



CHS1

CULTIVANDO HÁBITOS SALUDABLES

# Afila tus aptitudes de cocinero

Tiempo: 75 minutos

No necesitan muchos utensilios para volverse buenos cocineros, pero sí necesitan saber cómo usar las herramientas de cocina básicas de manera segura y correcta. Las habilidades con el cuchillo son importantes para rebanar cualquier alimento sin ninguna preocupación.

## OBJETIVOS:

Nombrar tres tipos diferentes de cuchillos de cocina (cuchillo cocinero, cuchillo de sierra, cuchillo puntilla) y hablar sobre sus usos.

Enlistar las reglas de seguridad para el uso de los cuchillos de cocina.

Practicar dos técnicas de corte: empuje y balanceo.

## 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.
- Pregúntele a los participantes si han tenido alguna experiencia usando cuchillos de cocina. ¿Cuáles son sus recetas favoritas? **(Dele a todos la oportunidad de hablar.)**

## DEMOSTRACIÓN (15 Minutos)

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

## ACTIVIDAD (30 Minutos)

- Los participantes practicarán sus habilidades con los cuchillos al preparar una receta de rebanadas de fruta con dip de yogurt sabor miel y vainilla.

## RECAPITULACIÓN (10 Minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a disfrutar una fruta con dip mientras revisan todos juntos dicha información.

## DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (10 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.
- 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](#). Por favor reciba el consentimiento de cada padre/tutor legal de los niños antes de la experiencia educativa. 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 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 materiales - Afila tus aptitudes de cocinero

---

## MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- Video – **Rebanadas de fruta con dip de yogurt sabor miel y vainilla** (disponible solamente en inglés)
- Video – **Conoce tus cuchillos**

## Encuentre los materiales en esta lección

- Material impreso – **Cuchillos de cocina básicos**
- Material impreso – **Términos de corte**
- Material impreso – **Fijando metas SMART**

## CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

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

## MATERIAL PARA LA DEMOSTRACIÓN

- Cuchillo cocinero (para demostración)
- Cuchillos de sierra (para demostración)
- Cuchillos puntilla (para demostración y tres para la sesión de práctica)
- 1 rebanada de pan estilo francés integral (asegúrese de que sea crujiente)
- Un manojo pequeño de hojas de menta
- Afilador
- Tabla para picar (coloque las hojas de menta en la tabla)
- Trapo para trastes o toallas de papel
- Banco para subirse

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

- 2 tazas de uvas verdes o rojas (sin rebanar)
- 2 plátanos medianos (sin pelar y sin rebanar)
- 1 manzana roja o verde (entera)
- 1 ½ tazas de yogurt natural griego sin grasa
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3 tablas para picar (una para cada fruta)
- Tazón grande para el dip
- Plato para la fruta rebanada
- Platos para servir la fruta con el dip
- Tazas y cucharas medidoras

\*La receta rinde para 4 personas. El dip estará preparado por adelantado.  
\*\*Compre la cantidad adecuada de material para los participantes.

# Guión para la demostración de Afila tus aptitudes de cocinero



## DIGA:

¡Bienvenidos a la cocina! Todos queremos saber más sobre cómo preparar snacks y alimentos sanos. En un inicio, todos los buenos cocineros deben aprender a usar los cuchillos de manera segura y correcta. Después de hablar sobre la seguridad, vamos a ver tres tipos de cuchillos de cocina y cómo sostenerlos y cortar con ellos: el cuchillo cocinero, el cuchillo de sierra y el cuchillo puntilla. La mejor parte es que tendrán la oportunidad de convertirse en cocineros. Para nuestra receta de snack tomaremos turnos en usar el cuchillo puntilla y cortar cada tipo de fruta.

## REGLAS DE SEGURIDAD



### DIGA:

Por favor escuchen con cuidado porque estas reglas los mantendrán seguros:

- Puede sonar extraño para ser una regla de seguridad, pero los cuchillos funcionan mejor cuando están muy afilados. Si usan un cuchillo sin filo será más difícil rebanar los alimentos y hay más probabilidad de que sufran un accidente.
- Pídanle a un adulto que esté con ustedes al usar los cuchillos de cocina.
- Párense para que puedan ver toda la superficie de trabajo. Si necesitan un banco para subirse, consigan uno.
- Usen una tabla para picar que sea dura. Para que no se resbale mientras rebanan, coloquen una toalla para trastes o unas hojas de toalla de papel sobre la superficie de trabajo; después coloquen la tabla para picar sobre la toalla o el papel para asegurarla. **(Muestre cómo asegurar la tabla para picar.)**
- Al usar los cuchillos pongan toda su atención en ellos y en lo que están cortando. ¿Han escuchado lo que es tener un enfoque láser? Significa concentrarse completamente en lo que están haciendo. ¡El láser tiene poder de corte! Así que tengan un enfoque láser al usar los cuchillos de cocina.

- Si necesitan caminar por la cocina con un cuchillo, siempre cárguelo con la punta hacia abajo y en paralelo a su cuerpo.
- Finalmente, es mejor lavar, secar y alejar los cuchillos tan pronto terminen de usarlos. Si los dejan en el lavabo o en agua mientras lavan los trastes, alguien puede tocarlos y cortarse.

## ACERCA DE LOS CUCHILLOS



### DIGA:

Ahora conozcamos nuestros cuchillos.

**(Invite a los participantes a juntarse alrededor de la mesa de demostración.)**



Aquí tenemos un cuchillo cocinero.

**(Levante el cuchillo cocinero y muéstrelo.)**



Es grande. Vean lo grande que es la hoja. Los chefs lo usan para hacer casi todos los cortes. Así es como recibió su nombre.



Para sostenerlo, levántenlo con la hoja hacia abajo. ¿Ven dónde se junta el mango con la hoja? Coloquen esa área entre el dedo pulgar y el índice, doblando un poquito la punta de sus dedos. Después rodeen ligeramente el mango con sus otros tres dedos. Coloquen el cuchillo de tal forma que el lomo toque el nudillo medio del dedo índice y doblen las puntas de los dedos hacia abajo. **(Muestre el agarre.)**




Ahora vean cómo el cuchillo cocinero hace su trabajo al picar la menta. Cortar en trozos significa hacer piezas pequeñas, irregulares, pero no demasiado pequeñas. Esta es la técnica de empuje. Coloquen la punta del cuchillo en la tabla para picar. Empujen el cuchillo hacia abajo y adelante, lejos de ustedes, para picar las hojas de menta, moviéndolo hacia el lado en cada empujón que le dan a lo largo de todas las hojas. **(Muestre la técnica de empuje.)**



Ahora picaremos la menta. Picar significa hacer pedazos muy pequeños. Esta es la técnica de balanceo. Coloquen toda la hoja del cuchillo en el borde de las hojas cortadas. Pongan los dedos de la mano izquierda en el lomo del cuchillo cerca de la punta.

## Guión para la demostración de Afila tus aptitudes de cocinero (continuación)


---

 Balanceen el cuchillo hacia adelante y hacia atrás y de lado a lado hasta que la menta esté tan pequeña como la quieran. Dejen la punta del cuchillo conectada a la tabla para picar mientras balancean el extremo del mango. **(Muestre la técnica de balanceo.)**

 ¡Podemos esparcir parte de esta menta en nuestro dip! **(Pase la menta a un tazón.)**

 Este es el **cuchillo de sierra**.


**(Levante el cuchillo de sierra y muéstrelo.)**


 ¡Tiene dientes como un tiburón! **(Señale el borde de la hoja.)** Este cuchillo funciona muy bien para cortar pan crujiente o alimentos con superficie resbalosa o como de cera. Los dientes ayudan a que el cuchillo no se resbale. Agárrenlo de la misma forma como agarraron el cuchillo cocinero. Hagan un movimiento como de sierra hacia atrás y adelante para cortar. Sostengan el pan (o lo que estén cortando) con su mano en forma de garra para proteger sus dedos. Las puntas de los dedos están dobladas hacia abajo y el pulgar doblado dentro de la garra. Miren cómo corta el cuchillo de sierra.


**(Muestre cómo se cortan varias rebanadas de pan.)**

 Y por último, pero no menos importante, aquí está el **cuchillo puntilla**.

**(Levante el cuchillo puntilla y muéstrelo.)**

 Es un muy buen cuchillo para principiantes. Se usa para cortar alimentos más suaves como el plátano. **(Baje el cuchillo. Pele el plátano y colóquelo sobre la tabla para picar.)**

 Agarren este cuchillo como el cuchillo cocinero y el de sierra. **(Muestre el agarre lentamente.)** Ahora miren cómo corta el cuchillo puntilla. Usen la técnica de empuje. Corten los extremos de cada plátano, luego corten el plátano a la mitad y después las mitades en círculos. Podrán intentar hacerlo.

 Aquí algunos últimos consejos sobre los cuchillos:

- Pasen los cuchillos por el afilador para que se mantengan súper filosos. Que alguno de sus padres lo haga por ustedes. **(Muestre el afilador con el cuchillo cocinero.)**
- Siempre usen tablas distintas para la carne y las verduras.
- Laven los cuchillos a mano. No los coloquen en el lavavajillas. Séquenlos de inmediato para que no se quede el agua en el metal.

## Guión para la actividad Afila tus aptitudes de cocinero

---

Prepare el dip desde antes. Al explicarle a los equipos puede:

1. Pelar los plátanos y colocarlos sobre una tabla para picar.
2. Poner las uvas en una segunda tabla para picar.
3. Cortar la manzana en cuatro y colocar un pedazo en una tercera tabla.

Asegúrese de dejar que todos en el equipo que trabaja con los plátanos corten varias rebanadas. Permita que todos en el equipo que trabaja con uvas corte varias uvas a la mitad. Deje que todos en el equipo que trabaja con manzanas corten varias rebanadas. Junte al grupo alrededor de la mesa de demostración.



### **DIGA:**

Dividámonos en equipos: uno trabajará con plátanos, uno con uvas y uno con manzanas. **(Divida a los participantes.)**



Ahora que tenemos nuestra fruta asignada, tomemos turnos (un equipo a la vez, un miembro del equipo a la vez) para practicar nuestra técnica de empuje con el cuchillo puntilla. Todos podemos observar y aprender de los demás.

**Después de que los equipos hayan terminado su trabajo, asegúrese de felicitarlos.**



¡Buen trabajo! Ahora disfrutemos esta deliciosa fruta con el dip. Incluso puede rociar parte de la menta picada sobre la fruta y/o el dip.

## Rebanadas de fruta con dip de yogurt sabor miel y vainilla

Rinde para 4; 1 taza de fruta y  $\frac{1}{3}$  taza de dip por porción  
Por porción: 194 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 35 mg Sodio



Se puede sumergir cualquier fruta en este dip de yogurt que no requiere de cocción: zarzamoras, fresas, gajos de mandarina, rebanadas de pera. ¡Elijan su favorita! Trabajen con un adulto para practicar sus habilidades con el cuchillo y preparar este saludable snack en casa.

### INGREDIENTES

- 2 tazas de uvas verdes o rojas (cortadas a la mitad si así se desea)
- 2 plátanos medianos, rebanados (alrededor de 2 tazas)
- 1 manzana roja o verde, finamente rebanada
- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de yogurt natural griego sin grasa
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

### INSTRUCCIONES

1. Coloque la fruta en un plato o platón grande.
2. En un tazón pequeño mezcle el yogurt, la miel y la vainilla hasta que se combinen. Sirva el dip con la fruta.

### ¡NIÑOS EN LA COCINA!

Siempre lean toda la receta dos o tres veces antes de comenzar a cocinar. De esa forma sabrán exactamente qué necesitan y qué hacer.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

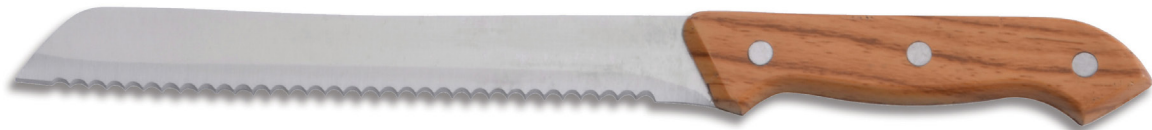
## Cuchillos de cocina básicos

---



### **CUCHILLO COCINERO**

Los chefs lo usan para hacer casi todos los cortes.



### **CUCHILLO DE SIERRA**

Este cuchillo tiene dientes como un tiburón. Es bueno para cortar alimentos con una superficie resbalosa o panes crujientes.



### **CUCHILLO PUNTILLA**

Este cuchillo funciona bien para cortar alimentos más suaves como fruta u hongos.

Las recetas dicen en qué forma debe estar el ingrediente.

CORTE	ASÍ SE VE	CÓMO
<p><b>Corte en trozos</b></p>		<p>Este es un tipo de corte en trozos. Si la receta dice "corte en trozos gruesos" los pedazos deben ser más grandes.</p>
<p><b>Corte en cubos</b></p>		<p>Un corte más pequeño que el corte en trozos (cubos generalmente de máximo ½ pulgada). El ingrediente debe ser del tamaño de un dado. A veces se llama "corte fino". Los alimentos cortados en tamaño de dado se cuecen más rápido que los cortados en cortes grandes.</p>
<p><b>Picado</b></p>		<p>Un corte muy pequeño. El alimento se corta en pedazos muy pequeños. Los alimentos que comúnmente se pican incluyen ajo, cebolla y jengibre fresco.</p>
<p><b>Juliana</b></p>		<p>Un corte largo y delgado. Los pedazos deben verse como cerillos largos. Este corte se usa comúnmente en verduras que se pueden comer crudas como zanahorias o hierbas de hoja como la albahaca.</p>



## 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:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---