LIBRO DE TRABAJO

Academia de Cocina Saludable

Un programa del

Condado de Alameda
Departamento de Salud Publica,
Servicios de Nutricion

CAMPEONES del CAMBIO

Healthy Living ...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

ALAMEDA COUNTY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Academia de Cocina Saludable

ÍNDICE DE MATERIAS

Introducción Página i

Sesión 1: **Página 3**
- MiPlato: Frutas y Verduras
- Habilidades de Seguridad del Cuchillo y Técnicas de Corte
- 4 Pasos de Seguridad Alimentaria

Sesión 2: **Página 15**
- Granos Integrales y Fibra
- Medidas y Batir
- Seguridad Alimentaria Paso 1 - LIMPIEZA

Sesión 3: **Página 27**
- Fuentes de Proteína
- Saltear/Peso y Medir
- Seguridad Alimentaria Paso 2 - SEPARAR

Sesión 4: **Página 35**
- Grasas Saludables
- Técnicas de Vapor y Corte
- Seguridad Alimentaria Paso 3 - COCINAR

Sesión 5: **Página 45**
- Cómo Reducir el Consumo de Sodio
- Técnicas de Cocinar a Fuego Lento y Escaldado
- Seguridad Alimentaria Paso 4 - ENFRIAR

Sesión 6: **Página 57**
- Reducir Azúcar
- Cómo Hacer Sustituciones Saludables
- Repase los 4 Pasos Para la Seguridad Alimentaria

Términos del Glosario de Cocina Saludable Página 64

Referencias y Recursos Página 65

Academia de Cocina Saludable

INTRODUCCIÓN DEL PLAN DE ESTUDIOS

Bienvenida a la Academia de Cocina Saludable!

El objetivo de la ***Academia de Cocina Saludable*** es ayudar a las familias de bajos ingresos a aprender maneras de proporcionar comidas saludables que incluyen frutas y verduras a sus familias. La ***Academia de Cocina Saludable*** enseña a los miembros de la comunidad, como usted, sobre nutrición, seguridad alimentaria y técnicas de cocina. Durante las próximas seis semanas participará en clases prácticas de cocina y nutrición. Cada semana preparará una receta que apoya el tema de nutrición en el que se enfoca la clase. Los graduados de la ***Academia de Cocina Saludable*** podrán comprar y preparar recetas saludables para ellos y sus familias.

La Academia es una serie de seis clases, de dos horas cada una. Cada clase tiene cuatro elementos:

- Educación sobre la nutrición
- Seguridad de los alimentos
- Técnicas y habilidades culinarias
- Preparacion de comida

Este Libro contiene folletos, recetas, tareas para “llevar a casa” y recursos para ayudarle en su proceso de aprendizaje. Participa lo más posible para sacar el máximo provecho de tu experiencia. Comparta sus experiencias, haga preguntas y practique en casa.

La ***Academia de Cocina Saludable*** es un programa educativo creado por el Condado de Alameda, Departamento de salud pública, servicio de nutrición, que proporciona educación nutricional y programas de promoción de actividades a residentes del Condado de Alameda de todas las edades.

¡Cocine feliz!

ACTIVIDAD

OPORTUNIDAD PARA CONOCERTE

_____ Conoce a alguien con enfermedad cardiaca o cáncer	_____ No desayunó hoy
_____ Le gusta cocinar para amigos	_____ Ha asistido antes a clases de cocina
_____ Come por lo menos 3 verduras al día	_____ Salió a caminar ayer

EXPECTATIVAS DE LA CLASE

La Academia de Cocina Saludable (Cooking for Health Academy) es un programa gratuito, educativo y de desarrollo de habilidades de Alameda County Nutrition Services (ACNS).

Los participantes reciben una serie de seis (6) sesiones en persona. Los participantes obtendrán conocimientos y desarrollarán habilidades para cocinar comidas saludables en casa. Los temas de capacitación incluirán:

- Descripción general de lo que significa “saludable”
- Educación de nutrición sobre las recetas de temporada de la Cosecha del mes
- Seguridad de los alimentos
- Destreza de cocina y preparación de alimentos
- Consejos para comprar

Al participar en este programa, los participantes aceptan lo siguiente:

- Asistir y participar de manera activa en al menos cinco (5) sesiones de la Academia de Cocina Saludable
- llegar a tiempo a las sesiones
- Participar en las actividades de evaluación relacionadas con la Academia de Cocina Saludable

Academia de Cocina Saludable

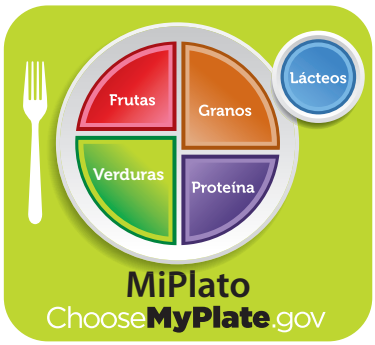
Sesión 1

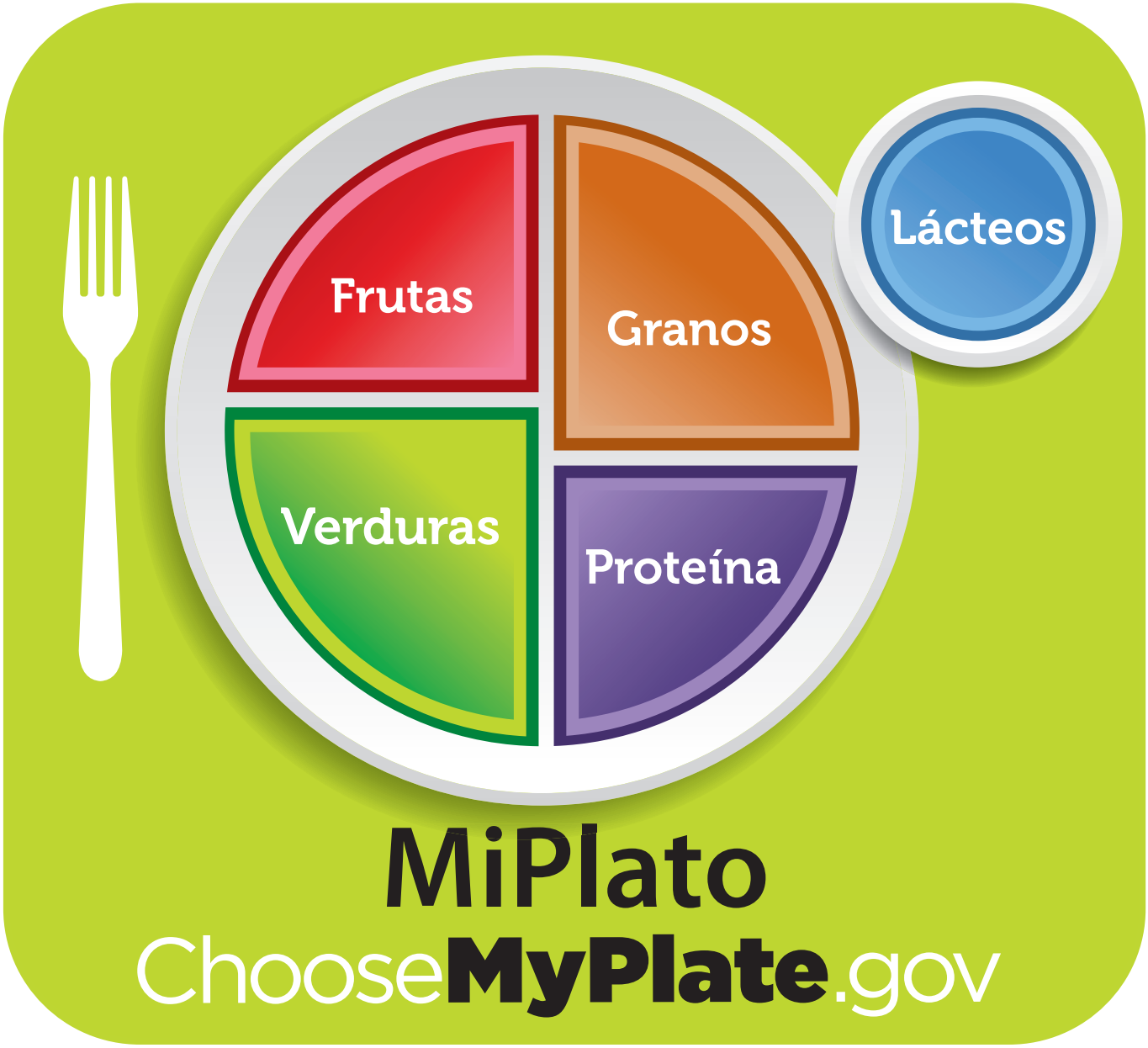
MiPlato: Frutas y Verduras

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- describir los elementos y las expectativas del programa la Academia de Cocina Saludable
- describir qué significa estar saludable
- mencionar tres beneficios de comer más frutas y verduras
- mencionar los cuatro componentes de la seguridad de los alimentos
- demostrar las habilidades para la manipulación segura de los cuchillos y las técnicas básicas de picado (cubos finos/cubos medianos/rebanadas/picado finamente/corte de agarre de puente y de garra)
- identificar de 2 a 3 beneficios alimenticios o dar consejos de frutas y verduras para la Cosecha del mes




Frutas
Granos
Lácteos
Verduras
Proteína
MiPlato
ChooseMyPlate.gov

ACTIVIDAD

EQUILIBRE SUS COMIDAS

¿Qué fruta o verdura podría agregar a estos alimentos para el desayuno con alto contenido de proteínas?

Huevos Revueltos

+ _____

Crema de Cacahuate en Pan Tostado de Trigo Integral

+ _____

Yogur Griego Bajo en Grasa

+ _____

¿Qué fruta o verdura podría agregar a estos alimentos para bocadillos con alto contenido de proteínas?

Quesadilla de Tortilla de Trigo Integral

+ _____

Huevo Cocido

+ _____

½ Sándwich de Pavo Natural con Pan de Trigo Integral

+ _____

Un Puño de Almendras

+ _____

¿Qué verdura podría agregar a estos alimentos para la cena con alto contenido de proteínas?

Pollo Horneado con Arroz Integral

+ _____

Pescado Horneado

+ _____

Tofu

+ _____

CONSEJOS PARA AGREGAR FRUTAS Y VERDURAS

- Cubra pollo o pescado a la parrilla con salsa de frutas o verduras.
- Agregue pimientos asados, tomate en rebanadas, lechuga o aguacate a los sándwiches y burritos.
- Compre bayas frescas y agregue yogur griego y granola. Almacene bayas congeladas y consérvelas a la mano cuando no sea temporada.
- Agregue verduras a los huevos revueltos: pruebe con cebolla, espinaca fresca y corazón de alcachofa en lata. Cubra con salsa fresca.
- Cubra un pan tostado de crema de cacahuate con rebanadas de plátano.
- Cubra un bagel de trigo integral con requesón bajo en grasa y rodajas gruesas de tomate.
- Agregue pasas u otras frutas secas a la avena con nueces picadas.
- Agregue manzana, plátano, arándano o pera a su receta de panqués.
- Agregue más verduras a sus pastas; más pimiento, tomate o espinaca.
- Pruebe a añadir verduras o frutas a la parrilla con la carne a la parrilla.
- Combine verduras en su guisado favorito, como chícharos, tomate o cebolla.
- Añada verduras como espinaca, tomate, calabacita o chayote a las enchiladas o los burritos.

CUESTIONARIO SOBRE LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

1. **¿La mayoría de las enfermedades provocadas por alimentos son el resultado de cuál de las siguientes razones?**
    a. Una persona que no maneja los alimentos de forma segura
    b. Restaurantes o servicios de alimentos que no manejan los alimentos de forma segura
    c. Compañías de alimentos que no manejan los alimentos de forma segura
    d. No sé

2. **Para lavarse las manos correctamente antes o después de manejar alimentos, ¿durante cuánto tiempo minimo debe lavarse las manos con agua corriente?**
    a. 10 segundos
    b. 20 segundos
    c. 5 minutos
    d. El tiempo no es importante

3. **Cuando desinfecta en casa las tablas para cortar, ¿cuánto cloro debe usar por galón de agua?**
    a. 1 cucharada
    b. ½ taza
    c. ½ cuarto de galón
    d. Sólo unas gotas

4. **La única forma de asegurarse de que los alimentos estén suficientemente cocidos para matar a las bacterias dañinas es:**
    a. Usar un cronómetro
    b. Probar los alimentos para saber si están listos
    c. Cocinar hasta que se vean listos para comerlos
    d. Usar un termómetro para alimentos

5. **¿A qué temperatura se debe mantener el refrigerador?**
    a. 60 grados F
    b. 40 grados F
    c. 45 grados F
    d. Lo suficiente para mantener la comida fresca

6. **Los alimentos no deben dejarse a temperatura ambiente más de:**
    a. 4 horas
    b. 2 horas
    c. 1 hora
    d. 30 minutos

GUÍA SOBRE LA MANIPULACIÓN SEGURA DE LOS CUCHILLOS

Use el cuchillo para su propósito original

Los cuchillos de cocina sólo son para cortar comida. Si usa su cuchillo para cortar otros materiales puede quitarle el filo o incluso romperlo, y se arriesga a herirse usted mismo. No use un cuchillo en artículos eléctricos "encendidos", como los electrodomésticos.

"Mano en garra"

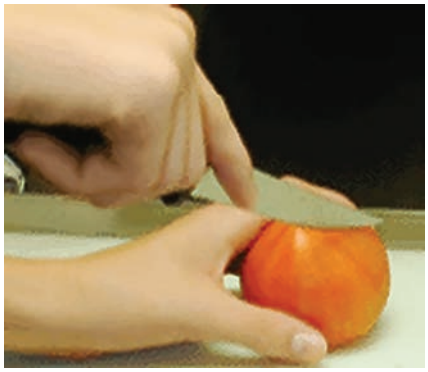
Use la técnica correcta para cortar: en la mayoría de los casos debe usar la técnica de "mano en garra" para cortar. Sostenga con firmeza el alimento que va a cortar con una mano. Asegúrese de doblar y plegar los dedos para que no sobresalgan cuando corte. Use la otra mano para sujetar con firmeza el cuchillo.

Use siempre una tabla para cortar

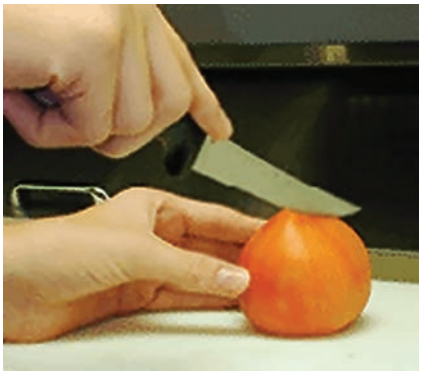
La tabla para cortar le proporciona una superficie segura y estable en la cual puede cortar los alimentos. Las tablas para cortar son más higiénicas, mejoran el control y ayudan a evitar que se dañen o corten las superficies del mueble de cocina.

Corte en sentido opuesto a su cuerpo, no hacia él

Corte con un movimiento que vaya hacia afuera de su cuerpo; de esta manera es menos probable que se corte en caso de que usted o los alimentos se resbalen.



Posición incorrecta



Mantenga el dedo fuera de la línea de corte de su cuerpo. Corte en sentido opuesto a su cuerpo.

Afile los cuchillos con regularidad

Un cuchillo afilado corta los alimentos con menos esfuerzo que uno sin filo, lo cual puede provocar que el alimento se resbale y que usted se corte. Mantenga los cuchillos afilados con afiladores de cuchillos.

Deje que los cuchillos se caigan

Si un cuchillo se cae, usted corre el riesgo de lastimarse si saca la mano para tratar de atraparlo. Deje que se caiga (tenga cuidado con sus pies) y luego recójalo del suelo cuando haya dejado de moverse.

Lave los cuchillos

Asegúrese de lavar los cuchillos inmediatamente después de usarlos. Al lavar un cuchillo, no lo deje en el fregadero en donde alguien pueda agarrarlo sin saber y cortarse.

Mueva los cuchillos a otra estación de trabajo o mesa

Lleve los cuchillos con el borde afilado en un ángulo ligeramente opuesto a su cuerpo, con la punta hacia abajo.

Comparta cuchillos

Por razones de seguridad, no le pase el cuchillo a alguien; en su lugar, coloque el cuchillo sobre una superficie limpia y deje que la otra persona lo tome.

Guarde los cuchillos de forma segura

Asegúrese de poner los cuchillos sobre la superficie del mueble de cocina, lejos de los bordes, para evitar que caigan al suelo. Guarde los cuchillos en un bloque o estante para cuchillos cuando sea posible; si los guarda sueltos en un cajón pueden provocar lesiones accidentales

Mantenga el control

Controle en todo momento el cuchillo, su cuerpo y el alimento que está cortando. No hable mientras usa el cuchillo. Cuando lo interrumpan, deje de cortar y coloque el cuchillo sobre una superficie segura. No trate de cortar mientras está distraído.

Si se corta, busque primeros auxilios inmediatamente

Si usted u otra persona se corta mientras usa un cuchillo, ponga la herida en agua fría corriente. Cuando se detenga el sangrado, seque con una servilleta de papel o con un trapo y cubra con una venda o una curita. Si el corte es muy profundo, haga presión sobre la herida y manténgala elevada (sobre la cabeza, si es posible). Si el sangrado continúa, busque atención médica.

TÉCNICAS BÁSICAS DE PICADO

Estas nueve técnicas son esenciales para preparar y cocinar alimentos. Sólo se necesita un cuchillo y practicar esta habilidad para hacer cenas deliciosas.

Pelar: generalmente las frutas y verduras se pelan con un pelador, pero también se puede usar un cuchillo. Cortar rajas delgadas y cortar la punta para que no se rode la el producto agricola. Sostenga el cuchillo en un ángulo de 20 grados en relación al producto y corte justo debajo de la superficie; gire la fruta o la verdura según sea necesario hasta que la cáscara quede completamente separada de la pulpa. Esto le dará una tira larga de cáscara que puede tirar.

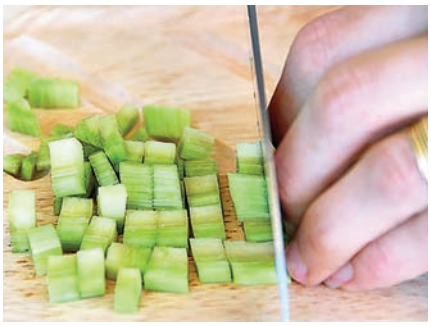
Técnica de "garra" para cortar: coloque la parte plana del alimento hacia abajo sobre la tabla para cortar. Ponga los dedos de la mano izquierda en posición de garra, con el pulgar dentro de los dedos. Coloque la "garra" sobre el alimento que va a rebanar. Con el cuchillo en la mano derecha, rebane el alimento y mueva los dedos en 'garra' hacia afuera conforme vaya cortando.

Técnica de "puente" para cortar: forme un "puente" con el pulgar y el dedo índice de la mano izquierda. Sostenga el alimento que cortará a la mitad (o en cuartos) sobre la tabla para cortar. (Para tener estabilidad, coloque la parte más plana del alimento sobre la tabla). Con el cuchillo en la mano derecha, ponga el filo bajo el 'puente' y corte hacia abajo con firmeza. Para algunos alimentos suaves, como los tomates, es mejor perforar la cáscara del tomate con la punta del cuchillo antes de cortar.

Picar: picar los alimentos significa cortarlos en pedazos del tamaño de un bocado que tengan un tamaño similar, pero no necesariamente tienen que ser de un tamaño exacto y uniforme. Si la receta dice que los ingredientes se deben "picar grueso", deje los pedazos un poco más grandes.

Picar finamente: picar finamente es similar a picar pero a un grado mucho más fino. El cuchillo de chef es la mejor herramienta para hacerlo. Primero, pique el alimento, generalmente ajo, jengibre u otras hierbas aromáticas, y luego haga un montón. Usando la punta del cuchillo contra la tabla para cortar, con los dedos de la mano izquierda, mueva el mango del cuchillo de arriba hacia abajo sobre el montón del alimento. Conforme los pedazos se hacen más pequeños, podrían pegarse al cuchillo, por lo que tendrá que quitarlos del mismo y volver a poner el alimento en el montón. Repita el proceso hasta que el alimento esté picado finamente según lo desee.

Cortar en juliana: las papas a la francesa son un buen ejemplo de un alimento que se corta en juliana. Se cortan pedazos largos y rectangulares de los alimentos, generalmente de las verduras, aunque las frutas, la carne y los quesos también se pueden cortar en juliana. Quizá primero tenga que hacer cuadrados. Rebane a lo largo, y luego apile las rebanadas y córtelas en tiras largas.



Cortar en cubos: los alimentos cortados en cubos se cocinan de manera más uniforme. Después de cortar los alimentos en juliana, junte las tiras y córtelas en pedazos del mismo tamaño.

Estilo chiffonade: el método para hacer un chiffonade es realmente muy sencillo. Primero, apile las hojas verdes y enróllelas como si fueran un puro. Rebane el “puro” finamente, de manera transversal y, como por arte de magia, tendrá hojas estilo chiffonade.

Ensalada de Elote y Chile Verde

Tiempo de preparación: 10 minutos
Porciones: 4 (3/4 de taza/porción)

INGREDIENTES

- 2 mazorcas de elote (aproximadamente 2 tazas de granos de elote)
- 1½ tazas de tomate fresco
- 2 cucharadas de jalapeños
- 1/3 taza de cebolla verde
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 cucharada de ajo (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de limón verde fresco
- 1/2 cucharada de aceite vegetal
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Hierva las mazorcas de elote aproximadamente 5 minutos hasta que estén tiernos. Escúrralos y déjelos enfriar; luego corte los granos de elote y póngalos en un tazón mediano.
2. Corte el tomate en cubos, pique finamente los jalapeños, rebane la cebolla verde y pique el cilantro; agregue todo al tazón con el elote.
3. Si lo usa, picar finamente el ajo y agregarlo a tazón pequeño.
4. Corte el limón verde en rodajas y exprima el jugo en el tazón pequeño con el ajo.
5. Agregue aceite al tazón con el ajo y el jugo de limón verde y agite los ingredientes.
6. Vaciar el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien. Agregue pimienta y sal (opcional) al gusto.

Información nutricional por porción: Calorías 110, Carbohidratos 22 g, Fibra Dietética 4 g, Proteína 3 g, Grasa Total 2.5 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Sodio 8.5 mg

Adaptada de la receta original: www:eatfresh.org/es

Salsa de Kiwi y Mango

Tiempo de preparación: de 10 a 15 minutos
Porciones: 3 (1/2 taza por porción)

INGREDIENTES

- 3 kiwis medianos
- 3/4 de taza de mango
- 1 cucharada de chile jalapeño
- 3 cucharadas de cilantro
- 2 cucharadas de jugo de limón verde fresco
- 1 cucharadita de miel
- 1/8 de cucharadita de sal (opcional)
- 3 onzas de chips de tortilla (porción de 1 oz)

PREPARACIÓN:

1. Pele y pique el kiwi y el mango, y póngalos en un tazón mediano.
2. Pique finamente el jalapeño y el cilantro, y póngalos en el tazón con la fruta.
3. Rebane el limón verde en rodajas y exprima el jugo sobre la mezcla de fruta.
4. Agregue el resto de los ingredientes (excepto los chips de tortilla) al tazón y mezcle suavemente.
5. Sírvala con chips de tortilla o sobre pescado o pollo cocido.

CONSEJO:
Haga chips de tortilla más sanos rociando las tortillas de maíz con aceite de oliva que no se pegue, córtelas en triángulos y póngalas en el horno a 400 grados F hasta que estén crujientes y los bordes comiencen a doblarse y ponerse ligeramente de color café.

Información nutricional por porción: Calorías 202, Carbohidratos 42 g, Fibra Dietética 5 g, Proteína 4 g, Grasa Total 2.7 g, Grasa Saturada 0 g, Sodio 279 mg (menos, si no se usa sal)

Adaptada de la receta original: www.fruitandveggiesmorematters.org

TAREA

¡MI VIAJE HACIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE!

Prepare una comida equilibrada.

1. Prepare una comida en casa que siga los conceptos de MiPlato.

Recuerde:

- Incluir alimentos de 3 o 4 grupos de alimentos.
- Poner frutas y verduras en la mitad del plato.
- Incluir diferentes colores.
- Tratar de comer proteínas vegetales.
- Usar la siguiente tabla como recordatorio.

GRANOS 6 onzas*, 7 onzas**	VERDURAS 2½ tazas*, 3 tazas**	FRUTAS 1½ tazas*, 2 tazas**	LÁCTEOS 3 tazas*, 3 tazas**	PROTEÍNA 5 onzas*, 6 onzas**
Que por lo menos la mitad de los granos que consuma sean integrales.	Incluya diversos tipos de verduras.	Enfóquese en las frutas.	Consuma alimentos ricos en calcio.	Escoja proteínas bajas en grasas.

*Recomendación diaria para mujeres de 31 a 50 años, ** Recomendación diaria para hombres de 31 a 50 años.

2. Si puede, tome una fotografía de su comida para compartirla en la clase.

3. Prepárese para compartir lo siguiente con la clase:
   - ¿Qué comida preparó?
   - ¿Cuántos grupos de alimentos incluyó en su comida?
   - ¿Cuántos colores de frutas o verduras había?
   - ¿Cómo les gusta a usted y a su familia preparar y consumir la comida?

4. **Mi Meta es:** A partir de esta semana, llenaré la mitad de mi plato con frutas y verduras al:

Academia de Cocina Saludable

Sesión 2

Granos Integrales y Fibra

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Identificar un alimento de granos integrales
- Demostrar el paso 1 de la seguridad de los alimentos: LIMPIAR (lavarse las manos y lavar las superficies con frecuencia)
- Demostrar habilidades de medición para ingredientes líquidos y secos
- Identificar de 2 a 3 beneficios alimenticios o dar consejos para la Cosecha del mes

ACTIVIDAD

ADIVINE EL GRANO

1. _____	2. _____
3. _____	4. _____
5. _____	6. _____

Elija entre estas opciones de grano:

Cebada	Quinoa
Arroz Integral	Avena Cortada
Trigo Bulgur	Trigo Integral

¿QUÉ HAY EN GRANO INTEGRAL?

GRANOS INTEGRALES

Cebada

Quinoa

Mijo

Arroz Integral/Salvaje

Trigo Sarraceno

Trigo Bulgur

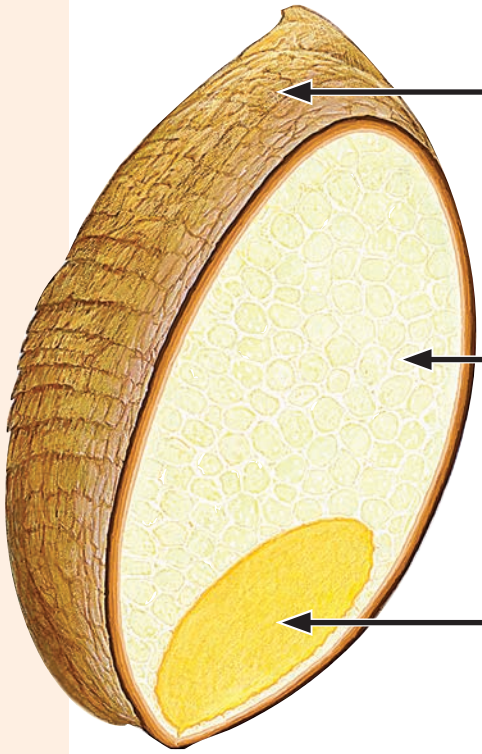
Maíz

Avena

Bayas de Trijo

Centeno Entero

Silvestre



SALVADO

Rico en fibra, vitaminas y minerales

ENDOSPERMO

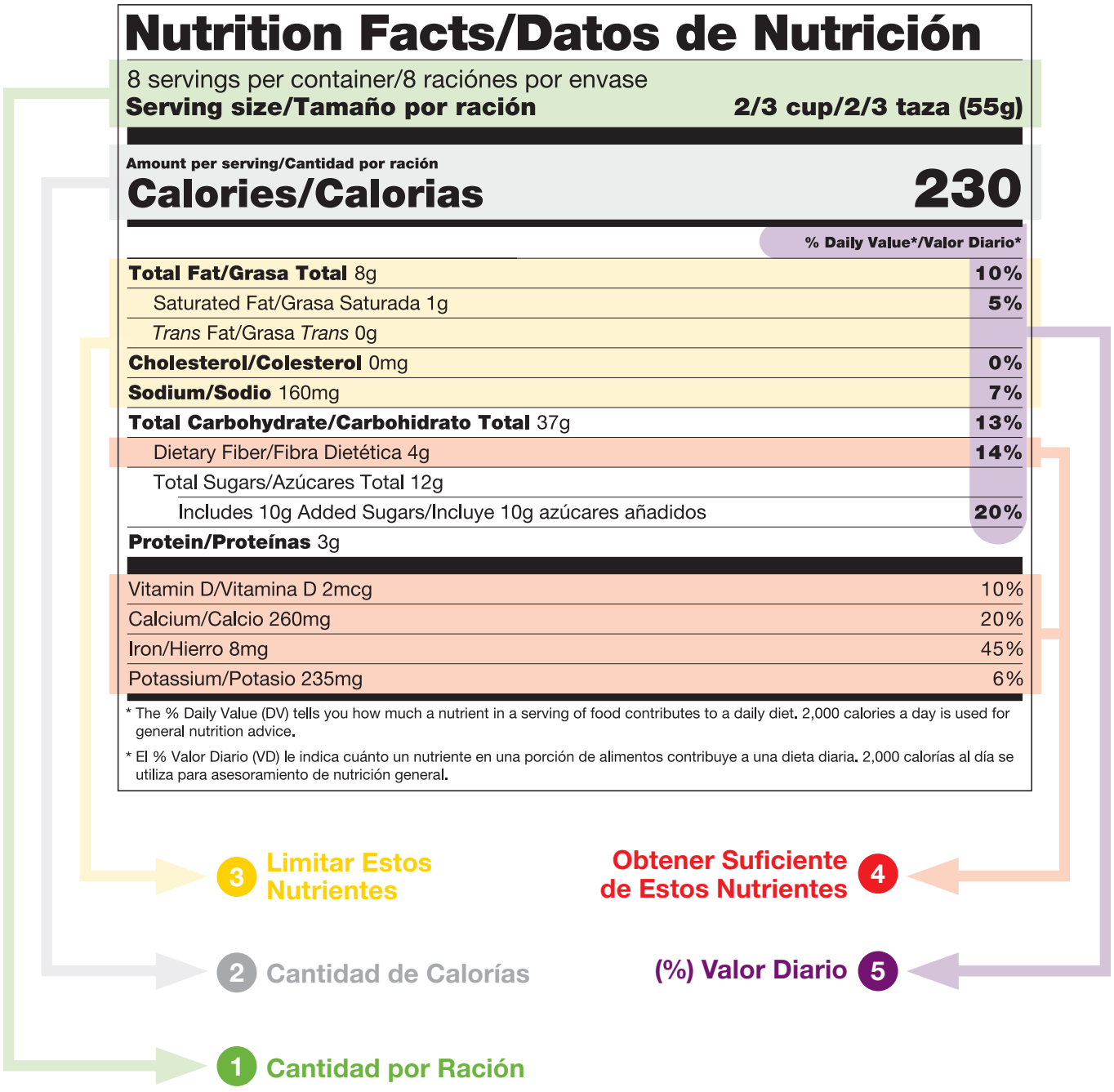
Almidon, proteína, algunas vitaminas y minerales

GERMEN

Antioxidantes, vitaminas E y B, grasas saludables

Guía Para Cocinar Granos Integrales

Una taza en seco de	Agua/Caldo	Tiempo aproximado de cocción	Cantidad Preparada	Usos
Cebada	3 Tazas	90 min	4 Tazas	Ensaladas, Sopas, Bebidas, Plato Fuerte
Arroz Integral	2 Tazas	de 30 a 40 min	2½ Tazas	Sopas, bebidas, plato fuerte
Quinoa	2 Tazas	15 min	2½ Tazas	Ensaladas, sopas, bebidas, plato fuerte
Copos de Avena	2 Tazas	5 min	2 Tazas	Crema de avena, sopa, bebida
Arroz Salvaje	4 Tazas	45 min	3 Tazas	Sopa, ensalada, plato fuerte


Nutrition Facts/Datos de Nutrición
8 servings per container/8 raciónes por envase
Serving size/Tamaño por ración 2/3 cup/2/3 taza (55g)
Amount per serving/Cantidad por ración
Calories/Calorias 230
% Daily Value*/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 8g 10%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g 5%
Trans Fat/Grasa Trans 0g
Cholesterol/Colesterol 0mg 0%
Sodium/Sodio 160mg 7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g 13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g 14%
Total Sugars/Azúcares Total 12g
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos 20%
Protein/Proteínas 3g
Vitamin D/Vitamina D 2mcg 10%
Calcium/Calcio 260mg 20%
Iron/Hierro 8mg 45%
Potassium/Potasio 235mg 6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.
3 Limitar Estos Nutrientes
Obtener Suficiente de Estos Nutrientes 4
2 Cantidad de Calorías
(%) Valor Diario 5
1 Cantidad por Ración

FIBRA EN LOS ALIMENTOS

FRUTAS	Tamaño de la porción	Fibra (g)
Jugo de manzana, sin endulzar	1 taza	<1
Manzana, cruda	1	3
Plátano	1 mediano	3
Melón	½ taza	1
Cerezas	10 medianas	1
Mango	1 mediano	4
Nectarina	1 mediana	2
Naranja	1 mediana	3
Papaya	½ taza	1
Durazno con cáscara	1 mediano	2
Ciruelas pasas, secas	½ taza	6
Pasas, secas	½ taza	3
Fresas, en rebanadas	½ taza	2
VERDURAS	**Tamaño de la porción**	**Fibra (g)**
Bok Choy, cocido	½ taza	1
Brócoli, cocido	½ taza	3
Col, cocida	½ taza	1
Zanahorias, crudas	1 mediana	2
Col silvestre, cocida	1 taza	5
Elote	1 mazorca	2
Hojas de mostaza, cocidas	1 taza	3
Berenjena, cocida	½ taza	2
Ejotes, cocidos	½ taza	2
Col rizada, cocida	½ taza	1
Lechuga, romana	1 taza	1
Cebollas, picadas	½ taza	1
Chícharos, cocidos	½ taza	4
Papa, horneada con cáscara	1 papa	5
Espinaca, congelada, cocida	1 taza	7
Acelgas, cocidas	½ taza	2
Tomate, crudo	1 mediano	2
Calabacitas, cocidas	½ taza	1
LÁCTEOS	**Tamaño de la porción**	**Fibra (g)**
Queso cheddar	1 oz	0
Leche al 1% baja en grasa	1 taza	0
Leche, sin grasa	1 taza	0
Yogur, sin sabores añadidos	1 taza	0

PROTEÍNAS	Tamaño de la porción	Fibra (g)
Almendras	¼ de taza	4
Frijoles negros, cocidos	½ taza	8
Frijoles de ojo negro	½ taza	5
Pechuga de pollo	1 mediana	0
Lentejas, cocidas	½ taza	8
Cacahuates	¼ de taza	3
Frijoles pintos, cocidos	½ taza	8
Tofu (firme)	½ taza	1
Atún	¼ de taza	0
Frijoles de soya (edamame)	½ taza	5
Nueces	1 oz, 14 mitades	2
GRANOS	**Tamaño de la porción**	**Fibra (g)**
Cebada perlada, cocida	1 taza	6
Cereal de salvado con pasas	1 taza	7
Trigo bulgur, cocido	1 taza	8
Cereal O's	1 taza	3
Hojuelas de maíz	1 taza	<1
Galletas Graham	2 cuadrados	<1
Sémola, cocida	1 taza	<1
Avena instantánea	1 taza	4
Palomitas de maíz	½ taza	<1
Arroz integral, cocido	1 taza	4
Arroz blanco, cocido	1 taza	<1
Cereal de arroz inflado	1 taza	<1
Cereal de cuadrados de arroz	1 taza	<1
Fideos de arroz	1 taza	2
Pan de centeno	1 rebanada	2
Trigo triturado	1 taza	6
Espagueti enriquecido, cocido	1 taza	2
Espagueti integral, cocido	1 taza	6
Tortilla, maíz	1, 6 pulgadas	1
Tortilla, harina de trigo	1, 10 pulgadas	2
Tortilla, trigo integral	1, 10 pulgadas	3
Pan de trigo	1 rebanada	1
Pan blanco	1 rebanada	<1
Pan de 100% trigo integral	1 rebanada	De 2 a 5

HOJA DE TRABAJO PARA LLENARSE DE FIBRA

META: de 25 a 38 gramos o más al día

INSTRUCCIONES:

1. Seleccione alimentos del listado de fibra en los alimentos para llenarse con al menos 25 gramos de fibra al día para las mujeres y 38 gramos para los hombres.
2. Elija alimentos para el desayuno, el almuerzo, la cena y un bocadillo. Complete la canti dad de fibra en cada alimento.
3. Escriba el total de fibra del día al final de la hoja.
4. Trabaje en su lista hasta que alcance su meta de al menos 25 o 38 gramos.

DESAYUNO

Alimentos	Tamaño de la porción	Gramos de fibra

ALMUERZO

Alimentos	Tamaño de la porción	Gramos de fibra

CENA

Alimentos	Tamaño de la porción	Gramos de fibra

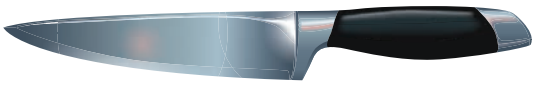
BOCADILLO

Alimentos	Tamaño de la porción	Gramos de fibra

Total de Fibra del día: _____ Gramos

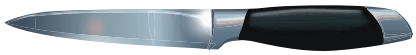
TIPOS DE CUCHILLOS

Cuchillo Codinero (Chef)



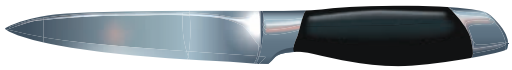
- También se llama cuchillo de cocina, este cuchillo es un cuchillo de cocina para uso general que se utiliza para la mayoría de los tipos de corte, cortar en cubitos, picar y cortar.
- El peso, el peso y el equilibrio de este cuchillo permiten que se utilice para trabajos pesados con cortes gruesos de verduras, frutas y carnes.

Cuchillo Mondador



- Este utensilio es un cuchillo pequeño con una hoja recta y afilada generalmente de tres a cinco pulgadas de largo.
- Fácil de manejar, funciona bien para pelar y cortar los alimentos o picando y cortando pequeños artículos.
- Se puede utilizar con ingredientes pequeños, como chalotes, ajo o hierbas frescas.

Cuchillo Pelador/Utilitario



- Pequeño cuchillo ligero usado para el corte ligero diverso.
- Puede cortar los alimentos que son demasiado grandes para un cuchillo, pero demasiado pequeños para el cuchillo de un cocinero, como pepinos, manzanas más grandes, calabazas más pequeñas y otros artículos de tamaño mediano.
- Al igual que el cuchillo mondador, que funciona bien para las hierbas, chalotes, frutas, verduras y piezas de ajo más grandes.

Cuchillo Santoku

- Este cuchillo es muy similar al cuchillo cocinero.
- El propósito de la hoja estilo granton es evitar que las partículas se adhieran al borde de la cuchilla y reducir la fricción para proporcionar menos resistencia al cortar (para un movimiento más fácil y rápido).
- Los cuchillos Santoku se utilizan para patir, cortar en trozos y cortar los alimentos en trozos estrechos o finos.

Cuchillo Serrado

- Un cuchillo dentado con una hoja larga.
- Se utiliza para rebanar los alimentos duros en el exterior y suaves en el interior, como el pan duro.
- Un cuchillo serrado con una hoja corta y delgada se puede usar para cortar frutas y verduras.

Cuchillo de Tomate

- Un cuchillo afilado serrado para cortar los alimentos con un exterior resistente y un medio más suave, como tomates o salami.
- Este cuchillo es similar a un cuchillo de pan sólo más pequeño.

Adaptado de Iowa State University Extension, 2010 con información de 'Cómo usar un Cuchilo de Cocinero' por Danilo Alfaro

CÓMO SOSTERNER UN CUCHILLO DE CHEF

Esta foto ilustra el apretón apropiado del cuchillo del cocinero según lo visto desde el interior o pulgar-lado de la mano cortante. El pulgar aprieta el cuchillo alrededor de la parte superior de la hoja, con la mano envuelta alrededor de la almohada del cuchillo.

Aquí vemos el mismo agarre desde el lado opuesto. Observe cómo el dedo índice se envuelve completamente alrededor del cuchillo. El dedo índice y el pulgar deben estar opuestos entre sí a ambos lados de la hoja, mientras que los tres dedos restantes están flojamente enroscados alrededor del mango.

Su mano no-cuchillo es llamada su “mano guía”, y su trabajo es mantener la comida para evitar que se deslice en la tabla de cortar y evitar lesiones! Mantenga la punta de los dedos escondida con seguridad lejos, mientras pueda sujetar firmemente la comida. La empuñadura que se muestra aquí se denomina “agarre de garra”. El lado de cuchillo se apoya realmente contra el primer nudillo de la mano guía, lo que ayuda a mantener el cuchillo perpendicular a la tabla de cortar.

En esta versión modificada de la empuñadura de la garra, el primer nudillo de la mano guía se apoya sobre el producto alimenticio, con los dedos de nuevo rizados hacia adentro con seguridad. Y esta vez el cuchillo descansa contra el segundo nudillo en lugar del primero.

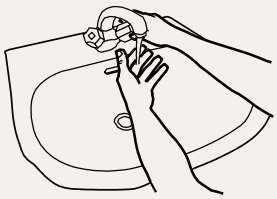
Cada uno de estos agarres de la garra es aceptable, así que utilice con el que usted se siente cómodo.

Adaptado de Iowa State University Extension, 2010 con información de 'Cómo usar un Cuchilo de Cocinero' por Danilo Alfaro

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

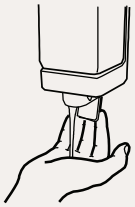
Duración de lavadode manos (pasos 2-7): 20 segundos
Duración del Procediminto: 40-60 segundos

0



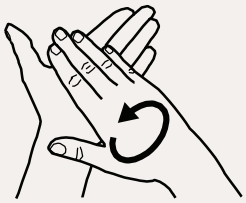
Mójese las manos.

1



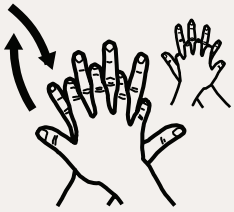
Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.

2



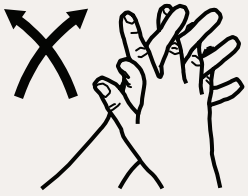
Frótese las palmas de las manos entre sí.

3



Frójtese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.

4

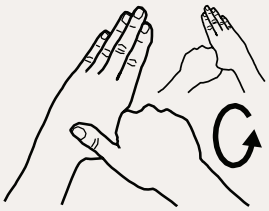


Frótese las palmas de las manos entre si, con los dedos entrelazados.

5

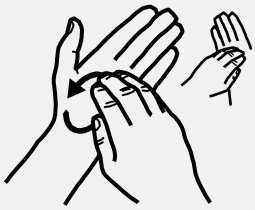
Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.

6



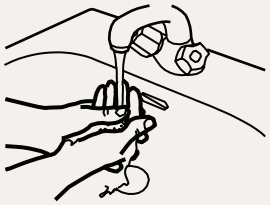
Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con unmovimiento de rotación, y viceversa.

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

8

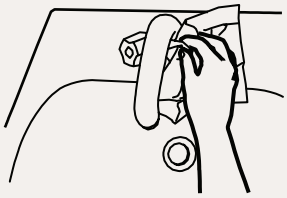


Enjúgusee las manos.

9

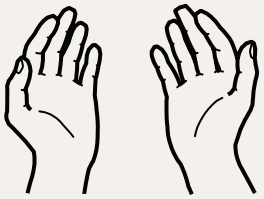
Séqueselas con una toalla de un solo uso.

10



Utilice la toalla para cerra el grifo.

11



Sus manos son seguras.

Organización Mundial de la Salud

Todo tipo de precauciones posibles han sido tomadas por la Organización Mundial de la Salud para verificar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado es distribuido sin ninguna responsabilidad ya sea literal o implícita. La responsabilidad por la interpretación y el uso de este material es del lector. En ningún caso, la Organización Mundial de la Salud es responsable por daños relacionados a su uso. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra, en especial a los miembros del Programa de Control de Infecciones, por su activa participación en el desarrollo de este material.

Ensalada de Quinoa y Frijoles Negros

Tiempo de preparación: 30 minutos
Porciones: 6 (1 taza/porción)

INGREDIENTES

- 1/2 taza de quinoa (seca)
- 1½ tazas de agua
- 2 chiles verdes frescos poco picantes
- 1 cebollín
- 2 cucharadas de cilantro
- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 de cucharadita de comino
- 1/4 de cucharadita de semillas de cilantro (semillas de cilantro secas y molidas)
- 4 cucharaditas de jugo de limón verde
- 2 tazas de tomate
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 15 onzas de frijoles negros (1 lata, enjuagados y escurridos)
- Pimienta negra (al gusto)

PREPARACIÓN:

1. Enjuague la quinoa en agua fría y escúrrala. Hierva el agua en una olla y luego agregue la quinoa.
2. Espere a que vuelva a hervir y cueza a fuego lento hasta que el agua se absorba en la quinoa; aproximadamente de 10 a 15 minutos. Deje enfriar durante 15 minutos.
3. Mientras la quinoa se esté cocinando y enfriando, pique los chiles junto con el cebollín y el cilantro; combine todo en un tazón con el aceite de oliva, el comino y las semillas de cilantro.
4. Corte el limón verde en rodajas y exprima el jugo en un tazón con la mezcla de chile.
5. Pique el tomate y los pimientos verde y rojo, y combínelos con los frijoles negros escurridos en un plato hondo.
6. Cuando se haya enfriado la quinoa, combine todos los ingredientes y mézclelos bien. Cubra y refrigere la ensalada hasta que vaya a servirla.

Información nutricional por porción: Calorías 140, Carbohidratos 31 g, Fibra Dietética 8 g, Proteína 9 g, Grasa Total 4.9 g, Grasa Saturada 0.7 g, Grasa Trans 0 g, Sodio 174 mg

Adaptada de la receta original: https://whatscooking.fns.usda.gov/es

Ensalada de Mandarina y Espinaca con Quinoa

Tiempo de preparación: 30 minutos
Porciones: 6 porciones

INGREDIENTES

Ensalada:

- 1/2 taza + 1 cucharada de quinoa cruda
- 3 cucharadas de pimientos
- 3 cucharadas de cebolla roja
- 1/2 cucharadita de ajo
- 1/2 cucharadita de jengibre
- 2 tazas de mandarinas frescas en gajos
- 3 tazas de lechuga romana
- 1½ tazas de hojas de espinaca
- 1½ tazas de garbanzos bajos en sodio, enjuagados y escurridos

Aderezo:

- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 3 cucharadas de aceite vegetal

PREPARACIÓN:

1. Cocine la quinoa según las instrucciones del paquete (la preparación será más fácil si usa una olla arrocera).
2. Mientras se cuece la quinoa, corte en cubos los pimientos y la cebolla roja, y pique el ajo y el jengibre.
3. Combine la quinoa, los pimientos y la cebolla roja en un tazón.
4. Bata el vinagre junto con la soya y el aceite vegetal. Agregue el ajo y el jengibre picados; vuelva a batir. Aderece la ensalada con esta mezcla y sirva.

NOTA:

Si no puede conseguir mandarinas frescas, use mandarinas enlatadas escurridas o naranjas frescas.

1/2 taza de quinoa cruda rinde alrededor de 1½ tazas de quinoa cocida.

Información nutricional por porción: Calorías 240, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 6 g, Proteína 2 g, Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Sodio 210 mg

Adaptada de la receta original: www.fruitsandveggiesmorematters.org/mandarin-orange-spinach-salad-with-quinoa

TAREA

¡MI VIAJE HACIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE!

¿Estoy procurando que al menos la mitad de los granos que como sean integrales?

1. Busque los siguientes alimentos en su alacena y llene la tabla.

Alimento	¿Contiene granos integrales?	Mire la lista de ingredientes, ¿el primer ingrediente es un grano integral?	¿Cuántos gramos de fibra tiene por porción?
Pasta			
Pan			
Galletas			
Granola			
Quinoa			
Arroz Integral			
Arroz Blanco			
Maíz			
Tortillas			

2. **Mi Meta es:** A partir de esta semana, haré que la mitad de los granos que consumo sean integrales al:

_____

_____

_____

_____

_____

Academia de Cocina Saludable

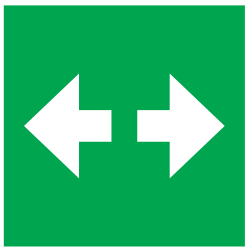
Sesión 3

Fuentes de Proteína

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Mencionar tres beneficios de comer proteínas de origen vegetal
- Demostrar el paso 2 de seguridad de los alimentos: SEPARAR: separar las carnes crudas de otros alimentos
- Demostrar habilidades para saltear
- Identificar de 2 a 3 beneficios nutricionales o consejos sobre frutas y verduras para la Cosecha del mes



SEPARAR

ACTIVIDAD

LUNES SIN CARNE

Trabaje con un compañero para crear dos o tres comidas sin carne.

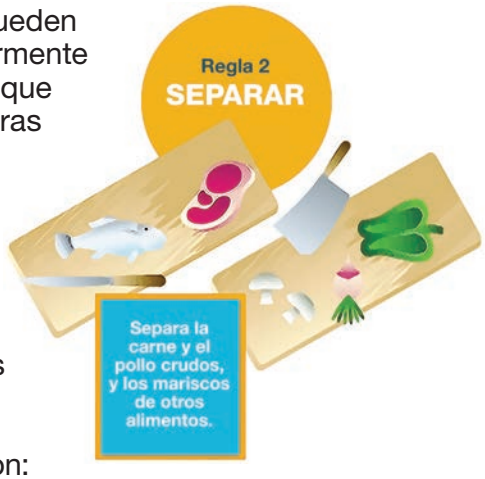
DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

SEPARE - EVITE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

La contaminación cruzada es un término que indica cómo se pueden propagar los gérmenes de un alimento a otro. Esto es particularmente cierto cuando se manipulan carne, aves y mariscos crudos, así que conserve estos alimentos y sus jugos lejos de las frutas y verduras frescas y de los alimentos listos para consumir.



Existen dos tipos de contaminación cruzada:

CONTAMINACIÓN DIRECTA: de Alimento a Alimento

Los alimentos pueden contaminarse con gérmenes de otros alimentos. Esto ocurre cuando los alimentos crudos o sus jugos tocan alimentos que ya están cocidos.

Algunos ejemplos de este tipo de contaminación cruzada son:

- Carne cruda almacenada en un estante superior del refrigerador que gotea sobre verduras cocidas que están en un estante inferior.
- Mezclar alimentos frescos con restos de comida, como ensaladas.

CONTAMINACIÓN INDIRECTA: de la Mano al Alimento, de la Mano al Equipo o de la Superficie al Alimento

Puede haber contaminación si sus manos no están lavadas o si están mal lavadas. Los gérmenes también pueden propagarse entre el equipo de cocina, los utensilios o las tablas para cortar alimentos.

Algunos ejemplos son:

- Usar equipo sucio como abrelatas o utensilios para preparar la comida.
- Usar la misma tabla para cortar y el mismo cuchillo para cortar diferentes tipos de alimentos, como cortar pollo crudo y luego preparar una.

¿Cómo evitar la contaminación cruzada?

- Lávese las manos cada vez que manipule diferentes alimentos.
- Separe la carne, las aves y los mariscos crudos de otros alimentos en su carrito de compras y en el refrigerador.
- Use una tabla para cortar diferente para la carne, las aves y los mariscos crudos.
- Lave siempre las tablas para cortar, los platos y los utensilios de cocina con agua caliente y jabonosa después de que estén en contacto con carne, aves, mariscos y huevos crudos, y con verduras y frutas frescas sin lavar.
- Coloque los alimentos cocidos en un plato limpio. Si coloca los alimentos cocidos en un plato que no se ha lavado y que tenía alimentos crudos (como carne, aves o mariscos), los gérmenes de los alimentos crudos pueden contaminar los alimentos cocidos.

Fuente: Adaptado del Proyecto de Seguridad de los Alimentos de la Iowa State University (www.extension.iastate.edu/NR/rdonlyres)

MEDIDAS DE ALIMENTOS

Abreviaturas:

T - Taza
Doc - Docena
G/gal - Galón
H - Hora
Pulg - Pulgada
Lb - Libra
Gde - Grande
Med - Mediano
Pe - Pequeño
Min - Minuto
Oz - Onza
Paq - Paquete
Cto - Cuarto de Galón
Cda/C - Cucharada
cdta/c - Cucharadita

Cucharaditas	Cucharadas	Tazas	Onzas
3 Cucharaditas	2 Cucharadas	1/16 de Taza	1/2 Onza
6 Cucharaditas	4 Cucharadas	1/8 de Taza	1 Onza
	8 Cucharadas	1/4 de Taza	2 Onzas (Líquido)
		1/2 Taza	4 Onzas (Líquido)
		2 Tazas	16 Onzas
		16 Tazas	128 Onzas

Otros:

1 pizca = 1/8 de cdta (la cantidad que pueda recoger entre el pulgar y el dedo índice)
Un pellizco = menos que una pizca
1 pt = 2 C
1 gal = 8 pt = 4 cto

CONSEJO:

- Reduzca 1/3 del azúcar al hornear.

- Reduzca 1/2 de la mantequilla al hornear.

CÓMO PREPARAR LAS VERDURA
Saltear

Saltear es cocinar los alimentos (generalmente cortados en pedacitos) a fuego medio o alto en una sartén antiadherente o una cacerola apropiada para dar color, sabor y textura. Las variaciones son el salteado en seco (sin aceite), el salteado bajo en grasa (con poco aceite) y el salteado clásico (hasta 1/8 pulg. de aceite).

Cómo saltear verduras:

Lave y seque las verduras con una toalla limpia o una toalla de papel. Corte las verduras al tamaño que indique la receta. Coloque la sartén sobre la estufa y ponga el quemador a temperatura media o alta; deje que se caliente. Agregue aceite o, si lo desea, saltee en seco. Si usa aceite, no necesita mucho. Sólo use el suficiente para apenas cubrir la sartén.

Ponga las verduras en la sartén. Para evitar que algunas verduras se cocinen de más y otras no alcancen a cocinarse bien, debe añadir las verduras en orden inverso a sus tiempos de cocción (por ejemplo, agregue primero las zanahorias porque tardan más tiempo en cocinarse y los chícharos chinos al final, porque se cocinan rápido). O bien, puede cortar pedazos más pequeños de las verduras que tardan más tiempo en cocinarse y pedazos más grandes de las que se cocinan más rápido.

Tiempo de Salteado (Aproximado)

Tiempo largo de cocción: zanahorias, cebollas, papas (en particular la papa)
Tiempo medio de cocción: brócoli y pimientos
Tiempo corto de cocción: champiñones, tomates
Tiempo muy corto de cocción: espinaca y otras hojas verdes

Espolvoree los condimentos según las instrucciones de la receta.

Revuelva ocasionalmente. Siga cocinando hasta que las verduras estén tiernas (aproximadamente de 3 a 5 minutos).

¡Sirva y disfrute!

Sopa de Tofu, Tomate y Espinaca

Tiempo de preparación: 15 minutos
Porciones: 4 (1 taza/porción)

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de cebolla
- 2 tomates
- 3 cebollitas verdes
- 1/4 de taza de cilantro
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 6 tazas de consomé de pollo o de verduras bajo en sodio
- 1 paquete de tofu firme
- 4 tazas de hojas de espinaca
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de salsa de soya (la que es baja en sodio es mejor)

PREPARACIÓN:

1. Muela el ajo y pique la cebolla, los tomates, las cebollitas verdes y el cilantro.
2. Caliente una olla a fuego medio. Agregue el aceite vegetal, el ajo y la cebolla. Saltee la cebolla hasta que se ablande pero que no llegue a tener color café.
3. Agregue el tomate y cocine hasta que comience a estar suave.
4. Agregue el consomé de pollo. Deje que hierva.
5. Corte el tofu en cubos y agréguelo a la olla.
6. Baje el fuego y deje que hierva unos minutos.
7. Agregue la cebollita verde, la espinaca, la pimienta molida y el cilantro. Cocine hasta que la espinaca se ablande. Agregue la salsa de soya.
8. Retírela del fuego. Pruébela para añadir más sal o pimienta. Sírvala caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 177, Carbohidratos 11 g, Fibra Dietética 4 g, Proteína 19 g, Grasa Total 8 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Sodio 360 mg

Adaptada de la receta original: https://whatscooking.fns.usda.gov/es

Lentejas Rojas Rápidas

Tiempo de preparación: 30 minutos
Porciones: 4 (1½ taza/porción)

INGREDIENTES

- 5 dientes de ajo pequeños
- 1 cebolla pequeña
- 3 tazas de zanahorias
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1 lata de 14 onzas de tomates cortados en cubos sin sal
- 1 lata de 14 onzas de consomé de verduras bajo en sodio
- 1 taza de lentejas rojas (o verdes) secas
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 1/8 de cucharadita de sal
- 5 oz de espinaca
- 2 tazas de arroz cocinado

PREPARACIÓN:

1. Triture el ajo y pique la cebolla y las zanahorias.
2. En una sartén de 4 cuartos, caliente el aceite a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Agregue ajo, cebolla y zanahorias y saltee durante cinco minutos o hasta que se doren un poco.
4. Agregue el comino y la albahaca; cocine un minuto más.
5. Agregue los tomates, el consomé, las lentejas y la pimienta negra. Cubra y caliente a fuego alto hasta que hierva.
6. Reduzca la temperatura y cueza a fuego lento durante 20 a 25 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.
7. Agregue sal y la espinaca, y caliente.
8. Sirva caliente con arroz.

Información nutricional por porción: Calorías 375, Carbohidratos 65 g, Fibra Dietética 12 g, Proteína 18 g, Grasa Total 4.9 g, Grasa Saturada 0.6 g, Grasa Trans 0 g, Sodio 263 mg

Adaptada de la receta original: www.fruitsandveggiesmorematters.org

TAREA

¡MI VIAJE HACIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE!

¡Celebre un día sin carne!

1. Prepare una cena sin carne para usted o para su familia

2. Prepárese para compartir lo siguiente con la clase:
    - Lo que preparó
    - Si una comida sin carne es una cena normal para usted o para su familia
    - Cuánto le gustó a usted o a su familia

Nota: Para obtener más información, ideas y recetas, visite Meatless Monday (Lunes sin carne) en: www.lunessincarne.net

3. **Mi Meta:** A partir de esta semana, voy a consumir más proteínas de origen vegetal:

Academia de Cocina Saludable

Sesión 4

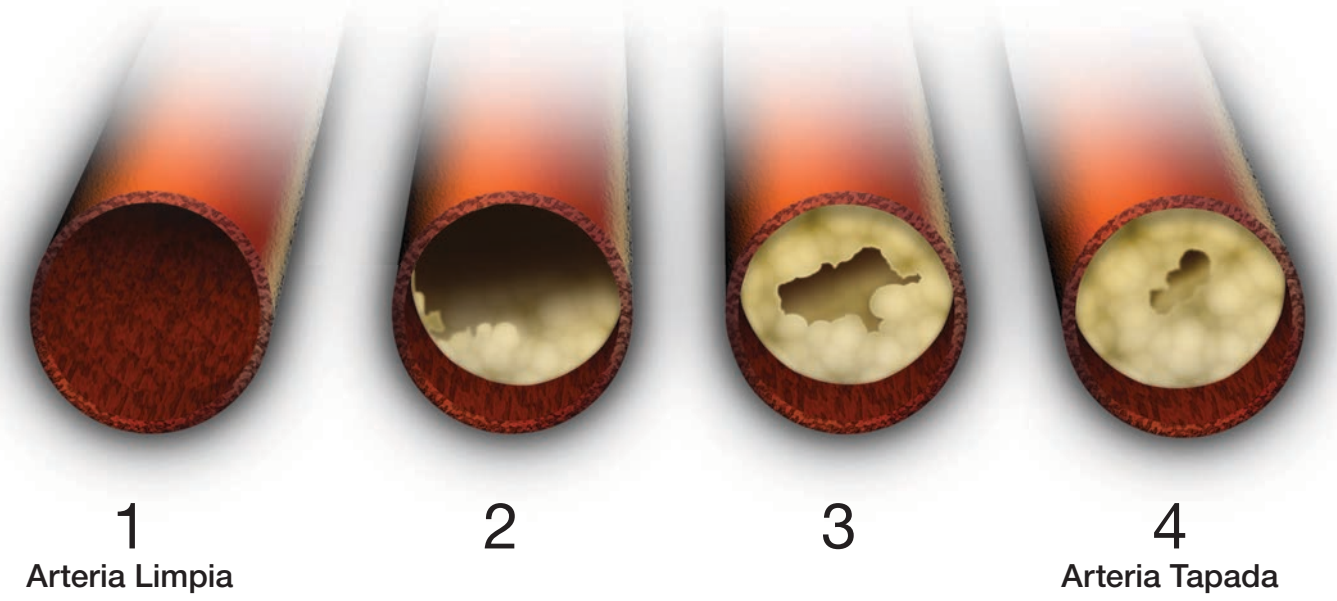
Grasas Saludables

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Nombrar tres beneficios de comer grasas saludables
- demostrar el paso 3 de la seguridad de los alimentos: COCINAR (cocinar a una temperatura segura)
- Demostrar cómo cortar y cocer al vapor las verduras
- Identificar de 2 a 3 beneficios nutricionales o dar consejos sobre frutas y verduras para la Cosecha del mes

Grasa en las Arterias



GRASAS
¿Qué es saludable? ¿Qué no lo es?

Grasas (Insaturadas) Saludables

Estas grasas son buenas para usted y deben ser parte de una dieta saludable. Las grasas poliinsaturadas son esenciales para la vida.

Grasas Monoinsaturadas

Aceite de Oliva

Aceite de Canola

Aceite de Ajonjolí

Aguacate

Aceitunas

Nueces: Almendras, Cacahuates

Grasas Poliinsaturadas

Maíz

Alazor

Girasol

Soya

Nueces

Linaza

Mariscos

Aceite de Pescado

Aceite de Ajonjolí

La Mayoría de los Aceites Vegetales

Efecto en el Cuerpo

Reduce el Colesterol Total

Ayuda a Mantener el Colesterol de Lipoproteínas de Alta Densidad (High Density Lipoprotein, HDL) (Colesterol Bueno)

Proporciona al Cuerpo los Ácidos Grasos Esenciales

Reduce el Riesgo de Desarrollar Enfermedades del Corazón, Derrames Cerebrales y Diabetes

Grasas (Saturadas/Trans) No Saludables

Estas grasas deben limitarse. No son esenciales para la vida y pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades.

Grasas Saturadas

Principalmente Grasas Animales

Carne de Res, Borrego, Puerco, Pollo

Grasa de la Carne de Res, Piel de Aves, Manteca

Crema, Mantequilla, queso

Otros Productos Lácteos Ricos en Grasa

Algunas Grasas Vegetales (Palma, Aceite de Palma y Aceites de Coco)

Grasas Trans

Grasas Hidrogenadas

Alimentos Horneados Hechos de Grasas Trans o Grasas Hydrogenadas: Galletas, Pan Dulce, Panqués, Pasteles, Galletas Dulces, Donas

Bocadillos: Algunas Galletas Saladas, Algunas Palomitas de Maíz para Horno de Microondas

La Barra Tradicional de Margarina y Manteca de Vegetal

Efecto en el Cuerpo

Aumenta el Colesterol Total

Aumenta el Colesterol de Lipoproteínas de Baja Densidad (Low-Density Lipoprotein, LDL) (Colesterol Malo)

Reduce el Colesterol HDL (Bueno)

Aumenta el Riesgo de Desarrollar Enfermedades del Corazón

¿CUÁNTA GRASA ESTOY CONSUMIENDO?

¿Cuánta grasa estoy consumiendo?
Para calcular la grasa en cucharaditas, divida los gramos entre 5

Hamburguesa:	44 g
Papas a la Francesa, Medianas:	20 g
Malteada:	18 g
Grasa Total:	82 g
Divídalo Entre (÷)	5
Total de Cucharaditas:	¡16.5 Cucharaditas!

¿Cuánta grasa estoy consumiendo?

Si cuatro alas de pollo
tienen 55 gramos de grasa.

¿Cuántas cucharaditas de grasa hay en cuatro alas de pollo? _____

¿CUÁNTA GRASA ESTOY CONSUMIENDO?

¿Cuánta grasa estoy consumiendo?

Una hamburguesa con queso tiene 50 gramos de grasa.

¿Cuántas cucharaditas de grasa hay en una hamburguesa con queso? _____

¿Cuánta grasa estoy consumiendo?

Una rebanada de pizza de pepperoni tiene 20 gramos de grasa.

¿Cuántas cucharaditas de grasa hay en una rebanada de pizza de pepperoni? _____

CÓMO PREPARAR LAS VERDURA
Cocer al Vapor

Cocer al vapor es una de las maneras más sanas de cocinar verduras para que conserven sus nutrientes. Las vitaminas se destruyen fácilmente cuando las verduras se cuecen durante mucho tiempo. Cuando se cuece al vapor, el vapor del agua hirviendo cuece los alimentos, y no el agua directamente.

Una canastilla de vapor es una manera barata de cocer los alimentos al vapor. Llene la olla con agua suficiente para que llegue apenas al fondo del colador o de la canastilla de vapor. Una vez que hierva el agua, agregue las verduras y tape la olla.

La cocción de las verduras al vapor depende del tipo y del grueso de las verduras:

Tiempo de Cocción al Vapor (Aproximado)

Espárragos: cuatro minutos para los espárragos delgados. Añada uno o dos minutos más para los espárragos más gruesos.

Brócoli: cinco minutos. Esté atento a que cambie el color y sabrá cuando el brócoli esté listo.

Col de Bruselas: diez minutos.

Zanahorias: rebanadas de aproximadamente 1/4 de pulgada, de seis a ocho minutos.

Coliflor: seis minutos.

Ejotes: cinco minutos.

Chícharos: tres minutos.

Calabacita: de seis a siete minutos.

Quite las verduras dela parilla cuando tengan la suavidad que desea. Si lo prefiere, inmediatamente después de cocer al vapor, tenga listo un escurridor con hielo o un tazón con agua fría para sumergir, o "dar un shock", a las verduras cocidas. Esto frenará el proceso de cocción para que sus verduras se conserven ricas y crujientes.

¿Está *listo* ya?

No se puede saber con sólo *mirar*.
Para estar seguro use *un termómetro* para alimentos.

Temperaturas internas mínimas adecuadas recomendadas por el Departamento de Agricultura de los EE.UU.

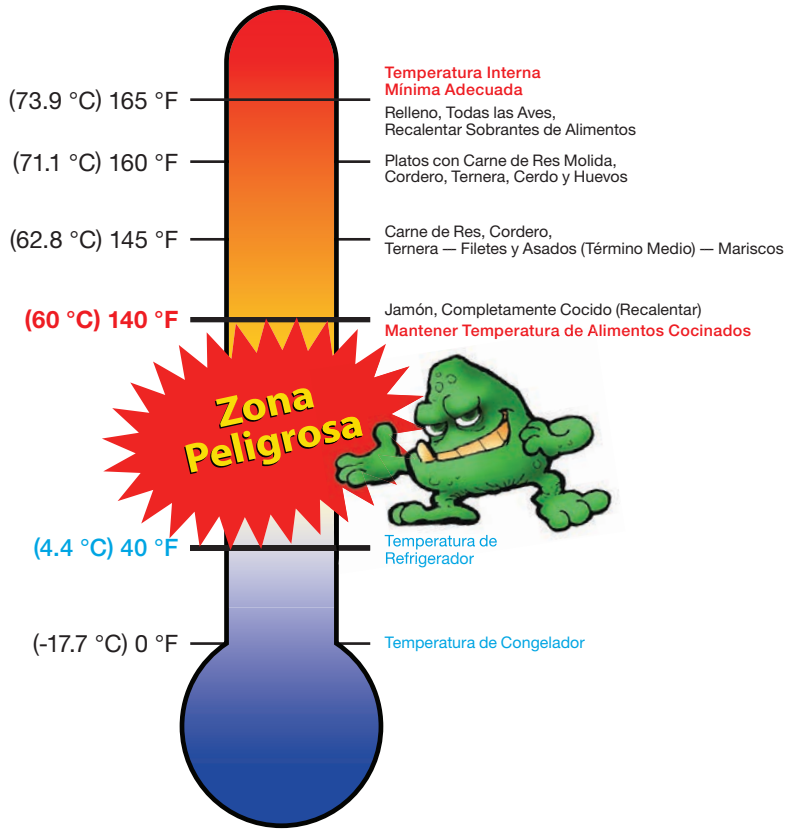
145 ºF (62.8 °C) Carne de res, cerdo, cordero y ternero; asados, filetes y chuletas **y permita un tiempo de reposo de 3 minutos*	**145 ºF** (62.8 °C) Pescados	**160 ºF** (71.1 °C) Carne de res, cerdo, cordero y ternero; molida	**160 ºF** (71.1 °C) Comidas a base de huevo	**165 ºF** (73.9 °C) Pavo, pollo, pato; entero, piezas y molido

www.IsItDoneYet.gov

La Linea de Información sobre Carnes y Aves: 1-888-674-6854

USDA **Departamento de Agricultura de los EE.UU.**
Servicio de Inocuidad y Inspección de los Alimentos

El USDA provee igualdad de opportunidad y de empleo.
Mayo 2006 * Revisado en Septiembre 2011



Espárragos y Chícharos Chinos Salteados

Tiempo de preparación: menos de 30 minutos
Porciones: 5 (1/2 taza/porción)

INGREDIENTES

- 1 libra de espárragos
- 1/2 libra de rábanos
- 1/4 de libra (4 onzas) de chícharos chinos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 de cucharadita de sal (opcional)
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de cebollitas verdes
- Hierbas aromáticas frescas al gusto (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Prepare las verduras para cocinarlas: limpie y corte los espárragos en piezas de una pulgada y media, corte los rábanos en cuartos y quite las hebras de los chícharos chinos.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande.
3. Saltee los espárragos durante aproximadamente 3 o 4 minutos.
4. Luego agregue los rábanos y los chícharos chinos, y saltee hasta que las verduras estén tiernas y crujientes, aproximadamente 5 minutos. Si es necesario, agregue un poco de agua a la sartén mientras saltea.
5. Condimente con sal (opcional) y pimienta, y colóquelas en un tazón para servir.
6. Pique las cebollitas verdes y espolvoréelas sobre las verduras que están en el tazón.
7. Si lo desea, pique y agregue hierbas aromáticas para dar más sabor.

Información nutricional por porción: Calorías 45, Carbohidratos 7 g, Fibra Dietética 3 g, Proteína 3 g, Grasa Total 1.1 g, Grasa Saturada 0.2 g, Grasa Trans 0 g, Sodio 139 mg (menos, si no se usa sal)

Adaptada de la receta original: www.fruitsandveggiesmorematters.org

Col Rizado con Pasas

Tiempo de preparación: menos de 30 minutos
Porciones: 6 (1/2 taza/porción)

INGREDIENTES

- 3 manojos de col rizado
- 2 cucharadas de nuez de castilla
- 3 dientes de ajo
- 1½ cucharadas de aceite
- 1/4 de taza de agua (para dar más sabor, use consomé de pollo o de verduras bajo en sodio)
- 2 cucharadas de pasas
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN:

1. Lave bien la col rizada y corte los tallos.
2. Junte varias hojas de col rizada y rebánelas en tiras de 1 pulgada de ancho aproximadamente.
3. Pique las nuez de castilla y tuéstelas en una sartén grande y seca durante 3 a 5 minutos hasta que estén fragantes; muévalas con frecuencia.
4. Déjelas enfriar.
5. Muela el ajo y saltéelo en aceite en la misma sartén (la que se usó para las nuez de castilla) durante 1 minuto hasta que se ablanden pero no deje se tornen color café.
6. Agregue las tiras de col rizada y ¼ de taza de agua y cubra.
7. Cocine a fuego medio hasta que se ablanden, de 10 a 15 minutos; agregue más agua si es necesario.
8. Pique las pasas y agréguelas a la col rizada; agregue la sal, la pimienta y las nuez de castilla y mezcle.
9. Deje que el líquido restante se evapore. Sirva.

Información nutricional por porción: Calorías 124, Carbohidratos 17 g, Fibra Dietética 3 g, Proteína 5 g, Grasa Total 5.9 g, Grasa Saturada 0.7 g, Grasa Trans 0 g, Sodio 107 mg

Adaptada de la receta original: http://recipefinder.nal.usda.gov

TAREA

¡MI VIAJE HACIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE!

¿Cuánta grasa estoy consumiendo?

1. Vea en su despensa o refrigerador y elija cuatro alimentos como yogur, cereal, granola, queso, aderezo para ensalada y alimentos congelados.

2. Revise la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para completar la tabla.

Lista de Alimentos	Calcule las Cucharaditas de Grasa Por Porción (Grasa Total g ÷5)	¿Estos Alimentos Contienen Grasas Parcialmente Hidrogenadas?

2. **Mi Meta es:** A partir de esta semana, reduciré mi consumo de grasas saturadas o trans al:

Academia de Cocina Saludable

Sesión 5

Cómo Reducir el Consumo de Sodio

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Nombrar tres beneficios de comer grasas saludables
- demostrar el paso 3 de la seguridad de los alimentos: COCINAR (cocinar a una temperatura segura)
- Demostrar cómo cortar y cocer al vapor las verduras
- Identificar de 2 a 3 beneficios nutricionales o dar consejos sobre frutas y verduras para la Cosecha del mes

ACTIVIDAD

HIERBAS FRESCAS

Observe las hierbas frescas aromáticas que se encuentran en la mesa. Huela y pruebe cada hierba aromática. ¿Qué palabra describe mejor a cada una? Piense en qué hierbas aromáticas pueden complementar a cada alimento.

Lea las descripciones que aparecen en la primera columna y relaciónelas con el nombre de la hierba aromática correspondiente que aparece en la segunda columna. Tome nota de los usos y los sabores de cada hierba aromática. Intente usar estas hierbas aromáticas en casa en vez de sal para dar sabor a sus platillos.

Sabor dulce, soleado, versátil. Use esta hierba con chícharos, papas, platillos de pollo, salsas de tomate y ensaladas. Añádala solamente al final de la cocción o al platillo preparado.	Eneldo
Fresco, aromático, distintivo. Se usa en la cocina mexicana y china; en salsas, chutneys, pollo, puerco, ensaladas y tacos.	Romero
Penetrante, ácido; dominante, úselo solo o con perejil. Salmón, chícharos, berenjena, col, salsas de yogur y pepino, ensaladas y conservas; se usa en la cocina mediterránea.	Estragón
Fuerte y dulce. Tés, postres, cordero, pescado y ensaladas.	Orégano
Regaliz, sabor a limón; fuerte. Úselo solo o con perejil; ternera, pollo, papas, champiñones, platillos con tomate y vinagretas.	Albahaca
Consistencia terrosa. Cordero, pollo, puerco, mariscos, berenjena, salsas de tomate; excelente con limón; conserva un buen sabor al secarse.	Cilantro
Hierba parecida a la menta y ligeramente amarga. Puerco, ternera, embutidos, aves, rellenos y salsas. Use los tallos enteros en sopas y guisados. Corte las hojas enteras en tiras delgadas.	Menta
Fresco, con olor a pino, penetrante; puede abrumar fácilmente. Pique finamente y use poco. Es excelente con aves, papas, frijoles blancos, cordero y panes.	Salvia

¿CUÁNTO SODIO HAY EN ESE PAQUETE?

Nutrition Facts

Serving Size 1 oz.

Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 90
	% Daily Value*
Total Fat 10	**15%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol <5mg	**1%**
Sodium 290mg	**12%**
Total Carbohydrate 15g	**5%**
Dietary Fiber <1g	**1%**
Sugars 1g	
Protein 2g	

Revise la etiqueta de “informacion nutriciónal” que viene en el paquete.

El alto consumo de sodio aumenta el riesgo de alta pression. Procura no exceder la cantidad de 2,300 mg. de sodio al dia.

Busque la palabra "**Sodium**" (sodio) para ver cuánto sodio hay en cada porción del alimento. Se considera “low sodium” (bajo en sodio) cuando cada porción es de 140 mg. o menos.

El sodio viene en muchas formas. Busque estas palabras en la lista de "Ingredientes":

- Sal
- Glutamoto Monosodico
- Fosfato Disodico
- Benzonato de Sodio
- Hidroxido de Sodio
- Citrato de Sodio
- Caseinato de Sodio
- Sulfito de Sodio

INGREDIENTES: Harina de Maiz Enriquecida (Harina de Maiz, Sulfato Ferroso, Niacina, Mononitrato de Tiamina, Riboflavina y Acido Folico), Maiz y/o Aceite de Girasol, Suero de leche, Sal, Queso tipo Cheddar (Leche, Cultivo de Queso, Sal, Enzimas), y menos de 2% de lo siguiente: Aceite de Soya Parcialmente hidrogenado, Maltodextrina, Fosfato Disodico, Crema Agria (Leche sin Grasa, Cultivo de Crema), Sabor Artificial, Glutamoto Monosodico, Acido Lactico, Colores Artificiales (incluyendo Amarillo 6) y Acido Citrico

El uso de nombres comerciales, firmes o corporativos en esta publicación (o página) es para la información y conveniencia del lector. Dicho uso no constituye una aprobación o aprobación oficial por parte del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o del Servicio de Investigación Agrícola de ningún producto o servicio, con exclusión de otros que puedan ser adecuados. **Tenga en cuenta:** Las formulaciones del producto, así como el tamaño del envase y la porción, pueden cambiar con el tiempo. Como resultado, los ingredientes, las cantidades enumeradas y la información nutricional pueden cambiar.

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO

Alimento	Sodio (mg)
Tocino, 3 rebanadas	450
Bagel	450
Frijoles al horno, enlatados	680
Carne de res seca, 1 pieza grande	438
Alitas de pollo estilo Búfalo (12) con aderezo de queso azul	2,460
Galleta, receta casera, 2½	348
Bolonia, 2 rebanadas	417
Pan, integral o blanco, 2 rebanadas	340
Migas, 1/2 taza de mezcla	543
Mantequilla, 1 cucharada	82
Pan de maíz, 1 pieza	467
Cereal, 1¼ de taza de Rice Krispies	314
Cereal, Quaker Grits, 1 paquete	288
Queso procesado, americano, 1 rebanada	250
Queso amarillo derretido, 1/2 taza	599
Requesón, 1/2 taza	426
Ensalada César de pollo, 4 tazas	1,490
Tarta de pollo, congelada	857
Chili con carne, enlatado, 1 taza	941
Rollo de canela	250
Galletas dulces, galletas saladas Graham, 4 cuadrados	170
Maíz, enlatado, estilo cremoso, 1/2 taza	365
Sándwich de ternera en granos, con mostaza	1,920
Cuernito	424
Crotones con especias, 1/2 taza	248
Cangrejo real de Alaska cocido, 3 onzas	911
Camarones, enlatados 3 onzas	661
Dona, pastel	257
Panqué inglés	242
Comida rápida, panecillo con huevo y salchicha	1,108
Comida rápida, hamburguesa con queso	1,051
Comida rápida, chimichanga de carne de res	910
Comida rápida, sándwich de pescado	939
Comida rápida, papas a la francesa grandes	330
Comida rápida, frijoles con queso	882
Comida rápida, hamburguesa	534
Comida rápida, banderilla de salchicha	973
Comida rápida, salchicha	670
Comida rápida, nachos con queso	816
Comida rápida, sándwich de rosbif	792
Comida rápida, sándwich frío de 6 pulgadas	1,651
Comida rápida, 16 onzas de malteada, chocolate	323
Comida rápida, 16 onzas de malteada, vainilla	270
Comida rápida, 1 taco grande	1,233
Pescado, 3 onzas de arenque en salmuera	740
Pescado, sardinas enlatadas, 3 onzas	430
Pescado, ensalada de atún, 1 taza	824
Salchicha Frankfurter, de carne de res	513
Salchicha Frankfurter, de pollo	617
Salsa de carne, enlatada, carne de res, 1/4 de taza	326
Salsa de carne, enlatada, pollo, 1/4 de taza	343

Alimento	Sodio (mg)
Jamón, 2 rebanadas regulares	480
Lo mein casero (4½ tazas)	3,460
Catsup, 1 cucharada	170
Frijoles rojos, enlatados	873
Lasaña, 2 tazas	2,060
Chícharos 1 onza	1,282
Panqué de arándano	255
Mostaza, 2 cucharaditas	110
Fideos, chow mein, 1 taza	198
Nueces, 1 onza de nuez de la india con sal	181
Nueces, 1 onza de cacahuates con sal	190
Aceitunas, 5 verdes	410
Aros de cebolla, empanizados	225
Panqueque	239
Pasta, enlatada con salsa para espagueti	1,053
Chícharos, enlatados	428
Chiles jalapeños, enlatados	434
Pepinillo, 1 pieza	320
Pay de manzana, 1 rebanada	300
Pizza de queso, 1 rebanada	282
Pizza, combinada, 1 rebanada	438
Palomitas, 2½ tazas	280
Puerco, 3 onzas de jamón	908
Papas fritas, 1 onza sin sabores añadidos	149
Ensalada de papa, 1 taza	1,323
Papas al gratín, 1 taza	1,076
Papas doradas, 1 taza	534
Papas, machacadas con leche y mantequilla, 1 taza	699
Frijoles con puerco, enlatados	1,106
Pretzels, 10 pequeños, sin sabores añadidos, con sal	814
Pretzel, 1 Auntie Anne's	930
Pudín, 1/2 taza de chocolate	417
Frijoles refritos, 1/2 taza	377
Aderezo italiano para ensalada, 1 cucharada	205
Salami, 2 rebanadas	604
Chucrut enlatado, 1/2 taza	780
Espagueti con salsa marinara, 3½ tazas	1,450
Totopos, sabor nacho, 1 onza	284
Totopos, sin sabores añadidos, 1 onza	119
Sopa, fideos con carne de res enlatados, 1 taza	952
Sopa, fideos con pollo enlatados, 1 taza	485
Sopa, 1 taza de crema de pollo	986
Sopa, 1 taza de minestrone	911
Sopa de cebolla, 1 taza	849
Sopa Progresso Healthy Classic, 1 taza	460
Sopa de verduras, 1 taza	1,010
Salsa de soya, 1 cucharada	902
Tostada con guacamole	399
Pavo con salsa de carne, congelado	787
Jugo de verduras, enlatado	653
Waffle, congelado	241

Fuente: Base de datos nacional sobre nutrientes del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), edición 18, Contenido de sodio de los alimentos seleccionados por medida común.

ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO DE SODIO

Alimento	Sodio (mg)
Manzana, cruda, 1 manzana	1
Puré de manzanas, enlatado, sin azúcar, 1 taza	5
Espárragos, hervidos, sin sal, 4 piezas	8
Aguacate, crudo, 1 onza	2
Plátano, crudo, 1 plátano	1
Cebada perlada, cocida, 1 taza	5
Frijoles, negros o pintos, hervidos, sin sal, 1 taza	2
Ejotes, hervidos, sin sal, 1 taza	1
Carne de res, molida, 80% magra, asada, 3 onzas	64
Carne de res, pulpa, magra, asada, 3 onzas	38
Carne de res, costilla, magra, asada, 3 onzas	61
Arándanos crudos, 1 taza	1
Brócoli, hervido, sin sal, 1 taza	64
Mantequilla, sin sal, 1 cucharadita	2
Col morada, cruda, 1 taza	19
Zanahorias, crudas, 1 taza	76
Apio, crudo, 1 taza	96
Cereal, arroz inflado, 1 taza	0
Cereal, Shredded Wheat, 2 galletas	3
Cereal, avena (no empacada), 1 taza	2
Cerezas, dulces, crudas, 10 cerezas	0
Pollo, pechuga, asada, 1/2 pechuga	64
Pollo, pierna, asada, 1 pierna	42
Elote, dulce, hervido, sin sal, 1 mazorca	13
Harina de maíz, grano entero, amarilla, 1 taza	43
Cuscús, cocido, 1 taza	8
Galletas saladas, matzá, sin sabores añadidos, 1 galleta salada	1
Pepino, con cáscara, crudo, 1 taza	2
Huevo, entero, cocido, 1 extra grande	80
Berenjena, hervida, sin sal, 1 taza	1
Pescado, bacalao, del Pacífico, asado u horneado, 3 onzas	77
Pescado, salmón, asado u horneado, 3 onzas	56
Pescado, atún, fresco, asado u horneado, 3 onzas	40
Fruta congelada y zumo (100% jugo)	3
Toronja, cruda, 1/2 toronja	0
Uvas, verdes o rojas, 10 uvas	1
Col rizada, hervida, sin sal, 1 taza	30
Cordero, magro, asado, 3 onzas	65
Puerro, hervido, sin sal, 1 taza	10
Limón, crudo 1 limón	1
Lechuga, romana, cruda, 1 taza	16

Alimento	Sodio (mg)
Nectarinas, crudas, 1 nectarina	0
Nueces, almendras, 1 onza (24 nueces)	0
Nueces, nueces de la India, 1 onza (20 mitades)	0
Aceite, de oliva o canola, 1 cucharada	0
Cebollas, crudas, 1 taza	5
Naranjas, crudas, 1 naranja	0
Duraznos, crudos, 1 durazno	0
Cacahuates, secos y tostados, sin sal, 1 onza	2
Peras, crudas, 1 pera	2
Chícharos verdes, hervidos, 1 taza	6
Chiles, chiles picante, verdes, crudos, 1 chile	3
Pimientos, dulces, verdes, crudos, 1 pimiento	4
Piña, cruda, 1 taza	2
Ciruelas, crudas, 1 ciruela	0
Ciruelas pasas, sin cocer, 5 ciruelas pasas	1
Puerco, fresco, chuleta, asada, 3 onzas	51
Puerco, fresco, costillitas, estofadas, 3 onzas	79
Papa, horneada con cáscara, sin sal	20
Rábanos, crudos, 1 rábano	2
Pasas, sin semilla, 1 taza	16
Frambuesas crudas, 1 taza	1
Arroz integral, grano largo, cocido, 1 taza	10
Arroz blanco, grano largo, cocido, 1 taza	2
Pasteles de arroz, arroz integral, sin sabores añadidos, 1 pastel	29
Aderezo casero para ensaladas de vinagre o aceite, 1 cucharada	0
Bocadillo, palomitas, infladas, 1 taza	1
Bocadillo, mezcla de frutos secos, fruta tropical/nueces, 1 taza	14
Soya, hervida, sin sal, 1 taza	25
Espagueti, integral, cocido, 1 taza	4
Especias y hierbas aromáticas (varias), 1 cucharadita	1-6
Espinaca, hervida, sin sal, 1 taza	126
Calabaza, invierno o verano, horneada, sin sal, 1 taza	2
Fresas crudas, 1 taza	2
Camote, horneado con piel, sin sal	53
Té, herbal, infusión, 8 onzas de líquido	2
Tofu, duro o suave, con nigari, 1/4 de bloque	10
Tomates, enlatados, puré, sin sal, 1 cucharadita	70
Tomate, rojo, maduro, crudo, 1 taza	9
Tortilla, maíz, 1 tortilla	12
Pavo, carne oscura, asado, 3 onzas	66
Pavo, molido, 1 hamburguesa	88

Fuente: Base de datos nacional sobre nutrientes del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), edición 18, Contenido de sodio de los alimentos seleccionados por medida común.

USE ESTOS CONDIMENTOS EN LUGAR DE SAL

Pimienta de Jamaica: carnes magras, guisados, tomates, duraznos, puré de manzanas, puré de arándano, salsas espesas.

Albahaca: pescado, cordero, carnes magras molidas, guisados, ensaladas, sopas, salsas, cocteles de pescado.

Hojas de Laurel: carnes magras, guisados, aves, sopas, tomates.

Alcaravea: carnes magras, guisados, sopas, ensaladas, panes, col, espárragos, fideos.

Cebollín: ensaladas, salsas, sopas, platillos con carne magra, verduras.

Vinagre de Manzana: ensaladas, verduras, salsas.

Canela: frutas (sobre todo manzanas), panes, pasta de hojaldre.

Curry en Polvo: carnes magras (sobre todo cordero), ternera, pollo, pescado, tomates, sopa de tomate, mayonesa.

Eneldo: salsas para pescado, sopas, tomates, coles, zanahorias, coliflor, ejotes, pepinos, papas, ensaladas, macarrones, carne de res magra, cordero, pollo, pescado.

Ajo (no sal con ajo)**:** carnes magras, pescado, sopas, ensaladas, verduras, tomates, papas.

Jengibre: pollo, frutas.

Jugo de Limón: carnes magras, pescado, aves, ensaladas, verduras.

Mostaza (seca)**:** carnes magras molidas, carnes magras, pollo, pescado, ensaladas, espárragos, brócoli, coles de Bruselas, col, mayonesa, salsas.

Nuez Moscada: frutas, pasta de hojaldre, limonada, papas, pollo, pescado, pastel de carne magra, pan tostado, ternera, pudín.

Cebolla (no sal con cebolla)**:** carnes magras, guisados, verduras, ensaladas, sopas.

Páprika: carnes magras, pescado, sopas, ensaladas, salsas, verduras.

Perejil: carnes magras, pescado, sopas, ensaladas, salsas, verduras.

Pimiento: ensaladas, verduras, guisos.

Romero: pollo, ternera, pastel de carne magra, carne de res y de puerco magras, salsas, rellenos, papas, chícharos, frijoles.

Salvia: carnes magras, guisados, galletas, tomates, ejotes, pescado, habas, cebollas, carne de puerco magra.

Ajedrea: ensaladas, carne molida y de puerco magras, sopas, ejotes, calabaza, tomates, habas, chícharos.

Tomillo: carnes magras (sobre todo ternera y puerco), salsas, sopas, cebollas, chícharos, tomates, ensaladas.

Cúrcuma: carnes magras, pescado, salsas, arroz.

CONSEJOS PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE SODIO

Aquí encontrará algunas estrategias para ayudarle a reducir el consumo de sodio. Empiece poco a poco y gradualmente haga cambios mayores.

Cereales, galletas saladas y bocadillos

- Consuma más cereales cocidos (avena, crema de trigo, polenta), ya que tienden a tener menos sodio que los cereales instantáneos listos para consumir.
- Busque galletas saladas sin sal y bajas en sodio, como los pastelillos de arroz, el pan de centeno y la matzá.
- Evite las papas fritas, los pretzels y las nueces con sal como bocadillos; elija las variedades sin sal.

Sopas

- Elija las marcas bajas en sodio.
- Busque las sopas enlatadas bajas en sodio.
- Prepare su sopa en casa con caldo bajo en sodio como base.

Platos fuertes

- Limite las cenas preempacadas y congeladas.
- Lea las etiquetas; elija las cenas congeladas que tienen menos de 600 mg de sodio para una comida completa.
- Elija comidas rápidas sin tocino, salmueras, queso, pan rallado o salsas.

Carnes y queso

- Elija menos carnes curadas, como la ternera en granos, el jamón y las carnes frías, así como las carnes y los pescados enlatados.
- Coma menos queso y queso untable o pruebe los quesos bajos en sodio.

Frutas y verduras

- Elija las frescas y congeladas en lugar de las enlatadas.
- Busque verduras enlatadas reducidas en sodio o sin sal añadida.
- Enjuague con agua las verduras enlatadas antes de cocinarlas.
- Pruebe el jugo de verduras bajo en sodio.

Sazonadores

- Limite el consumo de estas salsas o sazonadores, o elija las variedades bajas en sodio:
    - Salsas (BBQ, chile, coctel, soya, para carne, Worcestershire o inglesa)
    - Sazonadores (cubos de caldo, apio, sal de ajo y cebolla, mezcla de salsa de carne, glutamato monosódico [monosodium glutamate, MSG])
    - Condimentos (trocitos de tocino, mostaza, aceitunas, pepinillos, aderezos para ensaladas, catsup)
- Si necesita sal para cocinar, agréguela al final; el sabor será más fuerte y necesitará mucha menos.

¡Pruebe la comida antes de agregarle la sal!

Mezclas de Hierbas Aromáticas y Especias sin Sodio

Mezcla de Sazonador

3 cucharadas de cebolla en polvo
4 cucharadas de ajo en polvo
1 cucharada de pimiento rojo molido
1 cucharada de chile en polvo
1 cucharada de páprika
1 cucharadita de pimienta negra
2 cucharaditas de tomillo molido

Mezcla de Sazonador Mexicano para Various Propósitos

1/4 de taza de orégano seco
3 cucharadas de chile seco en polvo
1/4 de cucharadita de pimienta cayena
2 cucharaditas de comino
2 cucharaditas de ajo en polvo
1 cucharada de cebolla en polvo
1 pizca de clavo molido
1 pizca de canela molida

Sustituir la Sal por Picante

2 cucharadas de albahaca
4 cucharaditas de ajedrea
4 cucharaditas de comino molido
4 cucharaditas de semillas de apio
4 cucharaditas de salvia
4 cucharaditas de mejorana
2 cucharaditas de tomillo

CÓMO ENFRIAR LOS ALIMENTOS

Para evitar que crezcan las bacterias, los alimentos deben mantenerse fuera de las zonas de peligro. ¡Mantenga fríos los alimentos fríos y calientes los alimentos calientes! Después de cocinar, enfríe los alimentos que no vaya a servir y guárdelos en el refrigerador. Para ayudar a que los alimentos cocinados se enfríen rápidamente:

1. Coloque los alimentos que se enfriarán en bandejas poco profundas.
2. Separe los alimentos que se enfriarán en porciones más pequeñas o delgadas.
3. Mueva los alimentos que se enfriarán en un recipiente colocado en una tina con agua helada.
4. Use recipientes que ayudan a transferir el calor.
5. Agregue hielo como un ingrediente a los alimentos cocinados.
6. Use una combinación de los métodos anteriores.

CÓMO DESCONGELAR LOS ALIMENTOS

Desde luego, los alimentos congelados almacenados deben mantenerse congelados. Pero cuando es momento de descongelar el alimento, existen diferentes métodos que se pueden usar. A continuación encontrará algunas pautas para descongelar de manera adecuada los alimentos congelados.

1. Descongelar en el refrigerador. Es la manera más segura de descongelar los alimentos congelados. Asegúrese de colocar el alimento congelado, como la carne, las aves y el pescado, en un recipiente que recolectará los jugos a medida que se descongela.
2. Descongelar el alimento congelado como parte del proceso de cocción. Por lo general, se usa este método para productos congelados como las hamburguesas, los nuggets, la pizza, la lasaña, el chili, la sopa y las verduras.
3. Un método más rápido y sencillo es descongelar los alimentos en el horno de microondas. Es seguro siempre y cuando transfiera de inmediato el alimento a la estufa o al horno para continuar su cocción.
4. También puede descongelar los alimentos congelados al sumergirlos por completo debajo de un chorro de agua fría.

Nunca descongele ningún alimento a temperatura ambiente. Después de poco tiempo, la parte externa del alimento entra en la zona de peligro y las bacterias pueden comenzar a crecer mientras el interior del alimento se sigue descongelando.

Salsa de Rábanos y Tomates Frescos

Tiempo de preparación: 15 minutos
Porciones: 6 (1/4 de taza/porción)

INGREDIENTES

- 1 taza de tomates (frescos o enlatados)
- 2 cucharadas de rábanos
- 1/2 taza de manzanas
- 1/4 de taza de cebolla
- 2 cucharadas de jugo de limón verde (o amarillo)
- 1 cucharadita de ajo, molido
- 1/2 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita de perejil o cilantro fresco (opcional)
- 1/2 cucharada de chiles jalapeños (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Pique finamente los tomates y resérvelos.

   Si usa tomates frescos, escáldelos al sumergirlos en agua hirviendo durante unos minutos; retírelos y colóquelos en un tazón con agua fría. Después, quíteles la cáscara y píquelos finamente.

2. Pique finamente el rábano y resérvelo.
3. Pele y pique finamente las manzanas y resérvelas.
4. Pique finamente la cebolla y resérvela.
5. Muela el ajo y resérvelo.
6. En un tazón mediano, combine el tomate, el rábano, la manzana, la cebolla y el jugo de limón verde (o amarillo). Mezcle perfectamente.
7. Añada el ajo y el aceite vegetal al tazón.
8. Si usa perejil, cilantro o chiles jalapeños, agréguelos al tazón. Mezcle perfectamente.

Información nutricional por porción: Calorías 25, Carbohidratos 4 g, Fibra Dietética 1 g, Proteína 1 g, Grasa Total 0.6 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Sodio 77 mg

Adaptada de la receta original: A Harvest of Recipes with USDA Foods. Programa de Distribución de Alimentos en Reservaciones Indígenas (Food Distribution Program on Indian Reservations, FDPIR) FNS-430, páginas 52 a 53, mayo de 2013.

Chile Vegetariano

Tiempo de preparación: 10 minutos
Porciones: 4 (3/4 de taza/porción)

INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 1 pimiento verde
- 1 calabacita mediana
- 1 calabaza de verano mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 chile jalapeño fresco
- 1 taza de cilantro fresco
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de comino
- sal y pimienta al gusto
- 8 tomates medianos frescos (o 1 lata de 28 onzas de tomates enteros cortados en piezas de 1/4 de pulgada)
- 1 lata de frijoles rojos (16 onzas, enjuagados)

PREPARACIÓN:

1. Corte la cebolla, el pimiento verde, la calabacita y la calabaza de verano en piezas de 1/4 de pulgada y resérvelos.
2. Pique finamente el ajo, corte en cubos el chile jalapeño y pique el cilantro, y resérvelos.
3. Si usa tomates frescos, escáldelos al sumergirlos en agua hirviendo durante unos minutos; retírelos y colóquelos en un tazón con agua fría. Después, quíteles la cáscara. Píquelos en piezas de 1/4 de pulgada y resérvelos.
4. En una olla grande, saltee las cebollas, el pimiento verde, el ajo y el jalapeño en aceite a temperatura media alta durante aproximadamente 5 minutos; mueva regularmente.
5. Agregue el chile en polvo, el comino, la mitad del cilantro picado, sal y pimienta, y continúe cocinando durante otros 3 minutos, revuelva ocasionalmente.
6. Agregue los tomates, la calabacita y la calabaza de verano; deje que la mezcla se cueza a fuego lento.
7. Deje que se cueza a fuego lento durante 15 minutos; revuelva ocasionalmente.
8. Añada los frijoles enjuagados y deje que siga la cocción a fuego lento durante otros 5 minutos.
9. Sirva la mezcla caliente.
10. Espolvoree el cilantro que reservó en la parte superior.

Información nutricional por porción: Calorías 107, Carbohidratos 17 g, Fibra Dietética 6 g, Proteína 5 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Sodio 171 mg

Adaptada de la receta original: https://whatscooking.fns.usda.gov/es

TAREA

¡MI VIAJE HACIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE!

¡Cómo sazonar mis alimentos con hierbas aromáticas!

1. Elija algunos ramitos de hierbas aromáticas de las que mostramos en la clase. En casa, realice alguna de las siguientes actividades:
    - Añada las hierbas mientras prepara una comida.
    - Seque las hierbas o congélelas para usarlas en el futuro.

2. Si tiene una cena congelada en casa, escriba el nombre del artículo y su contenido de sodio.

    Alimento: _____ Sodio: _____ (mg)

3. Para la siguiente sesión, traiga a la clase al menos una botella de bebida vacía (jugo, refresco, bebida deportiva).

4. **Mi Meta:** A partir de la siguiente semana, disminuiré mi consumo de sodio al:

Academia de Cocina Saludable

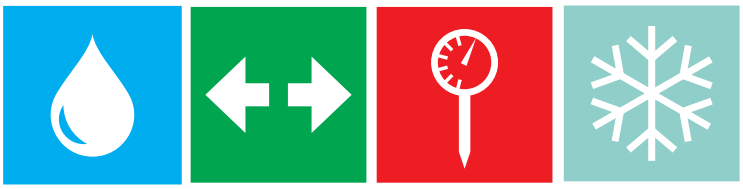
Sesión 6

Hacer Sustituciones Saludables

Objetivos de aprendizaje:

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Nombrar tres beneficios para reducir el consumo de azúcar
- Demostrar los 4 pasos da la Seguridad de los Alimentos (Limpiar, Separar Cocinar y Enfriar) y explicar el significado de cada uno
- Identificar por lo menos un ingrediente que puede ser reemplazado por un ingrediente mas salulable
- Identificar de 2 a 3 beneficios nutricionales o dar consejos sobre frutas y verduras para la Cosecha del mes



CÓMO CALCULAR LA CANTIDAD DE AZÚCAR ENUN ENVASE

CÁLCULO:
Gramos de Azúcar ÷ 4 = Cucharaditas de Azúcar

Datos de Nutrición
Tamaño por Porción 20 fl. oz. (591ml)
Porciones por Envase 1

Cantidad por Porción	
Calorías 250	
	% Valor Diario*
Grasas 0g	**0%**
Sodio 55mg	**2%**
Carbohidratos 68g	**23%**
Azúcares 68g	
Proteínas 0g	**0%**

No es una fuente importante de calorías procedentes de grasa, gras saturada, grasa trans, colesterol, fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

* Los porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

68 Gramos de Azúcar ÷ 4 = 17 Cucharaditas de Azúcar

Nota: Si el envase contiene más de una porción, multiplique el número de cucharaditas por el número de porciones para obtener el número total de cucharaditas de azúcar en el envase. Por ejemplo, 17 cucharaditas x 2 porciones = 34 cucharaditas en total.

CAMPEONES del CAMBIO

rethink YOUR DRINK

CDPH California Department of PublicHealth

Este material fue producido por el Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP del USDA. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

HOJA DE TRABAJO PARA CALCULAR EL CONTENIDO DE AZÚCAR

1. **¿Qué tipo de bebida es?**

   (Ejemplos: refresco/gaseosa, té endulzado, bebida deportiva, bebida energética, bebida de jugo, agua vitaminada, bebida de café endulzada, leche saborizada (por ejemplo, con chocolate, fresa o vainilla).

2. **¿Cuál es el tamaño de la porción?**

3. **¿Cuántas porciones incluye el envase?**

4. **¿Cuántos gramos de azúcar tiene por porción?**

CÁLCULO:

Divida entre 4 los gramos (g) de azúcar por porción que indicó en el punto número 4 para conocer el número de cucharaditas de azúcar por porción.

_____ (g) ÷ 4 = _____ cucharaditas por porción

Si hay más de una porción, multiplique la cucharaditas por porción por el número de porciones por envase que indicó en el punto número 3.

cucharaditas de azúcar por porción x porciones por envase

_____ (cdta.) x _____ porciones = _____ cucharaditas por envase

5. **Cucharaditas de azúcar totales:**

6. **¿Qué tipos de azúcar contiene la bebida?**

   (Ejemplos: glucosa (o dextrosa), fructosa, sacarosa, maltosa, lactosa, malta de cebada, azúcar morena, jugo de caña, jarabe de maíz, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, miel, fructosa de malta, maltodextrina, jarabe de arce, melazas, azúcar sin refinar)

¡OJO CON EL AZÚCAR!

El azúcar tiene muchos nombres

El azúcar viene en formas distintas. Estos son algunos de los nombres más comunes para el azúcar en la lista de ingredientes:

Malta de Cebada
Barley Malt

Azúcar Morena
Brown Sugar

Jugo de Caña
Cane Juice

Jarabe de Malta
Corn Syrup

Dextrosa
Dextrose

Fructosa
Fructose

Glucosa
Glucose

Sacarosa
Sucrose

Jarabe de Maíz de Alta Fructosa
High Fructose Corn Syrup

Miel
Honey

Maltodextrina
Maltodextrin

Jarabe de Maple
Maple Syrup

Melaza
Molasses

Azúcar Glas
Powdered Sugar

Azúcar sin Refinar
Raw Sugar

Para saber qué cantidad de azúcar tiene un envase, revise la etiqueta de "Datos de Nutrición" del envase. Busque la palabra "Sugars/Azúcares" para saber cuántos gramos de azúcar hay en cada porción del producto.

Para encontrar las formas de azúcar, revise la lista de "Ingredientes".

Datos de Nutrición

Tamaño por Porción 1 Barrita
Porciones por Envase 6

Cantidad por Porción	
Calorías 150	
	% Valor Diario*
Grasas 0g	**4%**
Grasa Saturada 0g	
Grasa *Trans* 0g	
Sodio 85mg	**4%**
Carbohidratos 30g	**10%**
Azúcares 12g	
Proteínas 3g	**6%**

* Los porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

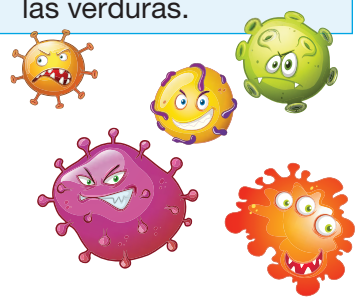
INGREDIENTS/INGREDIENTES:

Oat bran, rice, corn syrup, sugar, fructose, whole grain rolled oats, dextrose, oat and fruit clusters (toasted oats [rolled oats, sugar, soybean oil, honey, molasses] sugar, rolled oats, strawberry flavored apples, corn syrup, brown sugar, natural and artificial flavors), high fructose corn syrup, vegetable oil, contains 2% or less of potassium chloride, brown sugar, sorbitol, malt flavoring, natural and artificial flavor, salt, nonfat dry milk, whole wheat flour, vitamin A, B6, riboflavin, folic acid, vitamin B12.

Este material fue producido por el Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP del USDA. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

BACTERIAS COMUNES QUE SE ENCUENTRAN EN LA COMIDA

BACTERIA	¿DÓNDE SE ENCUENTRA?	¿QUÉ SE DEBE HACER?
E. Coli	Carne de res molida, leche no pasteurizada, carnes.	Cocine hasta alcanzar la temperatura correcta.
Salmonela	Carnes, sobre todo de aves. Huevos, verduras.	Limpie, evite la contaminación cruzada y cocine hasta alcanzar la temperatura correcta.
Shigella	Comida preparada, carnes frías.	Tenga una buena higiene personal; no permita que haya moscas en la cocina.
Vibrio	Mariscos, crustáceos.	Cocine hasta alcanzar la temperatura correcta.
Listeria	Carnes frías, pescado ahumado, salchichas, paté, ensalada lista para comerse, lácteos no pasteurizados, incluidos los quesos suaves.	Mantenga una temperatura del refrigerador adecuada.
Clostridium Perfrigens (Botulismo)	Alimentos enlatados en casa mal preparados, miel.	Controle la temperatura; los niños menores de 12 meses no deben comer miel.
Norovirus	Mala higiene personal (cualquier alimento).	Tenga una higiene personal adecuada; lave las frutas y las verduras.



Lo que puede hacer:

Limpiar significa eliminar la comida visible, las migas o el polvo de los platos y las superficies. Las superficies deben estar limpias antes de desinfectarse.

Desinfectar significa matar los gérmenes dañinos con fuego alto o una solución química.

1. **Método del agua caliente:**

   Remoje los platos completamente en agua a 170 °F durante al menos 30 segundos. Revise la temperatura del agua con un termómetro. Retire los platos del agua caliente y déjelos secar al aire. Use guantes o utensilios para sacar los platos del agua.

2. **Método de solución de cloro:**

   Remoje los platos durante al menos un minuto en una solución desinfectante, una mezcla de 1 cucharada de cloro sin olor + 1 galón de agua fría (el agua caliente impide que el cloro desinfecte).

Parfait de Yogur

Tiempo de preparación: 10 minutos
Porciones: 2 (1½ tazas/porción)

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur bajo en grasa
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de fruta surtida
- 1/2 taza de cereal "mini-shredded biscuits" de trigo
- 1 cucharada de almendras rebanadas (opcional)
- Canela al gusto

PREPARACIÓN:

1. Pique la fruta y pique el cereal en trozos grandes.
2. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y la vainilla.
3. Divida la mitad de la mezcla de yogur en dos tazones pequeños. Adorne cada tazón con fruta, cereal y almendras.
4. Espolvoree la canela.

CONSEJO:
A los niños les encanta servirse ellos mismos. ¡Disponga una variedad de frutas, cereales y nueces para que sus hijos creen un postre de yogur único!

Información nutricional por porción: Calorías 232, Carbohidratos 42 g, Fibra Dietética 6 g, Proteína 10 g, Grasa Total 4.2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Sodio 75 mg

Adaptada de la receta original: https://whatscooking.fns.usda.gov/es (se hicieron algunas modificaciones)

Licuado de Plátano y Moras

Tiempo de preparación: de 5 a 10 minutos
Porciones: 2 (1⅓ taza/porción)

INGREDIENTES

- 1/2 plátano
- 1 taza de bayas congeladas no endulzadas (arándanos azules, zarzamoras, frambuesas o fresas)
- 1/2 taza de tofu suave
- 1/2 taza de jugo de naranja

PREPARACIÓN:

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora. Coloque la tapa de manera firme.
2. Licue hasta que se mezcle bien. Si la mezcla queda demasiado espesa, agregue 1/2 taza de agua fría y vuelva a licuar.
3. Vierta en 2 vasos y sirva.

CONSEJO:

¡Haga un licuado para un desayuno rápido que pueda comerse en cualquier lugar o un bocadillo o postre refrescante!

¡Sea creativo! Pruebe diferentes combinaciones de frutas.

Información nutricional por porción: Calorías 126, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 3 g, Proteína 4.6 g, Grasa Total 2.7 g, Grasa Saturada <1 g, Grasa Trans 0 g, Sodio 7.3 mg

Adaptada de la receta original:
www.cdph.ca.gov/programs/cpns/Documents/Network-FV-PP-KidsGetCookinPowerPlayRecipes.pdf

TÉRMINOS DEL GLOSARIO DE COCINA SALUDABLE

SESIÓN 1:

- **Pelar** (kiwi y mango): Quitar (la piel o cáscara) de una fruta usando un pelador o un cuchillo para pelar.
- **Picar** (kiwi y mango): Cortar frutas enteras sólidas en pedazos con un cuchillo afilado.
- **Picar Finamente** (jalapeño y cilantro): Picar en pedazos muy pequeños; más pequeños que al cortar en cubos o picar.
- **Cortar en Cubos** (tomate): Cortar un tomate en cubos de 1/4 de pulgada de tamaño y forma uniformes.
- **Agitar** (aderezo): Batir rápidamente para incorporar aceites vegetales con otros ingredientes.

SESIÓN 2:

- **Colar** (mandarinas): Ponga el contenido de una lata en un colador para escurrir el líquido.

SESIÓN 3:

- **Saltear**: En un sartén caliente, cocine o haga que los alimentos se vuelvan color café en una pequeña cantidad de aceite vegetal caliente.

SESIÓN 4:

- **Cocer al Vapor** (verduras): Cocer al vapor en una olla de presión, una vaporera, un hervidor doble o una olla de vapor colocando una canastilla dentro y una tapa. Se usa una pequeña cantidad de agua hirviendo; se añade más agua durante el proceso de cocción al vapor si es necesario.
- **Escaldar** (tomates): Sumergir rápidamente en agua hirviendo y permitir que se cocinen ligeramente (durante un máximo de 3 a 4 minutos), y luego colocar en un baño de agua helada durante unos minutos; escurrir.
- **Tostar** (nueces): Hacer que las nueces tengan un ligero color café en un horno tostador durante 2 minutos para resaltar un sabor a nueces tostadas y dulces. Vigile cuidadosamente, ya que las nueces se queman con facilidad.
- **Evaporar** (líquido restante): Cocinar en la estufa hasta que no quede ningún líquido.
- **Recortar y Cortar** (espárragos): Cortar las puntas fibrosas y de color café del extremo inferior de cada espárrago.
- **Cortar en Cuartos** (rábanos): Cortar dos veces a lo largo del rábano para que queden 4 piezas del mismo tamaño.

SESIÓN 5:

- **Grasas Monosaturadas**: Estas grasas generalmente son líquidas a temperatura ambiente, pero empiezan a solidificarse cuando se enfrían. Las grasas monosaturadas pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol malo en la sangre, lo cual puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiacas e infartos cerebrales. Los alimentos que contienen grasas monosaturadas incluyen aceites vegetales líquidos como el aceite de oliva, el aceite de canola, el aceite de cártamo y aceite de ajonjolí. Otras fuentes incluyen el aguacate, la crema de cacahuate y varias nueces y semillas.
- **Grasas Poliinsaturadas**: Los aceites ricos en grasas poliinsaturadas también proporcionan grasas que el cuerpo necesita pero que no puede producir por sí mismo, como los ácidos grasos omega 6 y omega 3. Las grasas esenciales se deben obtener a través de la comida. Los alimentos ricos en grasas poliinsaturadas incluyen pescados grasos como el salmón, la macarela, el arenque y la trucha. Otras fuentes incluyen algunos frutos secos y semillas como las nueces y las semillas de girasol, el tofu y la soya.
- **Cocer a Fuego Lento**: Cocer lentamente en líquido sobre fuego bajo a una temperatura de aproximadamente 180°. La superficie del líquido debe moverse un poco y romperse en ocasiones con burbujas que suben lentamente.

SESIÓN 6:

- **Corte Grueso** (cereal de trigo): Picar un cubo de 1/2 pulgada, no perfectamente uniforme; más pequeño que si se cortara en cubos y más grande que si se moliera.

REFERENCIAS Y RECURSOS

Mi Plato
www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, USDA)
www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/en-espanol

Seguridad de los Alimentos
http://espanol.foodsafety.gov

Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) de Estados Unidos
www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol/default.htm

Harvest of the Month
www.harvestofthemonth.cdph.ca.gov

Alameda Nutrition Services
www.healthylivingforlife.org

Fight Bac
www.fightbac.org/free-resources/spanish-resources

Servicios de Certificación en la Seguridad de los Alimentos (Seguridad alimenticia certificación)
www.servsafe.com/home

Champions for Change
www.campeonesdelcambio.net/es/index.html

Departamento de Salud de Nueva York (New York Department of Health)
www.health.ny.gov/environmental/indoors/food_safety/washing.htm

Organización Mundial de la Salud (OMS)
www.who.int/es

Pasos Para Lavarse las Manos (OMS):
www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/gpsc_5may_How_To_HandWash_Poster_es.pdf?ua=1

American Heart Association
http://es.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/Answers-by-Heart-Fact-Sheets-Multi-language-Information_UCM_314158_Article.jsp#.V08sZv7rsfh

CAMPEONES del CAMBIO

Este material fue producido por el Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP del USDA. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

El USDA prohíbe discriminación en todos sus programas y actividades a base de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, y donde aplicable, género, estado matrimonial, estado familiar, estado parental, religión, orientación sexual, creencias políticas, información genética, represalia, o porque el ingreso de alguna persona sea derivada totalmente o en parte de algún programa de asistencia pública. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas).

Las personas con discapacidades quienes requieren medios alternativos de comunicación de información acerca de los programas (Braille, letra grande, cinta grabada, etc.) deben comunicarse con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (Voz y TDD). Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 o llame al (866) 632-9992 (Número sin cargo de servicio al cliente), al (800) 877-8339 (Servicio de relevo federal o local) o al (866) 377-8642 (Servicio de Relevo). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.