

### Objetivos Generales de Aprendizaje:

1. Entender que cocinar comidas en el hogar te da más control de lo que comes.
2. Saber algunas maneras de hacer la cocina casera simple, saludable, económica y deliciosa.
3. Saber que el desayuno es importante y puede afectar el rendimiento en el trabajo y en la escuela.
4. Saber cómo preparar desayunos rápidos saludables usando MyPlate (MiPlato) como guía.
5. Los participantes podrán identificar varios ingredientes sustitutos para crear comidas más saludables.

### Agenda:

20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida y registro</li> <li>• Ejercicio de la Semana 4</li> <li>• Compartir experiencias, consejos, respuestas</li> <li>• ¿Alguien uso la olla de cocimiento lento? ¿Qué prepararon? ¿Tuvieron algún problema/éxito? ¿Alguna pregunta o comentario de la última lección?</li> </ul>
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Comidas Caseras y Desayuno</a> – Lección</li> <li>• Demostración <a href="#">Colando Yogurt Regular</a> en comparación del Greek Yogurt (Griego)</li> </ul>
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Lección del Desayuno</a></li> <li>• Probar las <b>Recetas 1 y 2</b> – Analizar usando el Marco de Recetas</li> <li>• Discute posibles sustitutos</li> </ul>
40 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Lo Que Comes Importa</a> – Lección</li> <li>• <a href="#">Opciones Saludables De Postre</a> – Prueba la <b>Receta 3</b></li> <li>• <a href="#">Sustitución de Ingredientes</a></li> <li>• <a href="#">Haciendo Rendir Tu Presupuesto de Comida</a></li> </ul>
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Complete las evaluaciones de la clase</li> <li>• Distribuye los comestibles a los participantes</li> </ul>

**Materiales para los participantes:**

- Libro de Trabajo para participantes – uno por adulto
- Comestibles
- Bolsas para comestibles

Ver [Kits del Programa de enseñanza e Implementaciones](#) para materiales adicionales necesarios en la clase.

**Seleccione las recetas:**

- Escoge dos recetas que muestran cómo hacer desayuno en la olla de cocimiento lento.
- Escoge una receta que muestra una opción de postre saludable.
- Opcional – haga un aderezo o mezcla de yogurt con frutas con yogurt griego (Greek yogurt).

Ver [Selección de Receta y Obsequios](#) para obtener sugerencia sobre recetas.

---

**Ejercicio de la Semana 4 – El ejercicio en esta lección se muestra en la sección 3, página 11.**

**(Si los ejercicios se hicieron en el piso, lávese las manos o use desinfectante de manos)**

**Bienvenida**

¡Bienvenidos/Bienvenidas! ¿Alguien uso su olla de cocimiento lento desde la última sesión? ¿Le gustaría a alguien compartir su experiencia con la olla de cocimiento lento o alguna receta? ¿Alguno de ustedes se dio cuenta que ha leído más que antes las etiquetas de nutrición en la tienda de comestibles? ¿Encontraron algo interesante o que les sorprendió? ¿Alguien tiene claves o sugerencias para incluir más granos enteros o reducir el sodio (sal)?

**Come Mas Comidas Caseras y La Importancia Del Desayuno**

Hoy vamos a hablar de cómo el cocinar en casa puede mejorar la calidad de la comida que ingieres y también mantiene el costo de la comida ajustado a tu presupuesto. También discutiremos la importancia de tomar desayuno. Las demostraciones te enseñaran como preparar comidas en casa rápido, económico, y nutritivo.

Antes de empezar con la lección, vamos a hacer una demostración. Vamos a hacer yogurt griego (Greek) usando yogurt regular yogurt colándolo con un filtro de café. Usualmente esto tarda un par de horas pero si empezamos ahora mismo, podrá ver algo de cambio al final de esta sesión. Si removemos el líquido o suero, el yogurt espesa y es más concentrado. ¿Alguien ha tratado de hacer esto en casa? Hablaremos más de esto durante la lección.

¿Porque comer más comidas caseras?

