



## EN LA COCINA



EN ESTA SECCIÓN, NOSOTROS NOS IMAGINAREMOS EN DAR UN PASO EN LA COCINA PARA APRENDER COMO ESCOGER LAS GRASAS BUENAS PARA COCINAR Y COMER. HABLAREMOS ACERCA DE CÓMO COCINAR COMIDAS SANAS, SABROSAS, Y CON SAZÓN. LOS ALIMENTOS QUE USTED COME TAL VEZ NO SON EXACTAMENTE LOS MISMOS SI HACE ALGUNOS CAMBIOS. PERO, LAS PERSONAS A MENUDO DICEN QUE LOS ALIMENTOS SABEN MEJOR CON EL USO DE HIERBAS FRESCAS, LAS ESPECIAS, LOS CALDOS SABROSOS, ETCÉTERA. ¡TENDREMOS TAMBIÉN UNA OPORTUNIDAD DE HACER UN PAR DE SABROSAS GOLOSINAS AL FINAL!



---

*COCINANDO CON MENOS GRASA*

EN EL ULTIMO TALLER, NOSOTROS HABLAMOS MUCHO ACERCA DE TIPOS DIFERENTES DE GRASAS- DISCUTIMOS LAS GRASAS NO SATURADAS, LAS GRASAS QUE SON LIQUIDAS EN LA TEMPERATURA AMBIENTE; ESTAS SON LAS GRASAS QUE SON BUENAS PARA USTEDES. HABLAMOS TAMBIÉN ACERCA DE GRASAS SATURADAS, LAS GRASAS "CON OJOS" QUE SON SÓLIDAS EN LA TEMPERATURA AMBIENTE. ESTAS SON LAS GRASAS QUE NO SON BUENAS PARA USTED. LO QUE NOSOTROS QUEREMOS CUBRIR AHORA ES DE CÓMO INTEGRAR EL USO DE GRASAS SANAS EN SUS COMIDAS DIARIAS DE LA FAMILIA.

TODOS HAY QUE SEGUIR JUNTOS CON ESTA HOJA.

 *DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA "COCINANDO CON MENOS GRASA"*

 *LEA LAS SUGERENCIAS EN VOZ ALTA.*

**P: ¿HAY OTRAS MANERAS QUE USTED PUEDE CORTAR LA GRASA AL COCINAR PARA SU FAMILIA?**



COCINANDO CON MENOS GRASA

### Cocine con menos grasa.

- ▶ Hornee, ase o hierva en vez de freír.
- ▶ Use un sartén, que no pegue, humedecido con aceite en aerosol.
- ▶ Use sólo poca cantidad de aceite vegetal o margarina, en vez de manteca o mantequilla.
- ▶ Cocine los frijoles y el arroz **sin** manteca, tocino ni otras carnes con alto contenido de grasa. Déle sabor a los frijoles con chile verde, cebolla, ajo, orégano o cilantro.



### Elimine la grasa.

- ▶ Antes de cocinar la carne de res y de cerdo, córteles la grasa.
- ▶ Antes de comer pollo y pavo, quíteles el pellejo.
- ▶ Escurra la grasa que sueltan las carnes al cocinarlas.
- ▶ Enfríe las sopas y los caldos, y quite la capa de grasa antes de recalentar.





---

*COCINANDO CON MENOS GRASA*

QUEREMOS ASEGURARNOS QUE USTED SALGA DEL TALLER HOY SINTIÉNDO QUE USTED TIENE MUCHAS IDEAS EN COMO HACER COMPRAS, PREPARAR, Y COMER ALIMENTOS DELICIOSOS Y NUTRITIVOS. INOSOTROS NO QUEREMOS DEJARLOS SINTIÉNDOSE EN DESVENTAJA! POR LO TANTO, HAY QUE TOMAR UN MINUTO PARA HABLAR ACERCA DE CÓMO USTED PUEDE HACER SUSTITUCIONES SANAS AL COCINAR Y HORNEAR.

**P: ¿TIENEN TODOS ESTA HOJA? SIGANOS.**

☞ *DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA DE "SUSTITUCIÓN DE COCINAR/HORNEAR."*

☞ *LEA LAS SUGERENCIAS EN VOZ ALTA: CUANDO USTED COCINA, CONSIDERE SUSTITUIR \_\_\_\_\_ POR \_\_\_\_\_.*



COCINANDO CON MENOS GRASA

**COCINANDO/COCINANDO AL HORNO**

**Comida Completa en Grasa**



Manteca dura, manteca, grasa de tocino



Grasas o aceites para freír o saltear



Grasas adicionales, como aceite, mantequilla, o salsa (hecha con el jugo de la carne)



Freír



Grasas en receta de cocina



Crema batida o crema de leche (nata)



**Sustituto de Comida Baja en Grasa**



Aceites de oliva, de maiz, de girasol, de canola, o de de soja



Anti-adherente spray de cocinar



Hierbas y especias, cebolla, ajo, caldo bajo en grasa, o vino



Cocinar al horno, o asar a las brasas, asar a la parrilla, cocer al vapor, o calentar en el microonda



Equivalente cantidad de puré de frutas como compota de manzana



Leche evaporada desnatada/ descremada, o leche parte desnatada y parte crema





---

COCINANDO CON MENOS GRASA

HAY QUE HABLAR UN MINUTO ACERCA DE SUSTITUIR LAS GRASAS CON HIERBAS Y ESPECIAS. ESTA ES UNA GRAN MANERA DE PONER MUCHO SABOR EN SUS ALIMENTOS DE LA FAMILIA SIN ALGUNA GRASA ADICIONAL O SAL.

☞ *DETENGA HACIA ARRIBA LA HOJA "AUMENTE EL SABOR, NO LA SAL O GRASA."*

EN ESTA HOJA, NOSOTROS SUGERIMOS UNAS POCAS HIERBAS Y ESPECIAS QUE NUESTRAS PROMOTORAS DICEN QUE SON MUY POPULARES CON SUS CLIENTES.



COCINANDO CON MENOS GRASA

¡AUMENTA EL SABOR, NO LA SAL NI LA GRASA!

EN VEZ DE...	
 <b>Sal</b>	 <b>Aceite</b>
 <b>Manteca</b>	
...USA HIERBAS Y ESPECIAS PARA DARLA SABOR A TU COMIDA	
<b>Hierba buena</b> 	<b>Epazote</b> 
<b>Cilantro</b> 	<b>Orégano</b> 
<b>Hierba santa/Acuyo</b> 	<b>Chiles</b> 
<b>Tomillo</b> 	<b>Mejorana</b> 
<b>Ajo</b> 	<b>Cebolla</b> 



---

ACTIVIDAD: CURSO DE COCINA

 MIENTRAS QUE UN FACILITADOR INTRODUCE ESTA ACTIVIDAD, EL OTRO FACILITADOR PUEDE ESTABLECER LAS ESTACIONES DE DEMONSTRACIÓN DE LA COCINA.

¡ESPEREMOS QUE USTEDES TENGAN HAMBRE PORQUE ES TIEMPO DE HACER UN PAR DE DELICIAS SABROSAS! VAMOS A HACER DOS COMIDAS SANAS HOY. UNA ENSALADA CON ELOTE Y CHILE VERDE, JUNTO CON UNA MALTEADA DE FRESA.

 DETENGA HACIA ARRIBA EL LIBRO DE COCINAR. REPARTE LOS LIBROS DE COCINA A LOS PARTICIPANTES.

LAS RECETAS PARA ESTAS DELICADEZAS, JUNTO CON MUCHOS PLATILLOS SABROSOS INSPIRADOS POR LATINOS, SON INCLUIDAS EN ESTE LIBRO DE COCINAR. QUEREMOS DARLES A CADA UNO DE USTEDES UN LIBRO DE COCINA PARA LLEVAR A CASA Y TRATAR ALGUNAS RECETAS.

LAS TRADICIONES CULINARIAS EN NUESTRA HERENCIA LATINA OFRECEN VARIOS BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD. LOS ALIMENTOS TRADICIONALES, CUANDO SON PREPARADOS DE UNA MANERA SANA PERO TODAVÍA SABROSA, PUEDE PROPORCIONARNOS CON UNA BUENA SALUD. COMO DISCUTIMOS ANTES, INVESTIGACIÓN MUESTRA QUE NUESTRAS ALIMENTOS TALES COMO FRIJOLES, ARROZ, MUCHAS FRUTAS Y LAS VERDURA Y ETCÉTERA OFRECEN NUTRICIÓN SANA EN UNA FRACCIÓN DEL COSTO COMPARADO A ALIMENTOS PREPARADOS DE TIPO CONVENIENCIA. CON UN POCO DE PREPARACIÓN Y PLANIFICACIÓN, USTED PUEDE HACER ESTOS PLATILLOS SABROSOS Y SANOS PARA SU FAMILIA AHORRANDO MUCHO DINERO.

BUENO, HAY QUE EMPEZAR. POR FAVOR DESINFECTE SUS MANOS Y PONGASE UN PAR DE GUANTES ANTES DE EMPEZAR.

 FACILITADORES: POR FAVOR DESINFECTE SUS MANOS Y PONGASE



---

ACTIVIDAD: CURSO DE COCINA

GUANTES ANTES DE PROCEDER (REPARTA EL DESINFECTADOR Y LOS GUANTES A LAS PARTICIPANTES).

PRIMERO, HAY QUE HACER LA ENSALADA DE ELOTE Y MIENTRAS ESTE GOZANDO LA ENSALADA, NOSOTROS LE MOSTRAREMOS COMO HACER FÁCILMENTE LA MALTEADA DE FRESA.

BUENO, HAY QUE EMPEZAR CON LA ENSALADA. AQUÍ HAY VARIAS COPIAS DE LA RECETA DE LA ENSALADA, ASÍ QUE USTED PUEDE SEGUIRNOS MIENTRAS QUE LA ESTAMOS HACIENDO.

P: ¿HAY CUALQUIER PREGUNTA HASTA AHORA?



RECETA: ENSALADA DE ELOTE Y CHILI



### Ensalada de Elote y Chiles Verdes

Esta ensalada es fácil de preparar. Agregue trocitos de pollo cocido para convertir este platillo en toda una comida, o adorne con vegetales verdes.

Rinde 4 porciones.  $\frac{3}{4}$  de taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Información nutricional por porción  
Calorías 96, Carbohidratos 20 g, Proteína 3 g,  
Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 117 mg, Fibra Dietética 3 g

#### Ingredientes

- 2 tazas de elote descongelado
- 1 lata de 10 onzas de tomate picado con chiles verdes
- $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de lima
- $\frac{1}{8}$  de taza de cebollitas verdes rebanadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

#### Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano; mezcle completamente.



Departamento de California de servicios de salud de enfermedades crónicas y control de heridas/prevencción de cáncer y sección de nutrición de California. (2004). *Recetas Saludables Latinas - Hechas con Amor*. Sacramento, CA.



---

ACTIVIDAD: CURSO DE COCINA

PROCEDA DESPUÉS DE QUE LOS PARTICIPANTES HAYAN TERMINADO HACER LA ENSALADA.

**P: ¿LES GUSTÓ A TODAS LA ENSALADA? ¿LES GUSTA LO FRESCO QUE SABE? ¿ES ESTO ALGO QUE USTED PIENSAN QUE HARÁN EN CASA?**

¡BUENO! AHORA QUE TODOS ESTÁN GOZANDO LA ENSALADA, \_\_\_\_\_ Y YO HAREMOS LA MALTEADA DE FRESA PARA TODOS USTEDES. ES UNA RECETA MUY FÁCIL. HAY QUE EMPEZAR. EN UNA LIQUIADORA, COLOQUE UNA TAZA Y MEDIA DE FRESAS (USANDO LAS FRESAS CONGELADAS PERO PUEDEN USAR FRESCAS TAMBIÉN). DOS TAZAS DE 1% DE LECHE DE BAJA GRASA, Y DOS CUCHARONES DE AZÚCAR. MEZCLE HASTA QUE ESTE SUAVE. ¡ES TODO! HAY QUE SERVIR ESTO. ¿LES GUSTA A TODOS LA MALTEADA? ¿PIENSA USTED QUE ES ALGO QUE HARÁ EN CASA?

BIEN, AHORA QUE HEMOS TENIDO UNA OPORTUNIDAD DE TENER UNA MORDIDITA PEQUEÑA DE COMER, HAY QUE HABLAR MAS ACERCA DE NUESTRAS LECCIONES DE ALIMENTO.



RECETA: MALTEADA DE FRESA



### Licuada de Fresa

*Para producir un espumoso licuado, use fresas congeladas.*

#### Ingredientes

- 1 ½ tazas de fresas, sin rabo
- 2 tazas de leche baja en grasa (1%)
- 2 cucharadas de azúcar

#### Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licue hasta que la mezcla esté cremosa.

#### Rinde 2 porciones.

*1 ½ tazas por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos

#### Información nutrimental por porción

Calorías 184, Carbohidratos 32 g,  
Proteína 9 g, Grasa Total 3 g,  
Grasa Saturada 2 g, Colesterol 10 mg,  
Sodio 124 mg, Fibra Dietética 3 g





---

*¿QUE COCINAR?*

TODOS HEMOS TENIDO DÍAS CUANDO NOSOTROS NO SABÍAMOS QUE COCINAR PORQUE TUVIMOS UN DÍA REALMENTE LARGO O ESTABAMOS MUY CANSADOS EN PENSAR EN QUE COCINAR.

**P: ¿CUALES SON ALGUNAS IDEAS QUE USTEDES PUEDEN COMPARTIR CON NOSOTROS ACERCA DE COCINAR COMIDAS RÁPIDAS Y SANAS EN CASA?**

*👉 PROCEDA DESPUÉS DE QUE TODOS LOS PARTICIPANTES QUE ESTÉN INTERESADOS A COMPARTIR LO HAYAN HECHO.*