



HC2

HACIENDO LAS COMPRAS

Renovación de alacena

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 deliciosos, duran mucho tiempo y pueden usarse para preparar una comida fácil y nutritiva. 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 y sanos para el corazón.

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

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprima/compre todos los materiales.
- Prepare la estación de demostración con los recursos necesarios para la actividad.
- Ofrezca la receta aquí proporcionada para la actividad o seleccione otra de la página web de la AHA que use productos básicos sanos para el corazón.
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, fuente de agua, etc.).
- Proporcione una descripción breve 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. *10 Minutos*

DEMOSTRACIÓN

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

ACTIVIDAD

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

- Elija una actividad de 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 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 demostrativo Renovación de alacena
- Receta de ensalada de alubia carilla, maíz y arroz o recetas sanas para el corazón
- Material impreso de Manténgalo Fresco (favor de ubicarlo en esta guía)
- Material impreso de Productos esenciales en la cocina que son buenos para el corazón (favor de ubicarlo en esta guía)
- Material impreso de Fijando metas SMART (favor de ubicarlo 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

INGREDIENTES* Y MATERIAL** PARA LA ACTIVIDAD


- 1 lata de 31 oz. de alubias carilla bajas en sodio o sin sal añadida
- 1 lata de 15.25 oz. de maíz de grano entero bajo en sodio o sin sal añadida
- 1 paquete de arroz integral de 8.8 oz.
- 2 tallos de apio
- 1 pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva o de canola
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón o cualquier tipo de vinagre
- ¼ taza de perejil fresco picado o
- 1 cucharada de perejil seco
- ⅛ cucharadita de pimienta
- Cuchillo cocinero
- Tabla para picar
- Tazas/cucharas medidoras
- Abrelatas
- Tazón grande
- Tazones (para probar)
- Tenedores (para probar)
- Cucharas de madera (para mezclar)
- Microondas o arrozera 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 fregadero y coladera para escurrir y enjuagar 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.

Guion 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. Esto significa tener ingredientes básicos sanos para el corazón en sus gabinetes, refrigerador y congelador.

 Tener la alacena llena puede ahorrarles mucho tiempo y preocupación durante aquellos días ocupados y noches entre semana que no tienen oportunidad de hacer las compras. Mantengan estos artículos a la mano para comidas no planeadas pero nutritivas.

 **DIGA:** Llenen su alacena o gabinetes con los siguientes ingredientes:

Siempre tengan cosas “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.


La harina integral o de escanda generalmente puede reemplazar a la harina blanca a la hora de hornear.

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.

Para los aderezos de ensalada y salsas, consideren vinagre balsámico y salsa de soya baja en sodio.

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

 **DIGA:** 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.

 **DIGA:** En la barra de la cocina pueden poner plátanos, cítricos y jitomates, lejos de la luz, el sol, 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 gas etileno y pueden hacer que otros productos maduren o se descompongan más rápido.

Las frutas y verduras también deben estar almacenadas separadas las unas de las otras.

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


Para las verduras enlatadas, busquen las que no tienen sal añadida.

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

Las frutas deshidratadas 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.

 **DIGA:** Algunos ingredientes clave 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.

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

Guion para la actividad renovación de alacena

Divida a los participantes en equipos para practicar cocinar 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 a cocinar 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, 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



Por porción:
231 Calorías
0.5 g Grasas saturadas
62 mg Sodio
\$1.45

Rinde 6 porciones

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

INGREDIENTES

- 1 lata de 31 oz. de alubia carilla baja en sodio o sin sal añadida
- 1 lata de 15.25 oz. de maíz de grano entero bajo en sodio o sin sal añadida
- 1 paquete de arroz integral de 8.8 oz.
- 2 tallos de apio picado
- 1 pimiento, sin semillas y picado
- 1 cucharada de aceite de oliva o de canola
- 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón o cualquier tipo de vinagre
- ¼ taza de perejil fresco picado o
- 1 cucharada de perejil seco
- ⅛ cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES

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

Derechos reservados de la receta ©2016 American Heart Association.

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 déjalos sueltos 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

MANTENGALAS 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.



PARA COCINAR ALIMENTOS SIN DIFICULTADES, prepárese con una alacena llena; esto significa tener siempre algunos ingredientes básicos en su despensa, refrigerador o congelador.

PRODUCTOS ESENCIALES

SANOS PARA EL CORAZÓN

EN LA COCINA QUE SON



GABINETES Y DESPENSA

- **Productos enlatados “para la cena”** — frijoles, atún, salmón, pollo, tomates y salsa marinara
- **Verduras enlatadas** — para guarniciones fáciles y para echarlas en sopas y salsas
- **Granos integrales** — arroz integral, bulgur, couscous y quinoa
- **Aceites de cocina sanos** — aceites vegetales no tropicales como de canola y oliva
- **Pan integral** — guarde extra en el congelador
- **Avena** — para un desayuno rápido con avena
- **Harina integral** — harina de escandía y de maíz para hornear
- **Nueces, semillas y mantequillas bajas en grasa** — para comer snacks sanos
- **Vinagre balsámico y salsa de soya baja en grasa** — para aderezos de ensalada y salsas
- **Caldo de pollo o vegetales bajo en sodi** — para la sopa
- **Hierbas secas y especias** — o mezcla de especias sin sal

REFRIGERADOR Y CONGELADOR

- **Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa** — como leche, yogurt y queso
- **Margarina suave sin grasa trans** — (hecha con aceites vegetales no hidrogenados, generalmente en envase)
- **Filetes de pescado, pechuga de pollo y carne extra magra sin empanizar, congelados**
- **Una buena variedad de frutas y verduras** — sin salsas saladas ni jarabes dulces

- Pescado o carne magra congelada
- Frutas y verduras congeladas
- Lácteos sin grasa o bajos en grasa



Información nutricional	
Tamaño de la porción	Cantidad por porción
Porciones por empaque	Calorías
% Los valores porcentuales	
Grasas totales	g
Grasa saturada	g
Coolestrol	g
Sodio	mg
Carbohidratos totales	g
Fibra dietética	g
Azúcar	g
Proteína	g
Vitamina A	Vitamina C
Calcio	Hierro

*Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores de los requerimientos calóricos.



COMPARE LAS ETIQUETAS NUTRIMENTALES

- **Elija productos** con la cantidad más baja de sodio, azúcar añadido, grasa saturada y grasa trans.
- **Busque la marca Heart-Check** para identificar fácilmente los alimentos que pueden ser parte de un plan de alimentación sano.

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:
