


HC10
HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

Comidas con doble propósito

Tiempo: 70 Minutos

Cocinar suficiente de un ingrediente básico (pollo, carne, verduras o frijoles) para que alcance para dos comidas ayuda a ahorrar tiempo y dinero. Aprenderán consejos sobre cómo usar la comida de manera segura y transformar las sobras en una comida completamente nueva. Trabajar de manera más eficiente en la cocina les permite tener tiempo para sentarse y disfrutar de la comida. Con las vidas tan ocupadas que tenemos, preparar con tiempo nos da grandes ventajas, ¡como cocinar una vez y comer dos!

OBJETIVOS:

- Explicar tres ideas para cocinar ingredientes con doble propósito.
- Enlistar tres beneficios de guardar las sobras.
- Describir dos consejos para guardar la comida de manera segura.

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 y realice una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

DEMOSTRACIÓN (10 Minutos)

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

ACTIVIDAD (20 Minutos)

- Los participantes prepararán la segunda receta de doble propósito (salteado de verduras y pollo al ajonjolí).

RECAPITULACIÓN (10 Minutos)

- Reparta la información impresa y revísenla todos juntos.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 Minutos)

- Elija y realice una actividad para definir metas de entre las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre fijar metas SMART a los participantes.
- Agradezca 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 recursos de Comidas con doble propósito

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- Video – **Comidas con doble propósito**
- Video – **Cómo evitar quemaduras por temperaturas frías** (disponible solamente en inglés)
- Artículo – **Seguridad alimentaria – Cómo y por cuánto tiempo guardar las sobras** (disponible solamente en inglés)
- Infografía – **Manténgalo fresco**

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta – **Salteado de verduras y pollo al ajonjolí**
- Receta – **Pollo glaseado con maple**
- Material impreso – **Infografía de Manténgalo fresco**
- Material impreso – **Infografía de Productos esenciales sanos para el corazón para preparar alimentos** (disponible solamente en inglés)
- Material impreso – **Fijando metas SMART**

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- 1/3 taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 2 cucharaditas de maicena
- 2 cucharaditas de salsa de soja (la de menor sodio disponible)
- 1 cucharadita de raíz de jengibre pelada y rallada
- 1/2 cucharadita de hojuelas de chile rojo seco desmoronado
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- 1 cucharadita de aceite de canola o maíz
- 4 a 5 onzas de brócoli, cortado en pedacitos
- 2 zanahorias medianas cortadas en diagonal en rebanadas de 1/8 pulgada
- 1 lata de 8 onzas de castañas de agua rebanadas, escurridas
- 1 taza de col verde, en rebanadas de 1/4 a 1/2 pulgada de ancho
- 3 onzas de guisantes, con la vaina cortada de las puntas
- 2 cebollitas medianas, rebanadas
- 12 onzas de filete de pollo cocido del **pollo glaseado con maple**, cortado en pedacitos
- 1/2 taza de gajos de mandarina enlatados en jugo, escurridos
- 1/2 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado
- 1 cucharadita de semillas de ajonjolí
- Tazón pequeño
- Batidora
- Quemador eléctrico
- Sartén antiadherente grande o wok
- Cuchara grande (para revolver mientras se cocina)
- Platos
- Tenedores

*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 Comidas con doble propósito



DIGA:

Todos queremos seguir una dieta más sana y servirle comidas más saludables a nuestra familia. Pero a veces, tener esas comidas sanas listas puede parecer mucho trabajo y tiempo extra en la cocina, especialmente si se empieza a cocinar cada comida desde cero. Con las agendas tan ocupadas de hoy en día, es un reto hacerse tiempo para cocinar.



Hoy van a aprender dos estrategias que les ayudarán a sacarle el máximo provecho al tiempo en el que cocinan. La primera es cocinar una vez y comer dos. Pueden crear lo que llamamos comidas con doble propósito. ¿Qué significa? Cocinar una vez y comer dos se refiere a usar técnicas de preparación que maximizan los resultados del tiempo que pasan en la cocina. Concentran sus esfuerzos de preparación, cocina y limpieza y cocinan varios platillos a la vez. ¡Bienvenidos a un nuevo mundo culinario!



La primera estrategia es cocinar suficiente de un ingrediente básico para usarlo en dos recetas y con eso cubrir dos comidas. Hablemos de algunos ejemplos:



Con pollo:

1. Horneen 8 pechugas de pollo sazonadas con una mezcla de especias *southwestern* (comino, chile en polvo, orégano y sal).
2. Para cenar sirvan 4 piezas sobre arroz integral, adornadas con cilantro fresco picado y un toque de jugo de lima fresco.
3. Enfríen y refrigieren 4 piezas en un contenedor hermético para usarlas en unas enchiladas otro día de la semana.



Con pechuga de pavo:

1. Rosticen una pechuga de pavo de 2½ libras untada con aceite de oliva, ajo y romero desmoronado.
2. Rebanen y sirvan en la cena la mitad del pavo con *gravy* hecho de los jugos del sartén y acompañenlo con guisantes y puré de papa.



3. Enfríen y refrigieren la mitad del pavo en un contenedor hermético para usarlo en una cacerola de pavo *tetrazzini* otro día de la semana.



Con frijoles negros:

1. Pongan a cocer 1 ⅓ tazas de frijoles negros (equivalente a alrededor de 4 tazas de frijoles cocidos).



2. Usen alrededor de la mitad de los frijoles - 15 onzas - para hacer tortitas de frijol con verdura (procesen 15 onzas de frijoles rojos, zanahoria rallada, cebollita en rebanadas muy delgadas, pan molido, chile en polvo, ajo en polvo y sal).



