



HLC2

HACIENDO LAS COMPRAS

Renovación de alacena

Tiempo: 70 minutos

Tener una alacena sana y llena puede ayudar a tener la comida lista de volada. Aprenda cómo elegir artículos para su alacena que son nutritivos, duran mucho tiempo y pueden usarse para preparar comidas fáciles y deliciosas. Seleccione productos básicos sanos para el corazón de una alacena ficticia y transfórmelos en una cena familiar deliciosa.

OBJETIVOS:

Aprender cómo llenar la alacena con productos asequibles para hacer comidas sanas para el corazón.

Crear una comida usando los productos sanos para el corazón de la alacena.

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.
- Prepare la receta de la lección para la actividad o seleccione otra de la página web de la AHA que use productos básicos sanos para el corazón: [Recetas Healthy for Good](#).
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

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 el guión para la demostración).

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes crearán una comida deliciosa y nutritiva usando productos básicos sanos para el corazón seleccionados de una alacena ficticia.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar su merienda sano mientras revisan todos juntos dicha información.

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.
- 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® 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.

Lista de recursos para la Renovación de alacena

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- Video – [Renovación de alacena](#)
- Artículo – [Ingredientes básicos para comidas sanas y rápidas](#) (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta – [Ensalada de alubia carilla, maíz y arroz](#)
- Material impreso – [Manténgalo fresco](#)
- Material impreso – [Productos esenciales en la cocina que son buenos para el corazón](#) (disponible solamente en inglés)
- 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

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- 2 latas de 15.5 onzas de alubia carilla baja en sodio o sin sal añadido
- 1 lata de 15.25 onzas de maíz de grano entero bajo en sodio o sin sal añadido
- 1 paquete de 8.8 onzas de arroz integral, cocido en microondas siguiendo las instrucciones del empaque, partir el arroz en pedazos pequeños
- 2 tallos de apio medianos
- 1 pimiento mediano
- 1 cucharada de aceite de oliva o de canola
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
 - o cualquier tipo de vinagre
- ¼ taza de perejil fresco picado
 - o 1 cucharada de perejil seco, desmoronado
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Cuchillo cocinero
- Tabla para picar
- Tazas/cucharas medidoras
- Abrelatas
- Tazón grande
- Tazones (para probar)
- Tenedores (para probar)
- Cucharas de madera (para mezclar)
- Microondas o arrocera o parrilla eléctrica y una olla con tapadera (elija un electrodoméstico para preparar el arroz; el microondas es el método más rápido)
- Opcional: si hay disponible, use el fregadero y una coladera para enjuagar y escurrir las verduras enlatadas.

* 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. Si no se tienen procesadores de alimentos/licuadoras disponibles, pueden mezclar los ingredientes con una cuchara.

Guión de demostración Renovación de alacena

Utilice si no puede mostrar el video.



DIGA:

Para una comida sana y sin molestias, prepárense con una alacena llena. Tengan ingredientes básicos sanos para el corazón en sus gabinetes, refrigerador y congelador.

Tener la alacena llena puede ahorrarles mucho tiempo y preocupación después de un día lleno de actividades en la semana, o incluso en fin de semana cuando no tengan tiempo de hacer las compras.

Llenen su alacena o gabinetes con los siguientes ingredientes:

Siempre tengan productos “para crear la cena” como frijoles, atún, pollo, jitomates y salsa marinara, para comenzar a preparar una comida fácilmente.

Para los granos, compren pastas integrales en diferentes formas. Además, consideren tener arroz integral y otros granos enteros fáciles de preparar como bulgur, couscous y quinoa. La avena también es práctica para un desayuno rápido.

Para hornear, la harina integral o de escanda generalmente puede reemplazar a la harina blanca. La harina de maíz también es una gran opción para hacer desde muffins hasta hotcakes.

Para botanas sanas compren nueces, semillas y mantequilla de nueces baja en grasa. Algunos ejemplos incluyen nueces de Castilla, almendras y semillas de girasol.

Para los aderezos de ensalada y salsas, consideren vinagre balsámico y aderezos hechos con jugos de cítricos frescos y aceites no tropicales (oliva o canola).

El caldo de pollo o vegetales bajo en sodio y sin grasa puede usarse para sopas. Pueden además agregar verduras enlatadas sin sal añadido a las sopas, usarlas como guarnición o ponerlas en las salsas.

