



HCC3

HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

Saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor

70 minutos

Prepárese para saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor un platillo delicioso y sano para los corazones de su familia. Lleve sus habilidades culinarias al siguiente nivel aprendiendo estas técnicas, así como algunos hechos sobre la seguridad de los alimentos y el equipo de cocina mientras explora y prueba lo que la comida sana puede hacer por usted.

OBJETIVOS:

Definir por lo menos tres herramientas de la cocina y su uso en la preparación de alimentos saludables.

Preparar un platillo sano para el corazón usando múltiples técnicas culinarias saludables.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos materiales.
- Prepare la estación de demostración con los recursos necesarios para la actividad.
- Proporciona computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, fuente de agua, etc.).
- Participe en una de las opciones proporcionadas en la guía del facilitador para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema. *10 Minutos*

DEMOSTRACIÓN

- Ponga el video o contenido de demostración (vea el guion para la demostración). *10 Minutos*

ACTIVIDAD

- Los participantes se dividirán en equipos para preparar una receta sana para el corazón por medio de diferentes técnicas culinarias sanas. *20 Minutos*

RECAPITULACIÓN

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar su platillo sano mientras revisan todos juntos dicha información. *10 Minutos*

DEFINICIÓN DE METAS/CIERRE

- 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). *20 Minutos*



NOTAS: Lea, si aplica, el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad. Refiérase a la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria.

Lista de recursos para Saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor

MATERIAL IMPRESO/VIDEOS

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

- Video demostrativo Saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor
- [Receta de arroz de coliflor](#)
- [Receta de puré de coliflor](#)
- Material impreso Simplemente hierva a fuego lento Estofado de chile verde (por favor ubíquelo en esta guía)
- Material impreso de Fijando metas SMART (por favor ubíquelo en esta guía)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

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

MATERIAL PARA LA DEMOSTRACIÓN

- Cuchillo cocinero
- Olla de 8 cuartos de galón con tapadera
- Sartén de 2 cuartos de galón con tapadera
- Sartén antiadherente de 12 pulgadas
- Tazones de mezcla
- Tazas/cucharas medidoras
- Aceite de canola o aerosol para cocinar
- Parrillas eléctricas
- Bolsa de espinacas (u otra verdura de hoja)
- Canastilla para cocer al vapor
- Bolsa de verduras congeladas
- Tazas (para probar)

INGREDIENTES Y MATERIAL*** PARA LA ACTIVIDAD

- Arroz de coliflor***
Aceite en aerosol, 1 coliflor, ¼ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta negra, ¼ taza de perejil fresco picado o 2 cucharaditas de perejil seco
- Puré de coliflor**:**
1 coliflor, 3 cucharadas de queso parmesano rallado o triturado, ¼ taza de yogurt griego natural sin grasa, ½ cucharadita de ajo picado y pimienta (al gusto)
- Tazones grandes
- Cuchillo cocinero
- Tablas para picar
- Tazas/cucharas medidoras
- Tazas (para probar)
- Coladores
- Tenedores
- Parrillas eléctricas
- Licuadoras o procesadores de alimentos


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


** 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.

Guion para la demostración Saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor


Utilice si no puede mostrar el video


 **DIGA:** Cuando se tienen las herramientas correctas, cocinar en casa es tarea fácil. Tengan en su cocina lo siguiente y estarán preparados para cocinar su próxima comida en casa.

 No tienen que comprar todo un juego de batería; pueden escoger el mejor sartén de una gran variedad de marcas y tipos. Compremen menos, pero lo mejor que puedan pagar.


 La calidad realmente cuenta, así que elijan ollas y sartenes resistentes. Los metales delgados y baratos se doblan, abollan y pueden quemarlos tanto a ustedes como a su comida. Los buenos sartenes pueden durar toda la vida.


Muestre una olla de 8 cuartos de galón con tapadera, un sartén de 2 cuartos de galón con tapadera y un sartén antiadherente de 12 pulgadas.

