



CCIM4

COCINA CASERA DE INSPIRACIÓN MUNDIAL

# Papas - Carbohidratos saludables para tener energía en todo el mundo

Tiempo: 75 minutos (1 receta preparada); 95 minutos (2 recetas preparadas)

Aprenda por qué las papas y los camotes proporcionan carbohidratos sanos para tener energía. Estas verduras de raíz se han vuelto muy populares alrededor del mundo. Aprenda cómo en los diferentes países se preparan las papas y los camotes de manera única.

## OBJETIVOS:

- Describir los beneficios nutricionales de comer papas y camotes.
- Identificar diferentes tipos de papas.
- Enlistar dos consejos para cocinar papas y camotes.
- Explicar las tradiciones culinarias para las papas y camotes en otros países.

## CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de revisar la [Calculadora de costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare las estaciones de los participantes con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

## INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Dele 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 (20 minutos)

- Pregúntele a los participantes si tienen alguna receta de papas o camotes que quisieran compartir con el grupo.

- Muestre el contenido (vea guión para la demostración). Ponga el video como se indica o muestre el contenido siguiendo el guión.

## ACTIVIDAD (20-40 minutos)

- La clase se dividirá en dos grupos. Cada uno preparará ya sea la misma receta o una diferente.

## RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta el material impreso e invite a los participantes a probar su(s) platillo(s) saludable(s). Pídale a cada participante que comparta algo que haya aprendido en la lección.

## DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (15 minutos)

- Elija una actividad para definir metas de 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 Healthy for Life® 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 materiales para Papas

## MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en [heart.org/healthyforgood](http://heart.org/healthyforgood)

- Video – **Cocina casera con papas y camotes inspirada en el mundo**
- Video – **Rebanando papas para hacer papas a la francesa** (disponible solamente en inglés)
- Artículo – **Sustituciones saludables** (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes materiales en esta lección

- Receta – **Estofado de cacahuete y verduras de hoja**
- Receta – **Puré de papas con aceite de oliva**
- Material impreso – **Mapa mundial – Recetas con papas y camotes inspiradas en los sabores del mundo**
- Material impreso – **Cocina casera con papas y camotes inspirada en el mundo**
- Material impreso – **Alimentos de temporada**
- 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

- Muestras de varios tipos de papas y camotes. Por favor consulte el guión para la demostración para conocer las opciones de papas
- Papa russet
- Cuchillo cocinero
- Tabla para picar

## INGREDIENTES\* Y MATERIALES\*\* PARA LA ACTIVIDAD

### Para el estofado de cacahuete y verduras de hoja

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo medianos picados
- 1 chile jalapeño mediano fresco, sin semillas ni venas, picado
- 3 ½ tazas de caldo de verdura sin grasa y bajo en sodio
- ¼ taza de mantequilla de maní cremosa baja en sodio
- 1 cucharadita de azúcar morena light
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 libra de papas rojas (alrededor de 4 medianas) cortadas en pedazos de 1 pulgada
- 12 onzas de calabaza de invierno en puré congelada, como butternut o bellota, descongelada, o 12 onzas de calabaza sólida enlatada (no relleno para pay)
- 10 onzas de acelgas picadas congeladas, descongeladas y apachurradas con la mano para que se sequen
- Cucharas medidoras
- Cuchillo cocinero
- Cuchillo puntilla (es preferible para cortar y para ver si las papas están cocidas)
- Tazas medidoras
- Quemador eléctrico
- Olla grande con tapa
- Cuchara grande (para revolver mientras se cocina)
- Batidora

### Para el puré de papas con aceite de oliva

- 1 ½ libras de papas Yukon Gold, cortadas a la mitad o en piezas de 2 pulgadas
- 6 dientes de ajo medianos
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de cebolla cambray picada
- ¼ taza de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- ½ cucharadita de pimienta (de preferencia recién molida)
- Cuchillo cocinero y/o puntilla
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Quemador eléctrico
- Olla grande
- Colador
- Tenedor (para aplastar las papas y los dientes de ajo)
- Cuchara grande (para revolver la mezcla de papa)
- 
- Tazones (para probar el guisado)
- Cucharas (para probar el guisado)
- Platos (para probar el puré de papa)
- Tenedores (para probar el puré de papa)

\*La receta de estofado de cacahuete y verduras de hoja rinde para 4 personas y la de puré de papas con aceite de oliva rinde para 8 personas; favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes. \*\*Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes se dividirán en 2 equipos y compartirán los materiales e ingredientes.

# Guión para la demostración de Papas



## DIGA:

¿Tienen alguna receta familiar de papas o camotes que quisieran compartir con el grupo?



Las papas y los camotes son verduras de raíz llenas de nutrientes que son fáciles de cultivar y cosechar. Las papas fueron un cultivo alimenticio para los pueblos andinos de América del Sur que es donde se cosecharon por primera vez. Los exploradores españoles introdujeron la papa en Europa. Al principio, los europeos desconfiaban de la verdura de aspecto extraño porque la papa era reconocida como un miembro de la familia solanácea. Este grupo de plantas con flores incluye verduras (jitomates, berenjenas y pimientos, así como papas), pero también incluye belladona con sus moras y hojas venenosas. A pesar de la falta de confianza inicial, la papa fue aceptada y con el tiempo se volvió un ingrediente culinario popular en todos lados. Para muchos estadounidenses no pasa un día sin que comamos papas como entrada, guarnición o snack.



El camote viene de las regiones tropicales de América. La forma en la que se ha diseminado en todo el mundo no está tan claramente definida como la de la papa. Hoy es una de las cosechas más valoradas. Al camote muchas veces se le llama ñame por error. Los camotes y los verdaderos ñames no están relacionados (el ñame se originó en África y Asia). Los ñames tienen un interior pálido y muy almidonado, además de que no tienen tanto sabor como los camotes. Incluso son más difíciles de cultivar porque su raíz puede ser muy profunda.

(Muestre el [video: Cocina casera con papas y camotes inspirada en el mundo.](#))

## PAPAS



## DIGA:

Aquí hay algunos ejemplos de tipos de papas.



**Russet:** Las papas russet son también conocidas como papas Idaho ya que ese es el estado en donde más se cultivan, pero las papas russet también crecen en Maine y en otros lugares. Su almidón es perfecto para hacer papas horneadas y sopa de papa.

(Si tiene una papa russet muéstrela y pásela alrededor.)



**Yukon Gold:** Las papas Yukon Gold funcionan muy bien para el puré de papa. Tienen una cáscara más delgada, su pulpa es de color amarillo y tienen un nivel de almidón medio. Si hay disponibles, pueden reemplazar las papas Yellow Finn por papas Yukon Gold.

(Si tiene una papa Yukon Gold o Yellow Finn muéstrela y pásela alrededor.)



**Papas rojas:** Son pequeñas y redondas y tienen una pulpa cerosa que tiene más humedad y menos almidón que las russets. Las papas rojas se mantienen firmes incluso cocidas. Son ideales para freír y rostizar, pero no tanto para hornear.

(Si tiene una papa roja muéstrela y pásela alrededor.)



**Fingerling:** Parecen dedos gordos, aunque la palabra "fingerling" es alemana y hace referencia al pescado. Rosticen, preparen al vapor o hiervan las papas fingerling. Como la piel puede ser de diferentes colores, son atractivas como entrada y para poner en ensaladas.

(Si tiene una papa fingerling muéstrela y pásela alrededor.)

## CAMOTES



## DIGA:

El camote, parte de la familia gloria de la mañana, se puede hornear, saltear o hervir. Los camotes ahora son populares como papas a la francesa y fritas y se pueden hacer con condimentos salados o dulces.

(Si tiene un camote muéstrela y páselo alrededor.)

# Guión para la demostración de Papas (continuación)

## LAS PAPAS Y LOS CAMOTES SON UNA OPCIÓN SANA



### DIGA:

- Las papas son bajas en calorías y naturalmente bajas en sodio.
- Son una fuente rica en potasio y vitamina C.
- Los camotes también son ricos en potasio y vitamina C, al igual que en vitamina A (betacaroteno). Un camote mediano con cáscara proporciona 4 gramos de fibra, más del 400 por ciento del consumo dietético recomendado de potasio y 37 por ciento de la vitamina C recomendada.
- Las papas y los camotes frescos, congelados, enlatados o deshidratados son opciones sanas. Recuerden que a los alimentos enlatados generalmente se les pone sal para conservarlos. Busquen productos sin sal, bajos en sodio o reducidos en sodio cuando usen papas y camotes enlatados. Comparen las etiquetas de información nutricional y elijan los productos con la menor cantidad. Enjuaguen y escurran las papas para reducir el sodio todavía más. Para los camotes, elijan los enlatados en agua en vez de en jarabe para evitar el azúcar añadido.
- La American Heart Association recomienda comer ocho porciones de frutas y verduras al día. Las verduras de raíz como las papas y los camotes, cuya temporada principal es el otoño, les ayudarán a alcanzar su meta diaria.



### Carbohidratos saludables

- Las papas y los camotes son una gran fuente de carbohidratos, que se descomponen en azúcares simples para darle energía a nuestros cuerpos. Los carbohidratos pueden ser complejos o simples, dependiendo de la estructura química del alimento y qué tan rápido se digiere y absorbe el azúcar. Las papas y camotes son considerados verduras almidonadas y tienen carbohidratos complejos. Al cuerpo le toma más tiempo descomponer los carbohidratos complejos en azúcares simples, lo que

significa que les darán más energía por más tiempo.

- Los carbohidratos complejos y los nutrientes saludables les darán energía constante. Coman frutas y verduras como papas y camotes, arroz, pan y cereales de grano entero y legumbres.
- Los carbohidratos simples se encuentran en azúcares procesados, refinados o añadidos (como en jarabes y en el azúcar que ponemos en la mesa). Estos no proporcionan valor nutricional y también se descomponen más rápido en el cuerpo, lo que significa que se sentirán con hambre más pronto. Para evitar sentir un "choque" después de comer, traten de limitar los alimentos como las bebidas azucaradas y los postres altos en calorías que contienen carbohidratos simples.



### Potasio

Tanto las papas como los camotes contienen potasio. El potasio es un mineral que el cuerpo necesita para mantenerse sano. Los alimentos con potasio pueden ayudar a controlar la presión sanguínea al disminuir los efectos dañinos del sodio. Entre más potasio consumen, más sodio sacan del cuerpo.

## COCINA SANA CON PAPAS Y CAMOTES



### DIGA:

En casa pueden hacer sus propias papas fritas al horno. Veamos un video sobre cómo rebanar las papas para este propósito.

**(Muestre el video: [Rebanando papas para hacer papas a la francesa o haga la demostración siguiendo el guión. Si vieron el video, agregue los comentarios en el párrafo dos que se encuentra a continuación para que los participantes sepan cómo sazonar y hornear las tiras de papa.](#))**



### DIGA:

Laven la papa bajo el chorro de agua fría. Pueden usar un cepillo pequeño con cerdas para eliminar la suciedad de las verduras. Sequen la papa. Si les gusta el sabor, déjenle la piel a la papa. La piel proporciona fibra adicional. Si las prefieren sin piel, pelen la papa con un pelador de verduras.

## Guión para la demostración de Papas (continuación)

 Corten la papa a la mitad. Tomen una mitad y colóquela con el lado plano hacia la tabla para picar. Corten la mitad en tiras de  $\frac{1}{8}$  –  $\frac{1}{4}$  pulgada. Es importante que las tiras sean del mismo tamaño para que se cuezan al mismo tiempo. Y, como queremos que sean delgadas, tomen cada rebanada (una a la vez) y córtela en vertical para crear tiras más delgadas. Repitan el proceso con la otra mitad de la papa.

 Para cada lote de papas que pondrán en el horno corten tres papas medianas. Precalienten el horno a 400°F. Rocíen ligeramente una charola para hornear grande con el aceite en aerosol. Coloquen las tiras de papa en la charola en una sola capa. En un tazón pequeño mezclen  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo (asegúrense de usar ajo en polvo y no sal de ajo),  $\frac{1}{2}$  cucharadita de paprika y  $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta. Rocíen sobre las papas. Horneen por 25 minutos o hasta que las papas estén suaves.

 **Revisemos algunos consejos para comprar, preparar y servir papas y camotes.**

### **Papas**

- Al comprar todos los tipos de papas, busquen las que estén duras y con buena forma. Manténganse alejados de las papas que se ven arrugadas o tienen manchas, puntos sin cáscara, brotes blancos o grietas. Guarden las papas en un lugar fresco y oscuro con buena ventilación por hasta dos semanas.
- Las papas russet son las mejores para hornear. Precalienten el horno a 350° F. Piquen la papa limpia por todas partes (alrededor de una docena de veces) con los dientes de un tenedor. Horneen 1 hora en la parrilla de en medio del horno.

 Aquí algunos consejos sanos para servir las papas horneadas.

- En lugar de mantequilla (1 cucharada), usen 1 cucharada de margarina suave sin grasas trans (elaborada con aceites vegetales no hidrogenados, generalmente en tubo).

- En lugar de crema con grasa regular, usen crema con bajo contenido de grasa o sin grasa o cubran con yogurt griego natural bajo en grasa o sin grasa.
- Cubran las papas con:
  - Brócoli al vapor y una pizca de semillas de girasol sin sal y queso cheddar sin grasa rallado
  - Alubias rojas, cebolla morada cortada en cubitos y queso cheddar sin grasa rallado
  - Salsa de tomatillo (busquen la de menor contenido de sodio disponible) y cebollas cambray rebanadas
  - Hummus de ajo rostizado y una pizca de queso feta sin grasa o 1 cucharadita de aceitunas negras picadas y escurridas
  - Pechuga de pollo sin piel cocida y cortada en cubitos (cocida sin sal) mezclada con una cucharadita de queso azul bajo en grasa

### **Camotes**

- Al comprar camotes busquen los que tienen piel suave y sean de pequeños a medianos (para el mejor sabor). Guarden los camotes en un lugar fresco y oscuro hasta por una semana.
- Para hornear los camotes, precalienten el horno a 425° F. Piquen los camotes limpios por todas partes (alrededor de una docena de veces) con los dientes de un tenedor. Colóquenlos en una charola para hornear cubierta en papel aluminio y hornéenlos de 45 minutos a una hora o hasta que estén suaves y húmedos.
- Cubran los camotes al horno o en puré con:
  - Una pizca de canela molida y un chorrito (aproximadamente 1 cucharadita) de miel
  - Manzanas picadas salteadas con  $\frac{1}{4}$  cucharadita de especias de pay de calabaza
  - Nueces sin sal picadas
  - Salsa de manzana sin endulzar

## Guión para la demostración de Papas (continuación)

### PAPAS Y CAMOTES ALREDEDOR DEL MUNDO



#### DIGA:

Revisemos algunas formas en las que se preparan las papas y los camotes alrededor del mundo.



**En América del Norte:** Los canadienses comen un plato de relleno llamado *poutine*: papas fritas con gravy y queso. En Estados Unidos, ¿qué sería del Día de Acción de Gracias sin nuestro puré de papas, papas asadas, guisos de camote y pay de camote?



#### En México, Centroamérica y Sudamérica:

Los camotes *enmielados* son camotes confitados que se comen en México. Se venden en mercados y por vendedores ambulantes. En Colombia, El Salvador y otros países de Centroamérica la ensalada rusa, una ensalada clásica de papa, es popular. Los peruanos comen papa a la huancaína, que son papas hervidas en una salsa cremosa y picante como platillo festivo.



**En Europa:** *Neeps and Tatties* es un platillo escocés de puré de colinabo y papas; es parte obligatoria de la cena de Burns Night, una celebración anual del poeta Robert Burns. Para los británicos, dos comidas tradicionales son *Bangers and Mash*, salchichas y puré de papas, y *Fish and Chips*, pescado frito rebozado y papas a la francesa. *Rösti*, una torta de papa rallada que se fríe en sartén, se sirve como desayuno en Suiza. Una de las tapas españolas favoritas es la de *papas bravas*, cubos de papas asadas servidas con una salsa de jitomate picante.



**En África:** *Irio*, una combinación de puré de camote, maíz y guisantes (y a menudo espinacas), es una guarnición tradicional de Kenia. Las papas al curry a menudo acompañan las comidas en Uganda, donde tanto las papas como los camotes son cultivos importantes.



**En Asia:** Los coreanos disfrutan comiendo *gamjajeon*, un panqueque hecho de papa rallada. En la India, *aloo gobi* es un platillo vegetariano común hecho de papas, coliflor y especias, incluyendo cúrcuma, que le da un color dorado.

**Divida a los participantes en grupos para preparar el estofado de cacahuate con verduras de hoja y/o el puré de papa con aceite de oliva.**

**Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. (Si ya acomodó todo en las mesas desde antes, los participantes pueden ir directo a sus estaciones de cocina).**



#### DIGA:

Hoy vamos a preparar estofado de cacahuate con verduras de hoja y/o puré de papa con aceite de oliva. El estofado es un platillo popular de África Occidental. El puré de papa es una forma sana de preparar uno de los platillos favoritos de Estados Unidos.



Una vez que todos terminen de preparar el platillo, probaremos lo que hemos creado.

## Estofado de cacahuete y verduras de hoja

Rinde 4 porciones; 1 ½ tazas por porción  
Por porción: 277 Calorías; 2.0 g Grasa saturada; 272 mg Sodio



### INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo medianos picados
- 1 chile jalapeño mediano fresco, sin semillas ni venas, picado
- 3 ½ tazas de caldo de verdura sin grasa y bajo en sodio
- ¼ taza de mantequilla de maní cremosa baja en sodio
- 1 cucharadita de azúcar morena light
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 libra de papas rojas (alrededor de 4 medianas) cortadas en pedazos de 1 pulgada
- 12 onzas de calabaza de invierno en puré congelada, como butternut o bellota, descongelada, o 12 onzas de calabaza sólida enlatada (no relleno para pay)
- 10 onzas de acelgas picadas congeladas, descongeladas y apachurradas con la mano para que se sequen

### INSTRUCCIONES

1. En un sartén grande caliente el aceite de oliva a fuego medio, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza la cebolla y el ajo de 2 a 3 minutos o hasta que esté muy suave pero crujiente, moviendo ocasionalmente. Integre el jalapeño. Cueza de 1 a 2 minutos o hasta que el jalapeño esté suave pero crujiente, moviendo ocasionalmente.
2. Eche el caldo, la mantequilla de maní, la azúcar morena, el jengibre, la sal y la pimienta. Aumente el calor a medio alto y deje hervir, moviendo ocasionalmente para distribuir la mantequilla de maní.
3. Añada las papas. Reduzca el fuego a bajo y deje hervir, cubierto, por 15 minutos o hasta que las papas estén suaves al picarlas con la punta de un cuchillo filoso o un tenedor. Agregue la calabaza y la acelga. Aumente el calor y deje hervir, destapado, por 5 minutos, o hasta que se caliente.

**Consejo para cocinar:** Para cocer la calabaza rápido, corte una calabaza de invierno por la mitad y sáquele las semillas con una cuchara. Coloque la calabaza con el lado cortado hacia abajo en un plato para el microondas. Caliente en el microondas a una potencia del 100 por ciento (alta) durante 7 minutos por libra, o hasta que esté suave.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Puré de papas con aceite de oliva

Rinde 8 porciones; ½ taza por porción  
Por porción: 134 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 83 mg Sodio



### INGREDIENTES

- 1 ½ libras de papas Yukon Gold pequeñas, cortadas a la mitad o en piezas de 2 pulgadas
- 6 dientes de ajo medianos
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de cebolla cambray picada
- ¼ taza de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- ½ cucharadita de pimienta (de preferencia recién molida)

### INSTRUCCIONES

1. Ponga las papas, el ajo y la sal en una olla grande. Vierta agua suficiente para cubrir las papas. Hierva a fuego alto de 15 a 20 minutos o hasta que las papas estén suaves. Pase las papas y el ajo a un colador. Escorra bien. Regréselas al sartén.
2. Usando los dientes de un tenedor, haga puré las papas y el ajo, asegurándose de aplastar cada pieza de papa y cada diente de ajo.
3. Agregue la cebolla cambray, el aceite y la pimienta, mezclando hasta que esté bien combinado.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Recetas con papas y camotes inspiradas en los sabores del mundo



## Recetas con papas y camotes para una cocina casera inspirada en el mundo

---

- ❑ Camotes fritos con canela (**Estados Unidos**)
- ❑ Estofado de salmón con coco (**Brasil**)
- ❑ Shepherd's Pie (**Inglaterra**)
- ❑ Ensalada de papa rostizada (**Alemania**)
- ❑ Tortilla de papa estilo española (**España**)
- ❑ Sopa goulash (**Hungría**)
- ❑ Verduras rostizadas harissa (**Marruecos, Argelia, Túnez y Libia**)
- ❑ Panqueques de zanahoria, nabo y papa (**Israel**)
- ❑ Sopa mulligatawny (**India**)

