



HCC2

HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

Sustitución por ingredientes sanos

70 minutos

¿Qué tal unas hierbas frescas en lugar de sal? Descubra alternativas sanas para alimentos comunes e ingredientes de recetas. Pruebe nuevas especias, salsas y opciones de ingredientes mientras prepara entradas y comidas familiares con chefs y nutriólogos.

OBJETIVOS:

Identificar y elegir sustituciones saludables de ingredientes.

Crear una versión más sana de una receta usando sustituciones deliciosas

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todo lo necesario.
- Prepare la estación de demostración con los recursos necesarios para la actividad.
- Divida los ingredientes por equipo y coloque una bolsa al frente del salón.
- 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 y competirán relacionando los ingredientes con su medida correspondiente para crear una versión sana de un dip cremosos de espinaca. Deben presentar su hoja de trabajo completa (por equipo) al facilitador/nutriólogo voluntario y una vez aprobada, trabajarán para prepararla. *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 de Sustitución por ingredientes sanos

MATERIAL IMPRESO/VIDEOS

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

- Video demostrativo de sustituciones sanas
- [Receta de dip cremoso de espinaca y queso feta](#)
- Hoja de trabajo del dip cremoso de espinaca
- Material impreso Venza los antojos con sustituciones saludables
- Infografía La vida es dulce
- 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

- Ejemplo de grasas monoinsaturadas (aguacate, mantequilla de maní)
- Ejemplo de grasas poliinsaturadas (salmón, ,aceite de girasol)
- Fruta enlatada en jugo o agua
- Lata de producto bajo en sodio (por ejemplo, frijoles o verduras)
- Aceite en aerosol
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Hierbas
- Alimentos integrales bajos en sodio (por ejemplo, galletas saladas o pan)
- Salsa de manzana

INGREDIENTES* Y MATERIAL** PARA LA ACTIVIDAD


- 10.5 oz. de espinaca congelada en paquete
- ½ taza de yogurt sin grasa
- ½ taza de crema sin grasa
- ½ taza de queso feta sin grasa, desmoronado
- 1 cucharadita de ajo molido en frasco
- ½ taza de perejil o eneldo fresco **O**
2 cucharaditas de perejil o eneldo seco
- ½ cucharadita de pimienta
- 6 pitas integrales
- Procesador de alimentos/licuadora o cuchara de madera para mezclar
- Tazón
- Platos (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. Si no se tienen procesadores de alimentos/licuadoras disponibles, pueden mezclar los ingredientes con una cuchara.


Guion para la demostración Sustitución por ingredientes sanos

Utilice si no puede mostrar el video.


 **DIGA:** Cocinar sano en casa y hacer compras inteligentes le da control sobre lo que pone en sus recetas y su cuerpo. Cambiar los ingredientes y alimentos comunes por alternativas más sanas puede hacer que los platillos favoritos de la familia sean nutritivos y ¡sigan siendo deliciosos!

 Pueden reducir las grasas saturadas y trans al elegir aceites vegetales no tropicales como aceites monoinsaturados y poliinsaturados.

Enseñe los ejemplos de las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.


 **DIGA:** Compren versiones de latas bajas en sodio y sin sal añadida. Si no pueden encontrarlas, enjuaguen verduras y frijoles enlatados regulares en una coladera bajo el agua para quitar el sodio.

Muestre la lata baja en sodio.


 **DIGA:** Elijan frutas enlatadas en jugo o agua y no en jarabe.

Usen aceite en aerosol en lugar de engrasar los utensilios para el horno con mantequilla o margarina.


Enseñe el aceite en aerosol.


 **DIGA:** Preparen su propio aderezo de ensalada mezclando aceites de cocina más sanos como aceite de oliva con vinagre y hierbas. La regla general para los aderezos hechos en casa es un tercio de ácido, vinagre o cítricos por dos tercios taza de aceite.


Muestre el aceite de oliva, el vinagre y las hierbas.


 **DIGA:** Busquen las opciones integrales y bajas en sodio cuando compren productos como pan, pasta, galletas saladas y botanas.


Muestre los ejemplos de producto integral y bajo en sodio.


 **DIGA:** Elijan pollo y pescado y limiten su consumo de carne roja. Siempre busquen piezas magras y desechen la piel y la grasa visible antes de cocinar.

 **DIGA:** Finalmente, aquí les damos unos cuantos ejemplos de sustituciones que puede intentar hacer.

 Harina blanca por harina integral. Sustituya cada taza de harina blanca en la receta por 7/8 tazas de harina integral.

 Salsa de manzana sin endulzar en vez de aceite o mantequilla. Si sus recetas piden una taza de aceite, sustituyan por media taza de salsa de manzana sin endulzar y media taza de aceite. Por ejemplo, pueden usar salsa de manzana para reemplazar el azúcar de galletas, panqués o hot cakes.

 Extracto de vainilla por azúcar es otra buena alternativa. Reducir el azúcar a la mitad y agregar una cucharadita de vainilla da mucho sabor con una cantidad mucho menor de calorías.

 Pruebe puré de plátano en lugar de mantequilla o aceite. Use una taza de puré de plátano en lugar de una taza de mantequilla o aceite. Pueden preparar un pudín de chocolate muy fácil usando aguacate, plátano y una pizca de cocoa en polvo. Todas estas sustituciones conservarán el delicioso sabor de sus recetas, pero con más nutrientes en el platillo.

Guion para la actividad Sustituciones sanas

Divida a los participantes en equipos para trabajar en modificar el aperitivo favorito de la familia (dip, trail-mix, etc.).

Reparta la hoja de trabajo del dip cremoso de espinaca.



DIGA: La actividad de hoy los invita a competir en equipos para pensar en alternativas sanas para algunos de los ingredientes de la receta. Como se puede ver en su hoja de trabajo, tendrá que trazar una línea entre cada medida de la izquierda y los ingredientes de la derecha. Sin embargo, no todos los ingredientes tienen medida.



Una vez que identifiquen los ingredientes saludables correctos para el dip cremoso de espinaca, pasen con su hoja de trabajo para enseñármela a mi o al nutriólogo voluntario. Si aprobamos sus sustituciones les entregaremos una bolsa con los ingredientes más sanos y la receta sana de dip de espinaca. Trabajarán juntos para terminar el aperitivo; gana el equipo que termine primero.



Una vez que todos terminen su receta, dividan el dip en platos y compartan con el equipo.

Salsa Cremosa de Queso Feta y Espinaca



Por porción:
63.6 Calorías
1.5 g Grasas saturadas
207.1 mg Sodio
\$1.74

Rinde 6 porciones

Esta receta de la American Heart Association es casi garantizado para que cualquier disgusto de la espinaca cambie su mente.

INGREDIENTES

- 10.5 onzas de espinaca congelada y picada
- ½ taza de yogur sin grasa
- ½ taza de crema agria sin grasa
- ½ taza de queso feta sin grasa desmoronado
- 1 cucharadita de ajo picado en frasco
- 2 cucharaditas de perejil o eneldo seco (o ⅓ de taza de perejil cortado fresco)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 6 piezas de pan de pita integral rebanado en cuatro partes

INSTRUCCIONES

1. Cocinar la espinaca de acuerdo con las instrucciones del paquete y escurrir en el escurridor (presionar con un tenedor para quitar el agua completamente).
2. Combinar todos los ingredientes en un bol y mezclar bien. Refrigerar durante 1 hora y servir con las rebanadas de pan de pita.

Derechos reservados de la receta © 2014 American Heart Association.



La vida es dulce..

¡con estos fáciles sustitutos de azúcar!

Si estás buscando reducir el azúcar añadido o las calorías, intenta seguir estos consejos para obtener ese dulce sabor que te encanta:

Hornear y cocinar

La salsa de manzana sin endulzar puede reemplazar el azúcar de una receta. Además con ella necesitamos menos aceite; ajusta la receta según necesites para obtener el sabor y la textura deseada. O intenta usar un endulzante sin calorías apto para hornear y cocinar.