Si compran producto fresco, asegúrense de guardarlo adecuadamente.

Por ejemplo, mantengan las frutas y verduras como cebolla, ajo, calabaza de cáscara dura y camotes en un lugar frío y oscuro como la alacena o el sótano.

Pongan plátanos, cítricos y jitomates en la barra de la cocina lejos de la luz, el calor y la humedad.

En su refrigerador pueden guardar la mayoría de las otras frutas y verduras en bolsas de plástico con hoyos.

También es importante mantener frutas como manzanas y plátanos separadas porque sacan un gas llamado etileno, el cual puede hacer que otros productos maduren o se descompongan más rápido.

Guarden por separado las frutas y verduras.

Si compran frutas enlatadas, busquen las que están en agua o en su propio jugo, no en jarabe.

Para las verduras enlatadas, busquen las que son bajas en sodio o no tengan sal añadido.

Compren frutas y verduras congeladas sin azúcar añadido ni salsas y échelas a los smoothies o úsenlas como ingrediente clave en su comida.

Las frutas deshidratadas sin endulzar son excelentes para botana.

Durante la preparación de los alimentos y en la cocina, usen aceites vegetales no tropicales como de canola y oliva.

Las hierbas secas y especias o mezcla de especias sin sal pueden darle mucho sabor a la comida. El romero fresco es muy bueno cuando se rostizan aves y verduras.

Hay algunos ingredientes básicos que siempre hay que tener en el refrigerador y congelador:

Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, incluyendo leche, yogurt y queso. Margarina suave sin grasa trans.

Pueden congelar filetes de pescado sin empanizar, pechugas de pollo o carnes magras o extra magras para una comida rápida.

Cuando llenen su alacena, comparen las etiquetas nutricionales y elijan los productos con la menor cantidad de sodio, azúcares añadidos, grasa saturada y sin grasa trans.

También pueden buscar la marca Heart-Check para identificar fácilmente los alimentos que pueden ser parte de un plan alimenticio sano para el corazón.

Guión para la actividad Renovación de alacena

Divida a los participantes en equipos para practicar preparar una comida fácil y nutritiva con los productos básicos de la cocina que son sanos para el corazón.

Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales de cocina) en la estación de demostración. (Si ya arregló todo en sus estaciones antes, los participantes pueden ir directamente a ellas).



DIGA:

Antes de comenzar el día de hoy, ¿quién puede decirnos qué ingredientes de los que agarraron son productos básicos sanos para el corazón que pueden tener en la alacena?

Pause, espere respuesta(s).



DIGA:

Este platillo sano les mostrará lo fácil que es preparar una ensalada rica y nutritiva usando sólo unos cuantos ingredientes.

Recuérdale a los participantes que compartan los ingredientes: aceite de oliva/canola, jugo de limón, perejil y pimienta negra.



DIGA:

Una vez que todos terminen con su receta, divídanla en tazas para probar y compartan con el equipo.

Ensalada de alubia carilla, maíz y arroz

Rinde 6 porciones; 1 1/3 tazas por porción
Por porción: 231 Calorías; 0.5 g Grasas saturadas; 62 mg Sodio



Este platillo rápido, sano y que no necesita cocción toma ventaja de una alacena bien surtida.

INGREDIENTES

- 2 latas de 15.5 onzas de alubia carilla baja en sodio o sin sal añadido
- 1 lata de 15.25 onzas de maíz de grano entero bajo en sodio o sin sal añadido
- 1 paquete de 8.8 onzas de arroz integral, cocido en microondas siguiendo las instrucciones del empaque, partir el arroz en pedazos pequeños
- 2 tallos de apio medianos
- 1 pimiento mediano
- 1 cucharada de aceite de oliva o de canola
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco o cualquier tipo de vinagre
- 1/4 taza de perejil fresco picado
 - 1 cucharada de perejil seco, desmoronado
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Mezcle. Sirva.

© 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.

MANTÉNGALO/FRESCO

Ahorre productos y dinero al aprender cómo guardar las frutas y verduras frescas.



1//ALACENA

Guarde en un lugar fresco y oscuro como su alacena o bodega:

CEBOLLAS, AJO Y CHALOTES

CAMOTES, PAPAS Y ÑAMES

CALABAZAS DURAS

SANDÍAS

(calabaza de invierno, calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza espagueti)

La American Heart Association recomienda consumir 4 porciones de frutas y 5 porciones de verduras al día.

2/ EN LA BARRA DE LA COCINA

Guarde sueltos y lejos de la luz del sol, el calor y la humedad:

PLÁTANOS

CÍTRICOS

Guarde los limones, limas, naranjas y toronjas sueltas o en una bolsa de red. Refrigérelas para que duren más.

FRUTAS CON HUESO

En una bolsa de papel madure los aguacates, chabacanos, nectarinas, duraznos y ciruelas; después muévalas al refrigerador para que le duren unos cuantos días más.

JITOMATES

3/ REFRIGERADOR

A menos que se indique lo contrario, usa bolsas de plástico con agujeros para guardar en el cajón:

MANZANAS Y PERAS

BETABELES Y NABOS

Quítele lo verde y déjalas sueltas en el cajón de las verduras.

BAYAS, CEREZAS Y UVAS

Manténlas secas en contenedores tapados o bolsas de plástico.

BRÓCOLI Y COLIFLOR

ZANAHORIAS Y CHIRIVÍAS

Quítele la parte verde.

APIO

ELOTES

Guárdelos dentro de su hoja.

PEPINOS, BERENJENAS Y PIMIENTOS

Guárdalos en la repisa superior que es la parte más cálida del refrigerador.

HIERBAS FRESCAS

Con excepción de la albahaca, mantén las hojas húmedas y sueltas en plástico.

EJOTES

LECHUGAS Y VERDURAS DE HOJAS VERDES

Lave y seque con un aparato o trapo de papel, envuelva sin apretar en una toalla o toalla de papel y pongalas en una bolsa de plástico en el cajón de las verduras.

MELONES

HONGOS

Manténgalos secos y sin lavar en un contenedor o bolsa de papel.

CHÍCHAROS

CALABACITAS Y CALABAZAS AMARILLAS

MANTÉNGALAS POR SEPARADO:

- Las frutas como manzanas, plátanos y peras generan gas etileno, lo que puede causar que otros productos maduren o se descompongan más rápido.
- Guarde las frutas y verduras por separado
- Mantenga las manzanas, plátanos, brócoli, coliflor, pepinos, cebollas, peras, papas y sandías alejados de otros productos.



American Heart Association
Healthy for Good™

Heart-Healthy Essentials for Meal Prep

For hassle-free healthy meal prep, be prepared with a stocked pantry. Having some basic ingredients in your cabinets, refrigerator and freezer saves you time and worry on busy weeknights and even on weekends when you don't have time to grocery shop.



Cabinets & Pantry

- ✓ **"Dinner builder" items:** canned or dried beans, such as kidney, pinto, black, butter and navy; canned or pouched tuna, salmon and chicken; spaghetti sauce
- ✓ **Canned vegetables:** for easy side dishes and adding to soups and sauces
- ✓ **Whole grains:** brown rice, oats, couscous, bulgur and quinoa; whole-grain pastas, breads and tortillas (store extra bread and tortillas in the freezer); whole-grain flour or cornmeal for baking
- ✓ **Cooking oils:** nontropical vegetable oils, such as olive, canola and corn
- ✓ **Nuts, seeds and nut butters:** for stir-fries and garnishes (and satisfying snacks)
- ✓ **Broths:** fat-free, low-sodium chicken, vegetable and beef — for making soups
- ✓ **Dried herbs and spices:** keep a variety on hand and buy or create salt-free seasoning blends



Refrigerator & Freezer

- ✓ **Proteins:** Unbreaded fish fillets, skinless chicken breasts, extra-lean or lean meats; tofu
- ✓ **Dairy products:** low-fat and fat-free milk, yogurt and cheese
- ✓ **Soft margarine:** made with nonhydrogenated vegetable oil and containing no trans fat
- ✓ **Frozen vegetables and fruits:** choose a wide variety (lots of colors) without salty sauces and sugary syrups



Compare Nutrition Labels

- ✓ **Choose products with the lowest amounts of sodium, added sugars and saturated fat, and no trans fat**
- ✓ **Look for the Heart-Check mark to easily identify foods that can be part of your heart-healthy eating plan**



For more tips, visit heart.org/healthyforgood.

© Copyright 2019 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. All rights reserved. Healthy for Good is a trademark of the AHA. Unauthorized use prohibited.

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:
