de cocción lenta necesita vapor para cocer la comida.



Si están en casa mientras usan la olla de cocción lenta, recuerden no abrir la tapadera porque hacerlo liberará el vapor acumulado y luego tendrá que cocinar la comida más tiempo.



Cuando lleguen al final de la cocción pueden agregar jugo de limón o hierbas frescas para que aumente el sabor del platillo. Si las hierbas frescas (excepto cantidades abundantes de romero o salvia) se agregan desde un inicio, pierden el sabor, pero pueden agregar hierbas secas al principio porque aguantan mayores tiempos de cocción.

## Guión para la demostración de Comidas sabrosas y asequibles para las familias ocupadas (continuación)

---



Una vez que estén listos para servir el platillo, asegúrense de que su comida esté a una temperatura interna segura. La receta queda lista si las verduras están muy suaves y la carne tiene una temperatura interna de 145° Fahrenheit, (165°F para las aves, 160°F para carnes molidas y 165°F para estofados).



**SAY:** Ahora, si no pueden pedir prestada una olla de cocción lenta o no tienen una en casa, intenten preparar una de **las recetas de la AHA de comidas de un solo platillo** (disponible solamente en inglés). Estas comidas se basan en granos, pastas, frijoles y vegetales almidonados, aves, mariscos y carnes para tener una porción sana de proteína. Incluyen también una variedad de frutas coloridas y verduras no almidonadas. Las comidas de un solo platillo no requieren técnicas de cocina elaboradas ni una pila de ollas y sartenes para lavar después.




Además, les ayudan a las familias a ahorrar dinero y tiempo al limitar los ingredientes proteínicos y crear comidas completas con ingredientes sanos y más baratos como frijoles y granos. Tampoco tienen que coordinar múltiples platillos ni tratar de tener todo en la mesa al mismo tiempo; nada más tienen que cuidar una olla. Cocinar puede ser más rápido que pedir servicio a domicilio o pasar por la comida al restaurante. Pueden hacer comidas de un solo platillo con tiempo y guardarlas en el refrigerador (si las van a usar de inmediato) o congelarlas (si las van a guardar por más tiempo).


# Guión para la actividad de Comidas y asequibles para las familias ocupadas

Divida a los participantes en grupos para preparar una comida de un solo platillo.


Invite a los miembros del grupo a recoger su material (receta, ingredientes y materiales para cocinar). Si ya acomodó todo en las estaciones, los participantes pueden ir directamente a ellas.

Recuérdale a los participantes que compartan los ingredientes: aceite de cocina, ajo en frasco, comino y caldo de pollo.


 **DIGA:** Pueden seguir las instrucciones de la receta o ir avanzando junto conmigo.

 Primero, corten la cebolla y el jalapeño usando el cuchillo cocinero y la tabla para picar.


Haga una pausa para que los participantes corten los ingredientes.

 **DIGA:** A continuación, rocíen la olla grande con aceite para cocinar. Calienten a fuego medio alto. Después agreguen la cebolla y cuezan hasta que se ponga translúcida, unos 5 minutos.


Haga una pausa de 5 minutos mientras cuecen sus cebollas; camine alrededor del salón revisando el trabajo de los participantes.

 **DIGA:** Ahora podemos agregar el ajo, comino y jalapeño y dejar cocer otro minuto.

Haga una pausa de un minuto.

 **DIGA:** Por favor agreguen los frijoles y aplástenlos ligeramente con el tenedor. Una vez que hagan eso, añadan los jitomates con líquido, el caldo y déjenlo hervir. Reduzcan a fuego medio, cúbranlo y déjenlo por 15 minutos.

Mientras el grupo espera a que quede la sopa, invite a los participantes a que hablen con los miembros de su equipo sobre sus experiencias culinarias.

 **DIGA:** Una vez que todos hayan terminado su platillo, divídanlo en tazones y compartan con el equipo.

Rinde 4 porciones; 1 ½ tazas por porción  
Por porción: 245 Calorías; 0.0 g Grasas saturadas; 34 mg Sodio



A pesar de que su sabor hace creer a uno que hirvió por horas, esta sopa que es facilísima de preparar está lista en minutos. Es amigable con el presupuesto y está llena de proteína y fibra.

### INGREDIENTES

- Aceite de cocina
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 1 cucharada de ajo, molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 jalapeño mediano, sin semillas ni venas, picado
- 2 latas de 16-onzas con frijoles negros bajos en sodio (sin escurrir)
- 1 lata de 15-onzas con jitomates en cubo sin sal añadido (sin escurrir)
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio y sin grasa
- Cilantro fresco picado (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. Rocíe ligeramente una olla grande con aceite en aerosol.
2. Ponga a cocer la cebolla a fuego medio alto por 5 minutos o hasta que esté muy suave, moviendo frecuentemente. Añada el ajo, comino y jalapeño y deje 1 minuto.
3. Agregue los frijoles con líquido a la olla y aplaste ligeramente con una herramienta para hacer puré o un tenedor. Eche los jitomates con líquido y el caldo. Reduzca el fuego a medio. Cubra y deje hervir a fuego lento por 15 minutos.
4. Sirva la sopa con el cilantro encima.

**Consejo:** Sirva una porción pequeña como guarnición de una comida o caliéntela en el microondas y úsela para rellenar unos tacos.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

- **Ahorren tiempo** – Guarden todos los ingredientes de la receta en un contenedor la noche anterior y colóquenlo en el refrigerador.
- **No se asomen** – Levantar la tapadera durante el tiempo de cocción liberará el vapor acumulado y luego tendrá que cocinar la comida más tiempo.
- **Hagan capas** – Coloquen los vegetales densos, y duros, como papas, en el fondo cerca de la fuente de calor. Las verduras delicadas, como guisantes, no pueden aguantar el calor por horas, así que colóquenlas hasta arriba o échelas después si así lo requiere la receta.
- **Terminen con frescura** – Echar jugo de limón o hierbas frescas al final puede hacer que mejore el sabor del platillo. Si las hierbas frescas se agregar hierbas secas al principio porque aguantan mayores tiempos de cocción.
- **Ahorren dinero en los cortes de carne** – Los cortes de carne más duros y baratos se vuelven húmedos y suaves cuando se preparan en olla de cocción lenta.
- **Preparen la carne** – El truco es sellar o dorar la carne unos 5 minutos por lado en un sartén antes de echarla a la olla de cocción lenta. Caramelizar la superficie de la carne le da más sabor. Cuando la receta requiere carne deshebrada, como para tacos o barbacoa de cerdo, no es necesario sellarla.



- Antes de ponerlos en la olla de cocción lenta, descongelen los alimentos congelados, especialmente la carne y las aves, ya sea en el refrigerador o en el microondas. Los ingredientes congelados pueden impedir que se llegue a una temperatura suficientemente alta para que se cuezan de manera adecuada.
- Para prevenir que las bacterias dañinas se multipliquen, eviten dejar la olla de cocción lenta en temperaturas altas o apagada con los alimentos dentro por más de 2 horas.
- Recalienten las sobras de la olla de cocción lenta en el microondas o en la estufa. Puede crecer bacteria en el tiempo que le toma a la comida llegar a una temperatura segura si se vuelve a calentar en la olla.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.



# CÓMO MEJORAR LA ALIMENTACIÓN

## 1 DISEÑA UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Toma decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Presta atención a las calorías que ingieres y come porciones más pequeñas.



verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas magras de origen animal, aves sin piel y pescado



bebidas azucaradas, sodio, carnes procesadas, carbohidratos refinados, como azúcares añadidos y alimentos de granos procesados, productos lácteos enteros, huevos, alimentos muy procesados, y aceites tropicales, como el de coco o el de palma



grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados (presentes en algunos productos horneados preparados y en productos fritos)

## 2 LEE LAS ETIQUETAS CON INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	<b>Calories 230</b>
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	

Si aprendes a leer y comprender las etiquetas de los alimentos, podrás optar por opciones más saludables.

Si tienes varias opciones, compara la información nutricional. Elige productos con una cantidad menor de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.

MÁS INFORMACIÓN EN [HEART.ORG/MYLIFECHECK](http://HEART.ORG/MYLIFECHECK) Y [HEART.ORG/EATSMART](http://HEART.ORG/EATSMART)

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Se permite la citación previa solicitud. IPAD0619

## 3 CONSEJOS



### PRESTA ATENCIÓN A LAS CALORÍAS

Ingiera únicamente las mismas calorías que vas a quemar con la actividad física. Sé consciente de los tamaños de las porciones e ingiere raciones razonables.



### COCINA EN CASA

Aprende métodos de preparación saludables y controla así el contenido nutricional de tu comida.



### BUSCA EL HEART-CHECK

El distintivo Heart-Check te ayuda a localizar alimentos que forman parte de una dieta saludable.



### CONOCE LOS SEIS SALADOS

Restringe la cantidad de sodio que ingieres a diario. Conoce los seis salados. Estos alimentos habituales pueden tener una gran cantidad de sodio:

- Panes
- Pizzas
- Sándwiches
- Fiambres y carnes curadas
- Sopas
- Burritos y tacos



## 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:

---

---

---

---

---

---

---

---