 **DIGA:** Un buen cuchillo corta la comida más fácil, rápido, mejor y con menos posibilidad de lastimarse. La mayoría de los cuchillos profesionales son de acero inoxidable de alto carbono por lo que no se oxidan ni deterioran.


 En los cuchillos de buena calidad, el metal continúa hasta el mango. Como en el caso de una buena olla o sartén, pueden durar toda la vida.


Muestre un cuchillo con el metal que continúa hasta el mango.


 **DIGA:** No tienen que guardar todos sus utensilios en el cajón, busquen un contenedor amplio de bordes rectos para guardar sus utensilios y pónganlo a su alcance sobre la barra de la cocina.

 Traten de evitar usar utensilios de metal en baterías antiadherentes porque pueden dañar la superficie.


Muestre tazones para mezclar, tazas medidoras y cucharas.

 **DIGA:** Estas herramientas harán que cocinar en casa sea pan comido. No hay necesidad de tener lo mejor de lo mejor, ¡cualquier marca o variedad hará el trabajo!


 Conocer términos culinarios comunes puede mejorar sus habilidades para cocinar sano ¡y convertir a cualquiera en un chef del hogar!


 Nuestro primer término culinario del día es saltear, que significa cocinar los alimentos rápido en una pequeña cantidad de aceite o aerosol en un sartén a fuego directo.

Saltee las espinacas en un sartén con una pequeña cantidad de aceite o aerosol.

 **DIGA:** Después practicaremos cocer a vapor que significa cocinar sobre agua hirviendo en un sartén tapado. Este método mantiene la forma del alimento, su textura y valor nutricional intacto, mejor que con métodos como hervir. Es mejor utilizar una canastilla para esta tarea. Si no tienen mucho tiempo, consideren comprar una bolsa de vegetales congelados que pueda descongelarse en el microondas.

Cueza verduras al vapor.

 **DIGA:** Nuestro último término de cocina hoy es hervir a fuego lento. Hervir a fuego lento es cocer alimentos en un líquido a temperatura lo suficientemente baja que las burbujas comienzan a aparecer en la superficie y el borde de la olla.

 Aprender las herramientas y técnicas clave para preparar alimentos sanos puede traerles éxito en la cocina.

Divida la comida preparada en tazas e invite a los participantes a probar la espinaca salteada y los vegetales al vapor.

Guion para la actividad Saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor

Divida a los participantes en equipos para practicar las habilidades de saltear con el arroz de coliflor o las habilidades de cocer al vapor con el puré de coliflor.

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



DIGA: Todos comenzarán cortando la coliflor en pedazos pequeños.



Para los equipos que preparan puré de coliflor: llenen la olla grande con 2 pulgadas de agua y pongan una canastilla encima en la olla. Agreguen los pedazos de coliflor en la canastilla y cocan al vapor por 15 minutos o hasta que estén suaves. Escorra bien.



Pasen los pedazos a un procesador de alimentos o licuadora para hacer el puré. Agreguen yogurt, queso parmesano y ajo. Procese hasta que estén cremosos (no mezcle demasiado). Agregue la pimienta al gusto.



DIGA: **Para los equipos que preparan el arroz de coliflor:** coloquen los pedazos de coliflor en un procesador de alimentos o licuadora y presionen el botón hasta que la coliflor tenga la textura del arroz. Tenga cuidado de no pulsa demasiado.



Mientras tanto, rocíen un sartén grande con aceite de cocina. Caliente a fuego medio. Una vez que este caliente, agreguen la coliflor, sal y pimienta y salteen a fuego medio por 5 minutos o hasta que se suavice. Muevan de vez en cuando. Añada el perejil.



Una vez que todos hayan preparado un platillo, divida en tazones y compártalos con todos los equipos.



Como pueden probar y ver, hay diferentes formas de cocinar el mismo ingrediente o platillo. La coliflor es muy buen sustituto del arroz típico o la papa.



Por porción:
217 Calorías
1.5 g. Grasas saturadas
79 mg. Sodio
\$2.45

4 Porciones

Esta receta sana utiliza dos tipos de chiles picosos que seguro despiertan sus papilas gustativas.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de maíz o canola
- 1 lb. de carne: solomillo, pierna o espaldilla (lo que esté en oferta), cortada en cubos de ½ pulgada, sin nada de grasa visible
- 1 cebolla pequeña (amarilla o blanca), picada
- 2 dientes de ajo fresco picados ○
2 cucharaditas de ajo molido en frasco
- 2 cucharadas de harina integral
- 2 tazas de jitomates frescos (picados) ○
14.5 oz. de jitomates picados en lata, sin sal añadida
- 6 chiles serranos (asados, sin piel) ○
2-3 oz. de chiles verdes enlatados
- 1 chile jalapeño o serrano (no use este ingrediente si no le gusta la comida picosa), semillas y costillas desechadas, picado (opcional)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio y sin grasa

INSTRUCCIONES

1. En una olla para estofado, caliente aceite a fuego medio alto y agregue la carne. Cueza durante 5 minutos o hasta dorar, movimiento de vez en cuando.
2. Eche y revuelva la cebolla y el ajo, cocinando 2-3 minutos o hasta que las cebollas comiencen a volverse translúcidas.
3. Agregue la harina, moviendo hasta que esté bien mezclada.
4. Agregue los ingredientes restantes y mueva bien.
5. Reduzca a fuego medio bajo, tape y hierva a fuego lento por una hora.

Practiquen hervir a fuego lento con esta comida sana y asequible.

HERVIR A FUEGO LENTO:

Hervor muy lento que cuece el alimento en un líquido a temperatura lo suficientemente baja para que comiencen a aparecer burbujas en la superficie y el borde de la olla.

Arroz de coliflor



Por porción:
68 Calorías
0.6 g. Grasas saturadas
192 mg. Sodio

Rinde 4 porciones

El arroz de coliflor absorberá sus salsas favoritas y le proporcionará más nutrientes a cualquier platillo.

INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1 coliflor
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ taza de perejil fresco picado **O**
2 cucharaditas de perejil seco

INSTRUCCIONES

1. Corte la coliflor en ramilletes. Agregue la coliflor en el procesador de alimentos (o licuadora) por partes y apriete el botón hasta que la coliflor adquiera la textura del arroz. Tenga cuidado de no apretar de más.
2. Rocíe aceite de cocina en un sartén grande y añada la coliflor, sal y pimienta. Caliente a fuego medio. Una vez que la sartén esté caliente, agregue la coliflor, sal, y pimienta. Saltea por 5 minutos o hasta que se suavice la coliflor, moviendo de vez en cuando.
3. Esparza encima el perejil picado.

Derechos reservados de la receta © 2016 American Heart Association

Puré de coliflor



Por porción:
41 Calorías
0.5 g Grasas saturadas
71 mg Sodio
\$0.69

Rinde 6 porciones

La American Heart Association le ofrece este delicioso y cremoso puré de coliflor que sabe igual al puré de papa. ¡Su secreto queda seguro con nosotros!

INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana, cortada en ramilletes (alrededor de 6-7 tazas)
- 3 cucharadas de queso parmesano
- ¼ taza de yogurt griego natural sin grasa
- ½ cucharadita de ajo picado
- Pimienta (al gusto)

INSTRUCCIONES

1. Corte la coliflor en ramilletes pequeños. Llene una olla grande con 2 pulgadas de agua, cueza la coliflor en una canastilla, si le es posible, por alrededor de 15 minutos o hasta que esté suave. Escorra bien.
2. En una licuadora, procesador de alimentos o con una batidora, muele la coliflor con el yogurt, el queso parmesano y el ajo hasta que quede cremoso (no lo mezcle de más). Póngale pimienta al gusto.

Derechos reservados de la receta © 2016 American Heart Association

Fijando metas SMART

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:
