



HC2

HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

Sustitución por ingredientes sanos

Tiempo: 70 minutos

Descubra sustituciones ingredientes buenos para usted que le permitirán conservar el sabor de sus recetas favoritas.

OBJETIVOS:

Identificar y elegir sustituciones saludables de ingredientes y meriendas.

Crear una versión más sana de una receta de dip usando sustituciones sabrosas.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare la estación de demostración con los recursos necesarios para la actividad.
- Divida los ingredientes por equipo y coloque una bolsa al frente del salón.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

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

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes se dividirán en equipos y competirán relacionando los ingredientes con su medida correspondiente para crear una versión sana de un dip cremoso de espinaca.
- Deben presentar su hoja de trabajo completa (por equipo) al facilitador y una vez aprobada, trabajarán juntos para prepararla.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

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

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Participe en una actividad de establecimiento de metas desde las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcales a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra iniciativa Healthy for Life® 20 By 20 Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de recursos de Sustitución por ingredientes sanos

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- Video - [Sustituciones sanas](#)
- Video - [Receta de dip cremoso de espinaca y queso feta](#) (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta - [Dip cremoso de espinaca y queso feta](#)
- Material impreso - [Infografía La vida es dulce con estos fáciles sustitutos de azúcar](#)
- Material impreso - [Venza los antojos con sustituciones saludables](#)
- Hoja de trabajo - [Dip cremoso de espinaca y queso feta](#)
- Material impreso - [Fijando metas SMART](#)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

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

MATERIALES PARA LA DEMOSTRACIÓN

- Ejemplo de grasas monoinsaturadas (aguacate, mantequilla de maní)
- Ejemplo de grasas polinsaturadas (salmón, aceite de girasol)
- Frijoles o vegetales enlatados sin sal añadido o bajas en sodio
- Una bolsa de fruta congelada sin endulzar o una lata de fruta en agua o en su propio jugo
- Aceite en aerosol (hecho de aceite no tropical)
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Hierbas frescas
- Pan o galletas saladas integrales y bajas en sodio
- Salsa de manzana sin endulzar

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- 10.5 onzas de espinaca congelada en paquete
- ½ taza de yogurt natural sin grasa
- ½ taza de crema agria sin grasa
- ½ taza de queso feta sin grasa, desmoronado
- 1 cucharadita de ajo picado
- ⅓ taza de perejil o eneldo fresco
 - 2 cucharaditas de perejil o eneldo seco
- ½ cucharadita de pimenta
- 6 pitas integrales
- Procesador de alimentos/licuadora o cuchara de madera para mezclar
- Tazón
- Platos (para probar)

* La receta rinde para 6 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

** Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales e ingredientes. Si no se tienen procesadores de alimentos/licuadoras disponibles, pueden mezclar los ingredientes con una cuchara.

Guión para la demostración Sustitución por ingredientes sanos

Utilice si no puede mostrar el video.



DIGA:

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



Pueden reducir las grasas saturadas y trans, que son malas para su corazón, al elegir aceites vegetales no tropicales (aceites monoinsaturados y poliinsaturados) como de canola, maíz u oliva. Use estos aceites en lugar de los ingredientes altos en grasas saturadas, como mantequilla, manteca, margarina o aceites tropicales (palma o coco). Coman más alimentos como aguacates y mantequillas de nueces, que tienen grasa buena (monoinsaturada) y salmón y semillas de girasol que tienen grasa buena (poliinsaturada).

Enseñe un ejemplo de alimentos que contienen grasas monoinsaturadas y después un ejemplo de alimentos que contienen grasas poliinsaturadas.



Compre versiones de vegetales o verduras y frijoles o habichuelas en lata bajos en sodio y sin sal añadido. Si no pueden encontrarlas, enjuaguen y escurran los productos enlatados regulares en una coladera para quitar el exceso de sodio.

Muestre la lata de verduras o frijoles bajos en sodio o sin sal añadido.



Elijan frutas congeladas sin endulzar, así como las enlatadas en agua o su propio jugo en lugar de en jarabe o syrop.

Enseñe una bolsa de fruta congelada sin endulzar o una lata de fruta en agua o su propio jugo.



En lugar de engrasar los utensilios de cocina con mantequilla o margarina, rocíen ligeramente aceite en aerosol hecho de aceites no tropicales (por ejemplo, aceite de oliva en aerosol). Y en lugar de derretir mantequilla para cocinar, echen 1-2 cucharaditas de aceite no tropical en el sartén.

Enseñe el aceite en aerosol (hecho de aceites no tropicales).



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

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



Busquen las opciones integrales y de menor cantidad de sodio disponible cuando compren productos como pan, pasta, galletas saladas y meriendas.

Muestre los ejemplos de productos integrales y con la menor cantidad de sodio disponible.



Elijan aves sin piel y pescado sin freír y limiten su consumo de carne roja (siempre busquen los cortes más magros y desechen todo el pellejo o grasa visible antes de cocinar).



Finalmente, aquí tienen unos cuantos ejemplos de sustituciones fáciles que puede intentar hacer.



Harina blanca por harina integral. Sustituya cada taza de harina blanca con $\frac{7}{8}$ tazas de harina integral.



Salsa de manzana sin endulzar en vez de mantequilla. Sustituyan una taza de mantequilla con media taza de salsa de manzana sin endulzar y media taza de aceite no tropical. Incluso pueden usar salsa de manzana para reemplazar el azúcar de galletas, panqués o hot cakes.

Muestre la salsa de manzana sin endulzar.



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



Prueben usar puré de plátano o como le llaman en otros lugares, guineo maduro, en lugar de mantequilla o aceite. Usen una taza de puré de plátano en vez de una taza de mantequilla o aceite. Pueden preparar un pudín de chocolate muy fácil usando un aguacate, plátano o guineo y una pizca de cocoa en polvo sin endulzar. Todas estas sustituciones conservarán el delicioso sabor de sus recetas, mientras crean un producto final más sano y nutritivo.

Guión para la actividad Sustituciones sanas

Divida a los participantes en equipos. Reparta la hoja de trabajo del dip cremoso de espinaca y queso feta.



DIGA:

La actividad de hoy los invita a competir en equipos para pensar en alternativas sanas para algunos de los ingredientes de la receta. Como pueden ver en su hoja de trabajo, tendrán que trazar una línea entre cada medida de la izquierda y los ingredientes de la derecha. No todos los ingredientes tienen medida.



Una vez que identifiquen los ingredientes saludables correctos para el dip cremoso de espinaca, pasen a enseñarme su hoja de trabajo. Si apruebo sus sustituciones, les entregaré una bolsa con los ingredientes más sanos y la receta sana de dip de espinaca. Trabajarán juntos para terminar el aperitivo; gana el equipo que termine primero.



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

Dip cremoso de espinaca y queso feta

Rinde 6 porciones; ¼ taza por porción
Por porción: 64 Calorías; 1.5 g Grasas saturadas; 207 mg Sodio



El dip de espinaca es una de las entradas que más le gusta a la gente. Esta versión sana conserva el sabor cremoso que a todos se nos antoja. ¡Se volverá amante de la espinaca!

INGREDIENTES

- 10.5 onzas de espinaca congelada y picada, ya descongelada y apachurrada o aplastada, como también se dice, para que esté seca*
- ½ taza de yogurt natural sin grasa
- ½ taza de crema agria sin grasa
- ½ taza de queso feta sin grasa desmoronado
- 1 cucharadita de ajo picado
- ⅓ taza de perejil o eneldo fresco picado
o 2 cucharaditas de perejil o eneldo seco
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 6 panes pita integrales, rebanados en cuatro partes

INSTRUCCIONES

1. Moler en un procesador de alimentos o licuadora todos los ingredientes menos las rebanadas de pan pita.
2. Servir el dip con las rebanadas de pan pita.

*Puede usar espinaca picada, enlatada y sin sal añadido (escurrida) en lugar de espinaca congelada.
© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados.
Se prohíbe el uso no autorizado.



American Heart Association.



La vida es dulce...

¡con estos fáciles sustitutos de azúcar!

Reduce el consumo de azúcares añadidos y calorías con estos deliciosos trucos y consejos.

Hornear y cocinar

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



Aderezos y salsas

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



Refrescos

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



Consigue recetas y más consejos en HEART.ORG/RECIPES

Postres y dulces

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



Mezcla de botanas y granola

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



Té y café

Reduce gradualmente el consumo de azúcares añadidos (incluyendo miel y jarabe de agave) hasta que tu gusto se adapte a menos dulzura. Intenta añadir sabores naturales como canela, cítrico, hierbabuena o nuez moscada.



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

Las texturas de los alimentos juegan un papel importante en si nos gusta o no comer algo. Por ejemplo, aunque no le gusten los guisantes enlatados suaves, puede sorprenderse al ver que le gustan los guisantes frescos o poco cocidos. Por suerte, se puede comer sano con todo tipo de texturas y sabores. Aquí algunas sugerencias de meriendas nutritivas.

CREMOSO

EN LUGAR DE: Puede que el helado sea lo primero que viene a la mente, pero hay una variedad de meriendas suaves que pueden ser igual de agradables.



PRUEBE:

- Aguacate fresco untado en un pan integral O medio aguacate solo a cuchar.
- Caliente 1 cucharada de mantequilla de maní cremosa en el microondas por 10 segundos y rocíela encima de ½ taza de yogurt congelado sin grasa ni azúcar añadido.
- Haga puré de moras y combínelas con una taza de yogurt bajo en grasa y sin azúcar añadido.

CRUJIENTE

EN LUGAR DE: Los pretzels y las papas fritas pueden tener la textura crujiente que tanto le gusta, pero tienen mucho sodio extra que usted no necesita.



PRUEBE:

- ¾ taza de cereal integral sin azúcar añadido
- Nueces sin sal crujientes
- Totopos integrales
- Hornee unos triángulos de pan pita integral
- Palomitas naturales; para añadirles sabor, rocíeles hierbas o especias. Para un sabor salado pruébelas con hierbas como tomillo, albahaca u orégano (o una combinación de ellas). La canela es una buena opción para darles un sabor dulce.
- Las manzanas pueden tener la textura crujiente que se le antoja, pero algunas personas las evitan porque pueden ser suaves, harinosas o granuladas.

Elija las variedades de manzana crujientes como Braeburn, Honey Crisp, Fuji y Gala. Las Cortland, Red Delicious o Roma pueden ser más suaves, así que no serán la mejor opción para una textura crujiente.

LÍQUIDO

EN LUGAR DE: El té dulce y el refresco pueden sonar refrescantes, pero tendrá que esforzarse mucho para quemar todas esas calorías vacías. ¡Un café moca grande con crema batida puede tener 400 calorías!

PRUEBE:

- En vez de la bebida moca de moda, elija un late pequeño con leche sin grasa y rociado con canela por un cuarto de las calorías.
- Té helado sin endulzar con un toque de jugo de limón fresco. Lo puede endulzar con algunas moras frescas.
- Coloque rebanadas de lima o limón, o su fruta favorita, en un vaso y llénelo de agua mineral.

BLANDO

EN LUGAR DE: Los dulces tipo chicloso o las meriendas de fruta para niños pueden causar una sensación agradable en la boca, pero hay otras opciones mucho más nutritivas.

PRUEBE:

- Las uvas frescas son dulces y jugosas; congélelas unos cuantos minutos para tener una textura distinta.
- Prepare pudín de tapioca (que proviene de la raíz de la yuca) con suaves perlas de tapioca; siga las instrucciones del empaque, pero use solo la mitad de azúcar y leche sin grasa o baja en grasa (1%).
- Los jitomates cherry con hebras de queso a temperatura ambiente pueden satisfacer su antojo de una textura blanda.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

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

6	Yogurt sin grasa
1/2 taza	Queso crema
1/2 taza	Crema agria baja en grasa
10.5 onzas	Espinaca congelada y picada, ya descongela y apachurrada (o aplastada) para que esté seca
1/2 taza	Ajo molido
1/2 cucharadita	Pan pita blanco, cortado en cuartos
1/3 taza	Pimienta negra
1 cucharadita	Pan pita integral, cortado en cuartos
	Queso feta sin grasa
	Mayonesa
	Perejil seco o eneldo

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