- Las comidas caseras pueden ser más saludables.
  - Puedes controlar cuanta grasa, azúcar y sal le agregas a tu comida. Esos son ingredientes que queremos limitar en nuestra dieta. Cuando tú ingieres comidas preparadas o de restaurante, con frecuencia tienen mucha grasa, sal y azúcar añadida. Tu puedes controlar como preparas la comida y la cocinas y puedes escoger más saludables métodos de cocinar bajos en grasa como “al vapor”, cocimiento lento, horneado, o asado “a la plancha” o “en las brasas”. Los restaurantes con frecuencia fríen las comidas o le agregan grasa excesiva para hacer lucir sus comidas más apetecibles.
  - Los niños y los adultos que ingieren comidas preparadas y cocinadas en casa tienen menos probabilidades de tener sobrepeso.
  - El comer en casa te permite controlar las porciones. Las porciones de restaurantes son usualmente de 2 a 4 veces más de lo que debiéramos comer.
- Las comidas preparadas en casa son menos caras.
  - ¡Las comidas de restaurante pueden costar el doble de lo que cuesta hacerlas en casa!
- Las comidas caseras promueven pasar tiempo en familia de calidad.
  - Las familias que comen juntas tienen más posibilidades de escuchar cualquier problema que los hijos pudieran estar teniendo.
  - Los hijos que comen con sus familias tienen más posibilidades de sentir que sus padres están orgullosos de ellos.
  - Los niños que comen con su familia tienen más posibilidades de obtener mejores calificaciones y menos posibilidades de usar drogas y alcohol.

## Desayuno

¿Quién desayuno hoy? ¿Qué comiste?

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. **Por favor consulta la sección 3, página 24 en el libro de trabajo.**

La palabra desayuno se deriva del hecho de que después de despertar, y consumir algún alimento se termina el periodo de ayuno. Ayuno significa no comer durante

más de 8 horas. Después de dormir (8-10 horas) tu cuerpo necesita cargar pilas.  
¿Sabes porque el desayuno es importante?

Nos proporciona energía y mejora la concentración.

- Un buen desayuno restaura tus niveles de energía para que enfrentes el día. Si no tomas desayuno, tu cuerpo se hace lento. Te puedes sentir débil, tener dolor de cabeza, y batallar para concentrarte.
- Te ayuda a concentrarte. Los niños que toman desayuno tienden a desempeñar mejor en la escuela que los que no toman desayuno.

Te ayuda a mantener un buen peso o a perder peso.

- Te ayuda a iniciar el metabolismo. Entre más elevado está tu metabolismo, mayor energía tu usas.
- Un desayuno balanceado te ayuda a controlar el hambre y aminorar la tentación de ingerir comida chatarra o comer excesivamente más tarde en el día.

¿Cuáles son algunas de las razones por las que la gente pudiera no tomar desayuno?

1. No tengo tiempo.

¿Podría alguien pensar en una opción de desayuno fácil y rápido o una forma de hacer posible tener desayuno para tu familia? ¡Un desayuno saludable puede tomar menos de cinco minutos en prepararse!

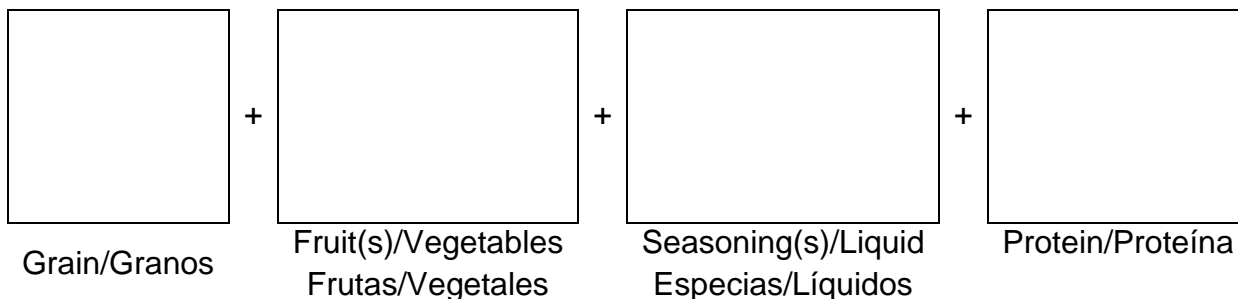
- Empaca un desayuno la noche anterior.
- No tiene que ser comida de desayuno. Un emparedado de crema de cacahuete y mermelada o conserva de frutas o una mezcla de frutas secas y granos enteros es una grandiosa elección. Comidas recalentadas también son un desayuno rápido.
- Usa una olla de cocimiento lento u olla arrocera y prepara el desayuno antes de bañarte o la noche anterior.

2. No tengo hambre en la mañana o tomar desayuno me da náusea.

- Limita los bocadillos tarde en la noche si estás sin hambre al despertar. Nuestro cuerpo mostrará señales de hambre si han pasado más de 8 a 12 horas sin comida.
- Si no se te antoja comer temprano en la mañana, empieza poco a poco. Trata de comer un plátano o un pan tostado con una taza de té. Los carbohidratos como fruta o granos enteros son típicamente bien tolerados por gente con náusea matutina. Después de unas semanas de consumir un desayuno ligero con éxito, añade lentamente proteína como crema de nueces o cacahuete o huevo hervido.

- Recuerda que tú eres un modelo para tus hijos. Si ellos ven que tú tomas desayuno, tienen más probabilidades de tomarlo también.

**(Sirve la Receta 1 y la Receta 2. Prueba y discute la Receta 1 y 2 usando El Marco de Recetas (the Recipe Framework). Pide a los participantes que busquen las recetas in la Sección 2 del libro de trabajo mientras lo discuten).**



### **Lo que comes es importante.**

Usa MyPlato (MyPlate) como una guía para armar un desayuno saludable. **(Sección 3, página 12)**

En un estudio, a la gente que se le dio un desayuno de granos enteros alto en fibra, proteínas y nutrientes respondió mejor en exámenes de conocimiento y memoria que los que tomaron un desayuno de cereal con granos refinados y alto en azúcar.

### **Granos enteros**

- La fibra en los granos enteros te ayuda a sentirte satisfecho durante la mañana y eso te ayuda a enfocarte en tu trabajo.
- Productos de desayuno ricos en granos enteros incluyen: pan integral tostado, avena, cereal de trigo entero.
- Evita comidas endulzadas con azúcar blanca o refinada en la mañana, como cereales con azúcar. Estas comidas pueden darte energía de momento, pero sentirás hambre y pereza en un periodo de una a dos horas.

### **Proteína magra**

- La proteína ayuda al cuerpo a adquirir, sanar y reparar músculo.
- La proteína también te ayuda a sentirte satisfecho por más tiempo.
- Alimentos con altos en proteína incluyen: leche, yogurt, nueces, huevos, frijoles o lentejas, mantequilla de nueces o cacahuate (maní) etcétera.
- Evita proteínas que son altas en grasas saturadas como tocino, embutidos, lácteos con contenido completo de grasa, mucho queso o mantequilla. Trata de substituir embutidos de pavo o pollo magros o con menos grasa.
- El contenido alto de grasa es malo para tu corazón y te hará sentirte perezoso y cansado.

## Frutas y/o vegetales

- Muchas frutas son comidas rápidas que puedes tomar de paso: manzanas, plátanos, pasas de uva, etc.
- Los vegetales son fáciles de incorporar en platillos con huevo, licuados (batidos) o emparedados de desayuno.
- La fibra en frutas y vegetales te ayuda a sentirte satisfecho por más tiempo y promueve un corazón, cerebro, y sistema digestivo saludables.

Muchas familias eligen cereales para el desayuno. **La última página de tu libro de trabajo** tiene algunos consejos de como comprar cereales rápidos o fríos que pueden ser para llevar.

¿Hay cuestiones durante el desayuno que hacen difícil alistarse para salir con los niños en la mañana? **(Lo siguiente es para ayudar a solucionar situaciones del desayuno. No lo discutan si no es necesario).**

### **El tiempo del desayuno está lleno de frustración o estrés.**

Para poder estar listos para salir, con frecuencia cedo y dejo a los niños comer lo que quieran. Para mantener la paz, los dejo comer cereal con azúcar o bocadillos.

¿Qué puedo hacer para cambiar esto?

- No tenga cereales azucarados en la casa.
- Incluya a la familia al planear el desayuno. Los fines de semana haga panecillos de sartén o crepas de granos enteros o vegetales, molletes o licuados de frutas con los niños. Cuando los niños preparan comidas saludables tienen más probabilidades de ingerirlos.
- Una vez que encuentres una receta que la familia disfrute, haz una mezcla grande y divídela en porciones individuales en bolsas selladas en el congelador. Los molletes, licuados de frutas y panecillos se congelan muy bien. Los puedes calentar en el horno u horno de microondas para un desayuno rápido.
- Pregunta a la familia la noche anterior que les gustaría desayunar, así tu puedes planearlo y tenerlo listo. En la noche ellos están relajados y pueden pensarlo y no habrá necesidad de discutir en la mañana.

### **Los únicos cereales que mis niños quieren comer están cargados de azúcar.**

- Mezcla el cereal favorito de tu niño con un cereal saludable. Empieza con una mezcla de 50/50 y lentamente ajusta la mezcla hasta que el cereal saludable llene el tazón.
- Busca cereales que tengan menos de **9 gramos de azúcar por porción y al menos 3 gramos of fibra**. La fibra te ayuda a sentir satisfecho y ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre.

- Cuando vayas a la tienda de comestibles, permite a los niños escoger el cereal. Define la guía de nutrición (como los gramos de azúcar y fibra), y deja a los niños encontrar un cereal que cumpla tu estándar.
- Compra cereal sin azúcar y deja que tu niño le agregue fruta fresca o seca, nueces o semillas.

### **Tu familia se antoja de comidas dulces en la mañana.**

- Licuados de frutas de desayuno: La fruta es naturalmente dulce; añade yogurt o crema de nueces o cacahuete (maní) para proteína extra.
- Una mezcla de frutas secas, nueces, semillas y cereal de trigo entero.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Si tú no tomas desayuno comúnmente, inténtalo esta semana. Te sorprenderás de lo que un buen desayuno saludable puede hacer por ti.

### **Recursos (fuente de información):**

<http://children.webmd.com/guide/family-dinners-are-important>

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/cereal-sugar-list/>

### **Opciones saludables de postre:**

**(Distribuye la Receta 3. Invita a los participantes a buscar la receta en el libro de trabajo.)**

Hablamos de cómo crear comidas nutritivas para tu familia, pero ¿qué acerca de los postres? ¿Hay lugar para ellos? ¡Por supuesto! Una de las claves es que las porciones de tu postre sean apropiadas. ¿Realmente necesitas una barra de dulce de tamaño grande o con una pequeña estarías satisfecho? ¿Tienes verdaderamente hambre al terminar de comer o solo quieres una probadita de algo dulce? El inculcar a tus hijos desde el principio las porciones apropiadas de postre les ayuda a desarrollar mentalidades más saludables.

Además de eso, cual es el postre, hace una diferencia. Postres hechos de fruta como fresas rebanadas espolvoreadas con azúcar en polvo son un postre dulce y fácil. Los adultos pueden probar las fresas rociadas con vinagre balsámico para un sabor más sofisticado e intenso.

**(Discute recetas y cambios que los participantes pudieran.)**

## **Substituciones de Ingredientes Saludables (Pide a los participantes buscar la Sección 1, página 12 del libro de trabajo.)**

Hemos hablado de muchas maneras de substituir ingredientes usando el Marco de Recetas (Recipe Framework<sup>®</sup>). El mismo proceso puede ser usado para adaptar tus recetas existentes para hacerlas más saludables y todavía deliciosas. ¿Puede alguien ofrecer algunas sugerencias de sustituciones que han probado y los resultados obtenidos?

Ofrece cualquiera de las ideas que siguen que no hayan sido ya mencionadas.

- Sustituye la carne de tus platillos por fuentes de proteína vegetal, como: lentejas, guisantes (chicharos) o frijoles.
- Ya que la arrozera mantiene la humedad de los alimentos, tus recetas permiten la utilización de menos grasas y aceites en su elaboración.
- Procura utilizar cereales de grano entero/integrales en vez de cereales procesados.
  - Intenta cocinar quínoa, cebada o arroz integral, en lugar del arroz blanco.
  - Cocina u hornea la mitad de harina blanca y la mitad de harina de grano entero/integral, de la cantidad total requerida en la receta.
    - Asegúrate que la harina integral que compres, sea utilizada para el mismo fin que la que regularmente compras: harina para panecillos de sartén (hot cakes) vs harina para hot cakes integral; harina para tortillas vs harina para tortillas integrales.
    - Puesto que la harina integral es más densa, tendrás que amasarla con más cuidado para que incorpores suficiente aire y obtengas una consistencia adecuada.
    - En algunas recetas, como en la de avena y la de las galletas de chocolate, puedes incluso reemplazar completamente la harina procesada por harina integral sin diferencia de sabor.
- En algunas recetas puedes cambiar el aceite por puré de manzana. Sin embargo, procura que el puré no contenga una gran cantidad de azúcar.
- Reduce la sal y el azúcar de las recetas. Experimenta disminuyendo gradualmente su cantidad, haciendo los ajustes de acuerdo a tu paladar.
- Sustituye la sal por especias ó utiliza jugos de frutas para sazonar.
- En las recetas que requieran crema, compra “half and half (media crema), whole or 2% milk” (leche entera o reducida en grasa al 2%) o simplemente adquiere “crema reducida en grasa o leche (ligera) al 1% (light).” En caso que tu familia extrañe la sensación de grasa, agrega un poco de aceite de oliva.
- Para espesar las sopas machaca, con un tenedor, una lata de frijoles; de esta manera incrementarás al mismo tiempo la cantidad de proteína.
- Sustituye el queso Ricotta (requesón) por el queso Cottage al 1% -generalmente es más barato y bajo en grasa, y es ideal para hacer lasaña.



- En lugar de crema o mayonesa, comienza a utilizar yogurt griego bajo en grasa (Greek yogurt). Ya que es una excelente fuente de proteínas y resulta ideal para la elaboración de dips para sándwich ó dips para tacos.
- Vamos a mirar nuestra demostración yogurt. Si colamos yogurt regular, como lo hicimos aquí, obtienes yogurt griego (Greek) como lo hicimos aquí. **(Pasa las vasijas con yogurt para mostrar.)** El yogurt griego (Greek) tiene más proteína y menos azúcar que el yogurt regular. Vamos a ver las etiquetas de nutrición para comparar la diferencia. **(Lee el contenido de proteína, sodio y azúcar.)**

¿Quiere alguien compartir algunas ideas de substituciones que hacen en casa?

### **Estire su presupuesto para comida**

**(Pide a los participantes que busquen esta página en la Sección 1, página 13 del libro de trabajo.)**

### **Estrategias en la compra de alimentos**

Revisa qué tienes en la alacena, despensa, refrigerador y congelador antes de comprar. Mantener sus almacenes de comida organizados te permite ver lo que necesitas al instante.

#### **Abastecimiento**

Tener a la mano los ingredientes que usas con frecuencia te permite guardarlos juntos más fácil y rápido. Llena tu alacena con productos que tengan vida de almacenaje larga, como alimentos enlatados y secos. Reemplázalos frecuentemente – en la puerta de la alacena pega una lista con los productos que debes reemplazar la próxima vez que vayas de compras. Compra productos por mayoreo solo si tienes el espacio para almacenarlos y los consumirás antes de su fecha de caducidad.

#### **Planea las Comidas**

Puedes planear las comidas de toda la semana o de algunos días a la vez, lo que te funcione mejor, pero la clave es planear. Comienza con los platillos favoritos y después considera lo que puede hacer con las sobras. Por ejemplo, el pollo asado con vegetales de hoy se puede convertir en la sopa de pollo de mañana, tacos de pollo o arroz con pollo frito.

#### **Anótalo**

Has una lista de compras antes de ir al súper. Asegúrate primero de haber checado el refrigerador, el congelador, la despensa y la alacena.

#### **Compra en estación**

Las frutas y verduras son más baratas y típicamente más frescas y llenas de

nutrientes cuando las compras en sus propias estaciones. Unos Farmer's Markets ofrecerán igualar los Link Dollars, haciendo el precio de estas frutas y vegetales más promedio. Para preservar las frutas, puede congelarlas. De antemano, lava y seca las frutas con cuidado. Entonces, corta las frutas más grandes como duraznos y las bayas, no es necesario que las cortes. Pones todas las frutas en una bandeja de horno, y asegúrate que hay suficiente espacio entre las frutas. Cuando la fruta es firme, pon la fruta en una bolsa para congelador, elimina el aire en la bolsa, y escribe la fecha. Usa las frutas en los próximos tres meses para batidos, postres, etc.

## **Estrategias para Almacenar los Alimentos**

### **Organiza las Áreas para Almacenar Alimentos**

Agrupar los alimentos similares así sabrás lo que tienes. Por ejemplo, guarda los vegetales enlatados en una misma repisa de tu alacena, guarda las frutas y verduras en su propia zona en el refrigerador para ver fácilmente lo que debes reponer. Lo mismo para los alimentos en el congelador – guarda carnes en una sola área y evita que se vayan al fondo y olvides su existencia.

### **Fíjate en las Fechas**

Cuando compres productos frescos, como lácteos, carne, alimentos frescos pre-empacados, verifica fechas y etiquetas de caducidad. Los alimentos pueden consumirse después de la “fecha preferente” (etiqueta de calidad), pero no los consumas después de la fecha que dice “antes de” (etiqueta de seguridad).

### **Almacena Adecuadamente**

Guarda frutas y verduras en el refrigerador y lávalas antes de comerlas. Mantén los cajones del refrigerador limpios y secos – cúbrelos con toallas de papel para absorber humedad adicional.

### **Congela Adecuadamente**

Si compras alimentos congelados por mayoreo, como carne, vuelve a sellarlos y ponles fecha así no los dejarás en el congelador por mucho tiempo. Si congelas carne o sobras para usarlos después, asegúrate de que estén bien cocinados y fríos entonces envuélvelos con lo mínimo de aire posible. En el caso de pan o alimentos horneados, envuélvelos en aluminio y guárdalos en bolsas con fecha.

## **Cómo Usar los Alimentos & Estrategias para Reusar**

### **Considera los Sobrantes**

La mejor manera de hacer rendir tu dinero es aprovechar al máximo la comida que preparas. Cuando planees la comida, recuerda lo que puedes hacer con las sobras, y cómo puedes usar los ingredientes que quedaron de lo que compraste para preparar la comida.

### **Ideas Creativas para Usar los Sobrantes**

Estas son algunas ideas para convertir los sobrantes en comidas nuevas:

- Agrega a un sofrito o al arroz frito
- Rellena pimientos, calabazas o berenjenas
- Agrega a una frittata
- Usa como ingrediente para un risotto
- Usa para tacos, quesadillas, tostadas o enchiladas
- Como relleno para sándwiches en rollo o burritos
- Agrega a una ensalada fría, de lentejas o granos
- Agrega a un platillo con frijoles
- Sirve sobre pasta
- Usa como ingrediente en una sopa
- Usa como ingrediente para tartas o guisados

**Si un Programa para Niños está Incluido añade lo siguiente.** Hoy sus niños también aprendieron acerca de la importancia de tomar desayuno cada mañana y como la energía que el desayuno provee nos permite concentrarnos y sentirnos bien a través del día. Los niños discutieron como armar un desayuno saludable usando MiPlato (MyPlate) y seleccionar comidas para llevar (Go Foods). Ellos también discutieron opciones de desayuno para cuando el tiempo está limitado. Mientras algunas comidas que toman tiempo son convenientes y fáciles de ingerir, también muchas comidas para llevar como yogurt, mezclas de frutas secas y granos enteros, avena y fruta. El planear hace más fácil escoger comidas más saludables cuando el tiempo está limitado.

### **Conclusión Del Curso**

Gracias por asistir al Programa de Nutrición “Nurture”. Esperamos que te lleves algunas ideas útiles y estrategias para preparar comidas de manera más saludable. Apreciamos haber escuchado sus ideas y sugerencias. Tenemos una evaluación final para que completen. Gracias de nuevo, Disfrutamos el tiempo que pasamos con ustedes

**Permite cinco minutos para llenar las evaluaciones de la clase y distribuir comestibles.**