Aderezos y salsas

Sustituye los aderezos embotellados que compras tienda, el cátsup, la salsa de tomate y la barbeque, que pueden tener mucha azúcar añadida, por versiones hechas en casa para controlar la cantidad de azúcar que contienen.



Refrescos



Cambia las bebidas endulzadas con azúcar por agua sin gas o con gas, a la cual le puedes dar sabor con menta, cítricos, pepino o un toque de jugo de fruta 100% natural.



Consigue recetas y más consejos en RECIPES.SPLENDA.COM

Postres y dulces

En lugar de pecar con un postre tradicional con azúcar, disfruta la dulzura natural de la fruta. Frescas, congeladas o enlatadas (en su propio jugo o agua) son todas buena opción. Pruébalas horneadas, asadas, guisadas o hervidas.



Mezcla de botanas y granola

Prepara la tuya sin la azúcar añadida.

Combina tus nueces y semillas favoritas (sin sal o ligeramente saladas), pasitas y fruta seca (sin endulzar), avena y cereal integral (sin endulzar ni escarchar) y ¡evita los dulces!



Té y café

Intercambia los azúcares (incluyendo la miel y el jarabe de agave) por un endulzante sin calorías. Un sobrecito endulza igual que dos cucharaditas de azúcar y generalmente te ahorra más de 25 calorías.



ENDULZANTE SIN CALORÍAS



La American Heart Association recomienda reducir el azúcar añadido. Usar endulzantes bajos en y sin calorías es una opción para ayudarte en una dieta sana. Los alimentos y bebidas que contienen endulzantes de este tipo pueden ser incluidos en un plan de alimentación saludable, siempre y cuando las calorías que te estás ahorrando no las consumas después como premio o compensación. La FDA ha determinado que ciertos endulzantes bajos en y sin calorías, como la sucralosa, son seguros.

Es importante seguir un patrón de alimentación saludable que incluya variedad de frutas y verduras, granos integrales, frijoles y legumbres, pescado, pollo sin piel, nueces y semillas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, y que limite el sodio, la grasa saturada, la carne roja y los azúcares añadidos.

PARA MÁS CONSEJOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, COCINA Y RECETAS: HEART.ORG/SIMPLECOOKING

CREMOSO

En lugar de: helado



Trate de disfrutar con:

- Aguacate fresco untado en pan integral o ½ aguacate natural con cuchara
- Moras hechas puré y revueltas con una taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar añadido

CRUJIENTE

En lugar de: Pretzels y papas



Trate de disfrutar con:

- Nueces crujientes sin sal
- Palomitas naturales; para darles algo de sabor experimente con diferentes especias como canela o su especia o hierba favorita

LÍQUIDO

En lugar de: té dulce o refresco



Trate de disfrutar con:

- Té helado natural con un toque de limón. Puede endulzarlo con moras o un endulzante sin calorías
- Rebanadas de fruta en un vaso con agua gasificada

BLANDO

En lugar de: dulces tipo gomitas



Trate de disfrutar con:

- Uvas frescas
- Jitomates cherry

Hoja de trabajo: Dip cremoso de espinaca



INSTRUCCIONES: Trace una línea entre cada medida de la izquierda y los ingredientes de la derecha. No todos los ingredientes tienen medida.

6	Yogurt sin grasa
1/2 taza	Queso crema
1/2 taza	Crema reducida en grasa
1/2 taza	Espinaca congelada, picada, empacada
1/2 taza	Ajo molido
10.5 oz.	Pan pita blanco, cortado en cuartos
1/2 cucharadita	Pimienta negra
1/3 taza	Pan pita integral, cortado en cuartos
1 cucharadita	Queso feta sin grasa
	Mayonesa
	Perejil seco o eneldo

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:
