



HC6

HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

# Coma una merienda más saludable

Tiempo: 70 minutos

Aprenda cómo preparar un merienda sencilla con consejos fáciles y saludables. Comer frutas y verduras como meriendas le ayudará a obtener muchas vitaminas, minerales y fibra ¡para que se vea y sienta mejor!

## OBJETIVOS:

Identificar meriendas sanas.

Describir consejos para comer meriendas de forma consciente.

## 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 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)

- 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)

- Demuestre el contenido.

## ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes practicarán cómo preparar un merienda asequible, nutritivo y fácil.

## 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)

- 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 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 Coma una merienda más saludable

---

## MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- Video - [Receta de Pan italiano caprese con aguacate](#)
- Video - [Cómo preparar un merienda sencillo](#) (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta - [Pan italiano caprese con aguacate](#)
- Material impreso - [Meriendas sanos para después de jugar](#)
- 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

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

- 1 pinta de jitomates cherry
- ¼ taza de albahaca fresca y si lo desea, un poco más para la decoración
- 4 rebanadas de pan integral o de granos enteros
- 1 aguacate mediano
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de queso mozzarella sin grasa rallado
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- Cuchillo cocinero
- Tabla para picar
- Tazas y cucharas medidoras
- Tazón para mezclar
- Tostador, cuchara, tenedor
- Platos para servir

\*La receta rinde para 4 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.

# Guión para la demostración de Coma una merienda más saludable



## DIGA:

Aprendamos cómo comer sabiamente nuestros meriendas para estar nutridos y con energía durante todo el día.



Primero, es importante practicar cómo enfocarnos en nuestra comida. Una forma simple de comer más sano es estar conscientes al comer. Aquí algunos consejos útiles:

- **Ponderen:** Pregúntense si realmente tienen hambre. Quizá estén sedientos, aburridos o estresados.
- **Evalúen:** Tómense un momento cuando coman para evaluar cómo huele y sabe su comida.
- **Reduzcan la velocidad:** ¡Realmente traten de - probar cada bocado!
- **Saboreen:** ¡Disfruten su comida! Enfóquense en cómo los está haciendo sentir cada bocado.
- **Deténganse:** Dejen de comer cuando estén satisfechos.



Escuchar a nuestros cuerpos y enfocarnos en la comida nos puede ayudar a elegir y comer meriendas sanos.



Aquí algunas ideas para comenzar a comer sabiamente sus meriendas ¡en cuestión de minutos!



**Encuentren antojos que crujan:**

- Manzanas y peras
- Palitos de zanahoria y apio
- Rebanadas de pimiento morrón
- Rodajas de calabacita o pepino
- Chícharos secos
- Racimos de brócoli y coliflor
- Palomitas
- Galletas de arroz (rice cakes) e integrales
- Nueces y semillas



**Piensen en sus bebidas y desháganse de las que son altas en azúcar. Prueben:**

- Agua simple o mineral
- Leche sin grasa o de soya natural
- Té o café sin endulzar
- Jugo de fruta 100% natural
- Jugo de tomate o verduras bajo en sodio



**Descubran meriendas que les garanticen sentirse satisfechos.**

- Pan integral con mantequilla de maní o almendra
- Jitomates cherry con hummus
- Queso bajo en grasa o sin grasa
- Yogurt natural bajo en grasa o sin grasa con fruta
- Smoothie de frutas o verduras
- Galletas integrales con atún o salmón bajo en grasa enlatado



**Prueben estas meriendas para satisfacer su antojo dulce:**

- Fruta enlatada (en su propio jugo o en agua)
- Manzana al horno
- Pasitas, dátiles, higos, cerezas y otras frutas deshidratadas sin endulzar
- Plátano congelado
- Uvas congeladas
- Ensalada de fruta fresca



Siempre recuerden revisar la etiqueta de información nutricional cuando compren meriendas y estar pendientes de los azúcares añadidos y el sodio.

## Guión para la actividad de Coma una merienda más saludable

---

Divida a los participantes en equipos para practicar cocinar un merienda fácil y nutritivo, incorporando algunos de los principales grupos alimenticios saludables.

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 un delicioso pan italiano caprese con aguacate.



Cuando todos terminen de preparar su platillo, divídanlo en platos y compártanlo con su equipo.

## Receta de Pan italiano caprese con aguacate

Rinde 4 porciones; 1 tostada por porción  
Por porción: 188 Calorías; 1.3 g Grasa saturada; 177 mg Sodio



La popularidad del pan con aguacate es entendible; el aguacate untado es tanto un desayuno simple y delicioso como una buena solución para merienda. Úntelo en el pan y coloque encima los ingredientes de una ensalada caprese para tener un inicio de día sano y rápido.