## Camotes fritos con canela (Estados Unidos)

Rinde 4 porciones; ½ taza por porción  
Por porción: 157 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 90 mg Sodio

### INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1 ½ libras de camote (como 2 medianos), pelados y cortados en tiras de ¼ de pulgada de grosor
- ¾ cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de azúcar
- ½ cucharadita de canela molida

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe ligeramente una charola para hornear con borde grueso con el aceite en aerosol.
2. Ponga los camotes en un tazón grande. Eche el aceite para cubrirlos. Coloque una capa de los camotes en la charola para hornear. Rocíelos ligeramente con aceite en aerosol.
3. Hornee por 10 minutos. Si no se están dorando de forma pareja, reacomode los camotes en la charola para hornear. Hornee por 10 minutos. Voltee los camotes. Hornee por 5 minutos o hasta que estén ligeramente dorados en la parte exterior y suaves en el interior al picarlos con un tenedor. Si los bordes se están dorando muy rápido reduzca la temperatura del horno a 400°F.
4. Mientras tanto, en un tazón pequeño mezcle el azúcar y la canela. Cuando estén cocidos los camotes sáquelos del horno. Rocíelos con la mezcla del azúcar, volteándolos para cubrirlos todos. Sirva inmediatamente. (La humedad de los camotes hace que rápidamente dejen de ser crujientes).

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Estofado de salmón con coco (Brasil)

Rinde 4 porciones; 1 ½ tazas por porción  
Por porción: 285 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 340 mg Sodio

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de jengibre pelado rallado y 1 cucharada de jengibre pelado rallado, uso dividido
- 3 dientes de ajo grandes finamente picados
- 1 cucharada de semillas de comino trituradas
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- Aceite en aerosol
- 2 pimientos verdes medianos, cortados a lo largo en tiras de aproximadamente ½ pulgada de ancho
- ½ taza de cebolla morada en rebanadas (¼ pulgada de grosor)
- 8 onzas de camote pelado y cortado en rodajas de ¼ pulgada
- ½ cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de sal
- 2 lonjas de salmón con piel (alrededor de 8 onzas cada uno) sin hueso, enjuagado y secado dando golpecitos con toallas de papel
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo seco
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomate en cubo sin sal añadido, escurrido
- 1 cucharada de cilantro fresco picado y 1 cucharada de cilantro fresco picado, uso dividido
- 1 bote de 6 onzas de yogurt natural sin grasa
- 2 cucharaditas de harina de maíz
- 2 cucharaditas de extracto de coco
- 1 cucharada de jugo de lima fresco

### INSTRUCCIONES

1. Caliente un sartén antiadherente sobre fuego medio por 2 minutos. Mientras tanto, en un tazón pequeño mezcle las 2 cucharadas de jengibre, el ajo, las semillas de comino y el aceite. Cuezca por 7 minutos, moviendo frecuentemente. Deje de lado.
2. Mientras tanto, rocíe aceite en aerosol en una olla de cocción lenta de 3 a 4 cuartos. Agregue los pimientos y la cebolla. Revuélvalos y espárzalos en el fondo. Eche el camote.
3. Embarre la paprika, la sal y la mezcla de jengibre en el lado carnoso del pescado. Rocíe con las hojuelas de chile. Póngalo sobre el camote. Agregue los jitomates y 2 cucharadas de cilantro. Cuezca, cubierto, a fuego lento (no alto) durante 4 horas, o hasta que los camotes estén casi tiernos y se pueda picar el pescado fácilmente con un tenedor. Transfiera el pescado a una tabla para picar. Cubra sin apretar con papel aluminio.
4. En un tazón pequeño mezcle el yogurt y la harina de maíz. Combine la cuchara de jengibre restante y el extracto de coco. Agréguelo al guisado. Ponga la olla de cocción lenta a fuego alto y cocine por 30 minutos o hasta que los camotes estén tiernos y la salsa caliente.
5. Mientras tanto, quítele la piel al pescado. Corte el pescado en cubos de ½ pulgada. Vuelva a cubrir con el papel aluminio. Después de 30 minutos ponga con cuidado el pescado, la cucharada restante de cilantro y el jugo de lima en el estofado.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Shepherd's pie (Inglaterra)

Rinde 4 porciones; 1  $\frac{3}{4}$  tazas por porción  
Por porción: 255 Calorías; 2.0 g Grasa saturada; 281 mg Sodio

### INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida extra magra
- 1 taza de caldo de carne sin grasa, bajo en sodio y  $\frac{1}{2}$  taza de caldo de carne sin grasa, bajo en sodio, uso dividido
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 hojas medianas de laurel seco
- 2 clavos enteros
- Una pizca de tomillo seco, desmoronado
- 2 zanahorias medianas, finamente rebanadas
- 1 cebolla grande en rebanadas delgadas
- 4 onzas de champiñones rebanados
- 2 tallos medianos de apio, picados
- 10 onzas de espinaca picada congelada, descongelada y apachurrada con la mano para que se seque
- Aceite en aerosol
- 1 cucharada más  $\frac{3}{4}$  cucharadita de harina
- 1 libra de camotes, pelados, cocidos y en cubos
- $\frac{1}{2}$  taza de leche sin grasa
- 1 cucharada de margarina light en tubo
- 1 cucharada de cebolla cambray finamente rebanada (sólo la parte verde)
- $\frac{3}{4}$  taza de queso cheddar rallado bajo en grasa

### INSTRUCCIONES

1. En un sartén grande cocine la carne a fuego medio alto de 8 a 10 minutos o hasta que ya no esté rosada, revolviendo frecuentemente para voltear y romper la carne. Agregue 1 taza de caldo, la pimienta, las hojas de laurel, los clavos y el tomillo. Reduzca el fuego a bajo y deje hervir, cubierto, por 30 minutos. Añada las zanahorias, la cebolla, los champiñones, el apio y la espinaca. Hierva a fuego lento, cubierto, de 4 a 5 minutos o hasta que las verduras estén suaves. Quite el laurel y los clavos.
2. Mientras tanto, precaliente el horno a 375°F. Rocíe ligeramente una cacerola mediana con el aceite en aerosol.
3. Coloque la harina en un tazón pequeño. Vierta gradualmente la  $\frac{1}{2}$  taza de caldo de carne restante, moviendo constantemente para disolver la harina y formar una pasta suave. Revuelva con la mezcla de la carne. Hierva a fuego lento por 5 minutos o hasta que esté ligeramente espeso. Vierta en la cacerola.
4. En un tazón grande haga puré los camotes con la leche y la margarina. Eche las cebollas cambray. Esparza sobre la mezcla de carne. Rocíe encima el cheddar. Hornee por 10 minutos.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9ª Edición. Derechos reservados © 2017, American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

## Ensalada de papa rostizada (Alemania)

Rinde 4 porciones;  $\frac{1}{2}$  taza por porción  
Por porción: 126 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 155 mg Sodio

### INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 12 onzas de papas rojas pequeñas (alrededor de 5), cortadas en octavos (piezas de alrededor de 1 pulgada)
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de aceite de oliva y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite de oliva, uso dividido
- 2 rebanadas de tocino de pavo, picado
- $\frac{3}{4}$  taza de cebolla picada
- 1 taza de hojas de espinaca, sin tallo
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de semillas de comino

### Aderezo

- 1 cucharada de cebollín fresco picado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- 1 cucharadita de vinagre de cidra
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de mostaza morena picante
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe ligeramente una charola para hornear con borde grueso con el aceite en aerosol.
2. Coloque las papas en un tazón mediano. Rocíe ligeramente las papas con aceite en aerosol. Mueva para cubrir las papas. Coloque una capa de papas en la charola para hornear. Rostice 25 minutos o hasta que las papas estén doradas y suaves al picarlas con la punta de un cuchillo filoso.
3. Mientras tanto, en un sartén antiadherente mediano caliente  $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite a fuego medio moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza el tocino por 2 minutos, moviendo ocasionalmente. Eche la cebolla y el resto del aceite de oliva. Cueza de 3 a 4 minutos o hasta que el tocino esté ligeramente dorado y la cebolla suave, moviendo frecuentemente. Agregue la espinaca. Cueza de 2 a 3 minutos o hasta que la espinaca cambie de color. Retire del calor.
4. Eche las semillas de comino. Cubra para que se mantenga caliente.
5. En un tazón pequeño mezcle los ingredientes del aderezo.
6. En un tazón mediano combine las papas, la mezcla del tocino y el aderezo. Sirva caliente.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9ª Edición. Derechos reservados © 2017, American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

## Tortilla de papa estilo española (España)

Rinde 6 porciones; 1 rebanada por porción  
Análisis nutricional (por porción): 152 Calorías; 2.0 g Grasa saturada; 183 mg Sodio

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de papas, cortadas en cuatro a lo largo y luego finamente rebanadas de manera transversal
- 1 cebolla mediana picada
- 1 ½ tazas de sustituto de huevo
- ½ taza de queso manchego curado rallado
- 1 frasco de 4 onzas de pimienta en cubos, bien escurrido

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En un sartén mediano que pueda entrar al horno caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo.
3. En un tazón grande mezcle las papas y la cebolla. Pase la mezcla al sartén. Con una espátula esparza y presione para que quede una capa uniforme. Reduzca el fuego a bajo. Cueza, cubierto, de 10 a 12 minutos o hasta que las papas estén suaves.
4. Mientras tanto, en un tazón grande combine el sustituto de huevo, el manchego y el pimienta. Eche sobre la mezcla de papas. No revuelva. Hornee de 10 a 15 minutos o hasta que esté la tortilla. Deslice la tortilla hacia un plato para servir, o sirva directamente del sartén. Corte en 6 rebanadas.

**Consejo sobre el queso manchego:** El manchego es un queso español hecho de leche de oveja en la región de La Mancha. La versión curada ha sido añejada y tiene un sabor suave como a nueces y una textura cremosa. Se encuentra generalmente en el supermercado.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de la American Heart Association, del recetario de Go Red For Women, derechos reservados © 2013, American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicado por Clarkson Potter/Publishers, una división de Random House, Inc. Disponible en librerías en todos lados.

## Sopa goulash (Hungría)

Rinde 6 porciones; 1 taza por porción  
Por porción: 120 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 230 mg Sodio

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva o canola
- ½ taza de cebolla amarilla picada
- 1 diente de ajo mediano, picado
- 1 cucharada de paprika
- 4 tazas de caldo de verdura sin grasa y bajo en sodio
- 8 onzas de bistec deshuesado sin grasa visible, cocido y cortado en cubos
- 1 zanahoria mediana, pelada y finamente rebanada
- ½ taza de jitomates en cubo enlatados sin sal añadido, escurridos
- ½ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de sal
- 2 pizcas de semilla de comino
- 1 ½ tazas de papa cruda, pelada y picada
- 1 cucharada de perejil fresco picado

### INSTRUCCIONES

1. En un sartén grande caliente el aceite de oliva a fuego medio, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Agregue la cebolla y el ajo. Cueza de 3 a 5 minutos o hasta que la cebolla esté suave, moviendo frecuentemente. Eche la paprika. Cueza por 2 minutos. Agregue el caldo, la carne, la zanahoria, el jitomate, la pimienta, la sal y las semillas de comino. Deje hervir la sopa. Reduzca el fuego a bajo y deje hervir, cubierto, por 30 minutos.
2. Integre las papas. Hierva a fuego lento de 15 a 20 minutos o hasta que las papas estén suaves al picarlas con un tenedor. Retire del calor. Mantenga tapada la olla hasta la hora de servir. Eche el perejil justo antes de servir.

**Consejo para cocinar:** Esta receta también se puede hacer en una olla de cocción lenta. Use carne de res magra sin cocer, como un bistec. Ponga todos los ingredientes excepto el perejil en la olla de cocción lenta. Mezcle para combinar. Cubra y cueza a fuego alto de 4 a 6 horas o hasta que la carne esté suave.

Derechos reservados de la receta ©2018 Aramark.

## Verduras rostizadas harissa (Marruecos, Argelia, Túnez y Libia)

Rinde 4 porciones; ½ taza por porción  
Por porción: 140 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 170 mg Sodio

### INGREDIENTES

- 2 papas medianas picadas
- 1 ½ cucharaditas de aceite de oliva o canola y 1 cucharadita de aceite de oliva o canola, uso dividido
- ½ pimienta roja mediana, picado
- ¼ jitomate mediano picado
- ¼ taza de cebolla amarilla en cuadritos
- 1 diente de ajo mediano, picado
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de cilantro molido
- ¼ cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ chile, de chiles chipotle enlatados en salsa de adobo

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425° F. En un tazón mediano mezcle las papas y 1 ½ cucharaditas de aceite hasta que las papas estén cubiertas. Transfiera las papas a una charola para hornear grande, colocándolas en una sola capa. Rostice por 20 o 30 minutos. Saque del horno y deje enfriar.
2. Mientras tanto, para la harissa coloque el pimienta, el jitomate y la cebolla en una charola para hornear grande. Espolvoree la cucharadita restante de aceite, el ajo y la sal sobre las verduras. Mueva para cubrir. Hornee de 15 a 20 minutos o hasta que las verduras estén caramelizadas. Saque del horno y deje enfriar.
3. En un sartén pequeño caliente el comino, el cilantro, la paprika y la pimienta a fuego medio de 30 a 60 segundos, o hasta que las especias

estén fragantes, revolviendo constantemente. Tenga cuidado para que las especias no se quemen. Retire del calor y deje enfriar.

4. Transfiera la mezcla del chile y la mezcla de comino a un procesador de alimentos o licuadora. Procese de 2 a 3 minutos o hasta que esté bien mezclado.
5. Coloque las papas en un plato para servir. Ponga la harissa encima de las papas.

**Consejo para cocinar:** La harissa es espesa y como una pasta. Si la harissa necesita más líquido al revolver, agregue a la mezcla ½ cucharadita de aceite de oliva o canola, ½ cucharadita de jugo de limón fresco y ½ cucharadita de agua.

Derechos reservados de la receta ©2018 Aramark.



## Panqueques de zanahoria, nabo y papa (Israel)

Rinde 6 porciones; 4 panqueques por porción  
Por porción: 178 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 334 mg Sodio

### INGREDIENTES

- 1 libra de papas (aproximadamente 3 medianas), en ralladura gruesa y exprimidas con la mano para secar
  - 1 ¼ tazas de sustituto de huevo
  - 2 zanahorias medianas, en ralladura gruesa y exprimidas con la mano para secar
  - 1 nabo mediano, en ralladura gruesa y exprimido con la mano para secar
  - 1 cebolla pequeña picada
  - 3 cucharadas de cebollín fresco o de cebolla cambray (sólo la parte verde) picado
  - 2 cucharadas de harina
  - 2 cucharadas de pan molido (el de menor contenido de sodio disponible)
  - ¼ cucharadita de sal
  - Pimienta al gusto
- Salsa**
- 1 taza de crema sin grasa
  - 1 cucharada de eneldo fresco picado
  - 1 cucharada de rábano picante blanco embotellado, escurrido
  - 1 cucharada de jugo de limón fresco
  - ⅛ cucharadita de sal

### INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño mezcle los ingredientes de la salsa. Cubra y refrigere hasta la hora de servir.
2. En un tazón grande mezcle los ingredientes restantes.
3. Caliente una plancha o sartén antiadherente a fuego medio. Deje caer cucharadas de la mezcla de papas en la plancha, utilizando la parte posterior de una cuchara para aplanar ligeramente los panqueques. Ase de 3 a 4 minutos de cada lado o hasta que estén dorados. Transfiera a un plato grande. Revolviendo para combinar los lotes según sea necesario, cocine la masa restante. Debería obtener como 24 panqueques.
4. Como 10 minutos antes de servir, saque la salsa del refrigerador. Déjela reposar para que llegue a temperatura ambiente. Sirva los panqueques calientes o a temperatura ambiente con la salsa.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9ª Edición. Derechos reservados © 2017, American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

Rinde 8 porciones; 1 ¼ tazas por porción  
Por porción: 267 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 109 mg Sodio

### INGREDIENTES

- ❑ 1 cucharada de curry en polvo
- ❑ 1 cucharadita de comino molido
- ❑ ½ cucharadita de paprika
- ❑ ½ cucharadita de canela molida
- ❑ ½ cucharadita de cúrcuma molida
- ❑ ½ cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- ❑ ¼ cucharadita de cilantro molido
- ❑ ¼ cucharadita de pimienta (de preferencia recién molida)
- ❑ ⅛ cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
- ❑ 2 cucharadas de aceite de canola o maíz
- ❑ 1 cebolla grande, picada
- ❑ 1 cucharada de jengibre pelado y picado (como una pieza de 1 pulgada)
- ❑ 3 dientes de ajo medianos picados
- ❑ 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, sin nada de grasa visible, cortada en piezas de 1 pulgada
- ❑ 2 manzanas pequeñas, como Granny Smith, Braeburn o Jonagold, cortadas en cubos de ½ pulgada
- ❑ 1 taza de lentejas rojas secas, limpias (sin piedras ni lentejas arrugadas), enjuagadas y escurridas
- ❑ 1 camote grande, pelado y cortado en cubos de ½ pulgada
- ❑ 4 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- ❑ ½ taza de leche de coco sin grasa
- ❑ 2 cucharadas de cilantro fresco picado (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño mezcle el polvo de curry, el comino, la paprika, la canela, la cúrcuma, el tomillo, el cilantro, la pimienta y la pimienta de cayena. Deje de lado.
2. En una cacerola de hierro fundido grande caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo la cacerola para cubrir todo el fondo. Cueza la cebolla por 3 minutos o hasta que esté suave, moviéndola frecuentemente. Eche el jengibre y el ajo. Cueza de 2 a 3 minutos, moviendo frecuentemente. Añada la mezcla del polvo de curry. Cocine de 2 a 3 minutos, o solo hasta que esté fragante, revolviendo constantemente.
3. Agregue el pollo, las manzanas, las lentejas y el camote. Cueza de 2 a 3 minutos, moviendo constantemente para que se combine. Eche el caldo. Deje hervir. Reduzca el calor a medio alto. Deje hervir de 25 a 30 minutos o hasta que las lentejas estén suaves y el pollo ya no tenga el centro rosa.
4. Eche gradualmente la leche de coco. Si lo desea, transfiera de 2 a 3 tazas de sopa a un procesador de alimentos o licuadora. Procese hasta que quede suave y cremoso. Con cuidado regrese la sopa procesada a la olla, moviendo para combinar. Cocine de 5 a 8 minutos o hasta que esté caliente. Decore con el cilantro.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9ª Edición. Derechos reservados © 2017, American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

# ALIMENTOS **DE TEMPORADA**

Sus recetas saludables para el corazón sabrán mejor si utiliza productos de temporada.

## PRIMAVERA

alcachofa, espárragos, cebollín, habas, cebollitas de cambray, poro, lechuga, chirivía, guisantes, rábano, ruibarbo, acelga



## VERANO

moras, elote, pepino, berenjena, higos, uvas, ejotes, melones, pimientos, frutas con hueso, (chabacano, cerezas, nectarinas, duraznos, ciruelas), calabaza amarilla, jitomates, calabacitas



## OTOÑO

manzanas, coles de bruselas, dátiles, calabazas duras, (calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza espagueti), peras, calabaza, camotes



## INVIERNO

col china, brócoli, coliflor, apio, cítricos (naranjas clementinas, toronjas, limones, limas, naranjas y mandarinas), col silvestre, endivias, hojas verdes (col silvestre, col rizada, mostaza de hoja, espinaca), vegetales de raíz (betabel, nabo)



### TENGA EN MENTE ESTOS CONSEJOS CUANDO COMPRE Y USE PRODUCTOS DE TEMPORADA:

- 1 Los alimentos frescos son generalmente más baratos durante su temporada de cosecha; podrías incluso ahorrar más si compras al por mayor.
- 2 Compre en su mercado local; los agricultores pueden compartir mucha información sobre los alimentos e incluso te pueden dar ideas de cómo prepararlos.
- 3 Practicar la jardinería y cultivar es una excelente forma de obtener productos frescos de temporada de su propio jardín y además hacer algo de ejercicio.
- 4 Las frutas y verduras congeladas o enlatadas también son opciones saludables. Compare las etiquetas de los alimentos y elija aquéllos con la menor cantidad de sodio y azúcar añadida.
- 5 Elija fruta enlatada empacada en agua, su propio jugo o miel "jarabe" ligera (evite la miel "jarabe" pesada).
- 6 Elija verduras enlatadas y congeladas sin salsas, ya que estas pueden ser altas en sodio y grasas saturadas.
- 7 Congele los productos frescos para utilizarlos en smoothies, sopas y panes.

## 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:

---

---

---

---

---

---

---

---