### INGREDIENTES

- 1 aguacate mediano
- ¼ taza de albahaca fresca, finamente picada, y hojas frescas de albahaca para decorar si así lo desea, uso dividido
- ⅛ cucharadita de pimienta negra (de preferencia recién molida)
- 4 rebanadas de pan integral o de granos enteros
- 1 pinta de jitomates cherry cortados a la mitad
- ¼ taza de queso mozzarella sin grasa rallado
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico

### INSTRUCCIONES

1. Coloque el aguacate horizontalmente en una superficie de trabajo o tabla de picar. Puede poner una toalla limpia debajo del aguacate para evitar que se resbale.
2. Tome el aguacate con una mano.
3. Comenzando en el extremo más angosto, corte el aguacate alrededor del hueso.
4. Deteniendo el aguacate en la palma de su mano, utilice su otra mano para girarlo y rotarlo para separar las dos mitades, dejando expuesto el hueso. Quite el hueso con una cuchara.
5. Saque el aguacate de la cáscara con la cuchara. Transfiera el aguacate a un tazón. Agregue la albahaca picada y la pimienta. Mezcle con un tenedor.
6. Tueste ligeramente el pan. Transfiera los panes a una superficie de trabajo. Esparza la mezcla de aguacate en cada rebanada. Transfiera los panes a los platos.
7. Coloque los jitomates con el lado cortado hacia abajo sobre la mezcla de aguacate. Quizá no haya espacio para todos los jitomates, dependerá del tamaño del pan. Rocíe el mozzarella y el vinagre. Justo antes de servir, decore con las hojas de albahaca restantes.

**Consejo para cocinar:** Si prefiere un pan con queso derretido, áselo de 1 a 2 minutos o hasta que el queso mozzarella se haya derretido.

**Manténgalo saludable:** Otras ideas para encima del pan con aguacate: un estilo mexicano con elote, lima y jalapeño o un estilo asiático con pepino rebanado y semillas de ajonjolí.

**Consejo:** Si el aguacate está maduro, pero sigue un poco duro, pélelo y córtelo en piezas. En un procesador de alimentos o licuadora muele el aguacate y la albahaca hasta que la mezcla esté suave.

Casi 1 de cada 3 niños y jóvenes en Estados Unidos tiene sobrepeso u obesidad, así que es importante que nosotros, como padres, nos mantengamos unidos y les fomentemos hábitos sanos mientras son chicos.



Como padres tratamos de estar conscientes de las opciones de comida que preparamos para nuestros hijos. Pero a todos nos entra a veces la “culpa de padres” cuando tenemos que precipitarnos a comer un merienda entre las miles de actividades después de la escuela. A veces eso significa comida saliendo de la ventana al pasar por el drive-through o una parada en la tiendita para agarrar cualquier cosa que calme el antojo.

Nosotros le ayudamos con unos meriendas muy fáciles (sí, FÁCILES) y deliciosos que puede llevar para sus hijos, e incluso para usted, para que la familia no tenga que detenerse. La próxima vez que su hijo termine un partido de basquetbol o fútbol, de dar unos golpes de karate, o simplemente llegue de jugar fuera con amigos, tenga meriendas sanas esperando.

### EN LUGAR DE BEBIDAS ENDULZADAS CON AZÚCAR

#### Pruebe:

- Leche sin grasa o baja en grasa (1%)
- Jugo de fruta 100% natural
- Jugo de verdura bajo en sodio
- Agua

### EN LUGAR DE PAPAS Y GALLETAS LLENAS DE CALORÍAS

#### Pruebe:

- Semillas de girasol o calabaza sin sal
- Galletas integrales bajas en grasa
- Palitos de queso bajos en grasa o sin grasa
- Palomitas sin grasa o galletas de arroz
- Rebanadas de manzana o naranja
- Plátanos
- Palitos de zanahoria y apio
- Nueces y mantequillas de nuez
- Yogurt natural bajo en grasa o sin grasa revuelto con fruta

### EN LUGAR DE DULCES Y PRODUCTOS HORNEADOS

#### Pruebe:

- Fruta fresca y moras
- Fruta enlatada en su propio jugo o agua, escurrida
- Fruta congelada (intente congelar sus propios plátanos o uvas)
- Pasitas, dátiles, chabacanos, cerezas y otras frutas deshidratadas sin endulzar
- Salsa de manzana sin endulzar o ensalada de frutas
- Paletas congeladas hechas de fruta

Al ir de compras revise las etiquetas de información nutricional y esté pendiente de los azúcares añadidos y el sodio.

¿Cuál es la mejor parte de estas meriendas? Si compra productos de temporada, o en grandes cantidades, no tendrá que dejar sin dinero a su cuenta bancaria. ¡Eso es algo que hace feliz a todos los padres! ¿Tiene alguna idea creativa de meriendas sanas o tiene su hijo algún merienda favorito? Compártalo con nosotros en Facebook y Twitter con #AddColor.

## 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:

---

---

---

---

---

---

---

---