3. Usen las 15 onzas restantes para preparar una nutritiva sopa de frijol negro o un dip (pongan los frijoles en el procesador de alimentos con pimienta verde picado, salsa de tomate, jugo de lima fresco, ajo, chile en polvo y comino).



Con quinoa (un grano entero):

1. Cuezan 1 taza de quinoa seca para hacer 4 tazas de quinoa cocida. Pueden congelar la quinoa cocida (usando bolsas herméticas para el congelador). Para recalentar, agreguen unas cuantas cucharaditas de agua antes de meter al microondas o dejen que la quinoa se descongele en el refrigerador durante un día si van a preparar un platillo frío.



2. Usen ½ taza para hacerse el cereal del desayuno. Agréguele fruta seca o nueces picadas. Pónganle encima fruta fresca y rocíenla con leche de almendra o media crema sin grasa.



3. Usen 1 taza de la quinoa restante para hacer hamburguesas de verdura. Mezclen con 1 lata de 15.5 onzas de frijoles *cannellini* bajos en sodio, 1 aguacate picado, 1 huevo y especias al gusto (ajo en polvo, páprika, chile en polvo, comino y pimienta). Horneen por 30 minutos a 375°F. Sirvan con pan integral para hamburguesa.

Guión para la demostración de Comidas con doble propósito (continuación)



DIGA:

Con verduras:

1. Asen 10 tazas de pedazos de verduras mixtas (zanahoria, calabacita, champiñones, berenjena, cebolla morada o pimiento rojo).
2. Transfieran 2 tazas de las verduras cocidas a un contenedor hermético para usar dentro de los próximos 2 días en paninis de vegetales asados. Coloquen las verduras en un pan ciabatta integral; espolvoreen queso mozzarella parcialmente descremado y echen una vinagreta simple sobre las verduras antes de asarlas.
3. Para la cena, mezclen las 8 tazas de verduras asadas restantes con 15 onzas de garbanzo y 2½ tazas de bulgur cocido. Aderecen con una vinagreta simple para hacer una ensalada de verduras asadas y bulgur.



Con cuete de res en trozo:

1. Asen un trozo de cuete de 2 libras sazonado con un toque de hierbas (romero, ajo, salvia, ralladura de limón, sal y pimienta).
2. Corten la mitad de la carne (12 onzas) para servir en la cena con elote y brócoli al vapor.
 - Enfríen y refrigieren la mitad de la carne (12 onzas) en un recipiente hermético. En la semana rebanen finamente la carne y sírvanla sobre una mezcla de hojas verdes con un aderezo de vinagre balsámico y mostaza Dijon.



Con lomo de cerdo:

1. Asen 2 lomos de cerdo de 1 libra marinados en una salsa al estilo asiático (vinagre de arroz, salsa de soya, jugo de naranja, ajo y hojuelas de chile rojo).
2. Rebanen y sirvan en la cena la mitad de la carne (12 onzas) con los jugos del sartén y ajonjolí tostado. Como guarnición sirvan ejotes rociados con aceite de ajonjolí.
3. Enfríen y refrigieren la mitad de la carne cocinada y rebanada (12 onzas) en un recipiente hermético para usar con arroz frito (picar finamente la carne de cerdo y mezclar con arroz integral, guisantes y zanahorias) otro día de la semana.



DIGA:

La segunda estrategia es duplicar o triplicar las cantidades de la receta. Hagan de más para que queden sobras y congélenlas para una comida futura.



• Las sobras funcionan bien para sopas, estofados, pasta y guisos.



• Si tienen olla de cocción lenta, úsela para preparar estas comidas y ahorren todavía más tiempo.



• Podrán servir la cena más rápido si ya tienen una comida sana congelada lista para recalentarse tan pronto lleguen a casa. Así comerán menos snacks poco saludables y evitarán hacer elecciones de alimentos poco sanos.



• Dejar sobras les permite ahorrar dinero porque pueden comprar proteínas en descuento y productos de temporada.



• Los platillos generalmente desarrollan un sabor más profundo y balanceado cuando se congelan y recalientan.



• Verán que es útil tener alimentos congelados para compartirlos con la familia, amigos o con quien necesiten.

Guión para la demostración de Comidas con doble propósito (continuación)



DIGA:

Consejos de almacenamiento y seguridad alimentaria



Ahora me gustaría darles algunos consejos para que guarden los alimentos de manera segura.



- **Asegúrense de que su congelador** esté a 0°F y su refrigerador a 40°F o menos.



- **Después de preparar el platillo** separen la comida que quieren guardar:

- Dividan la comida en porciones realistas que ustedes o sus familias puedan consumir en una sentada. Colóquenla en contenedores herméticos.
- Corten la carne en pedazos que puedan congelarse y recalentarse de forma segura. Envuelvan productos como pan en varias capas de envoltura plástica para evitar quemaduras por bajas temperaturas.
- Asegúrense de enfriar todos los alimentos cocidos antes de envolverlos o colocarlos en un contenedor hermético.
- Etiqueten los alimentos congelados con cintas o etiquetas. Escriban ahí el nombre del platillo y la fecha; de esta forma, siempre sabrán lo que tienen y cuánto tiempo lleva en el congelador.



- **Dividir adecuadamente las sobras** evita que la comida se recaliente y refrigere innecesariamente. Los cambios de temperatura y en el punto medio entre el estar adecuadamente caliente y frío (entre 40°F (4°C) y 140°F (60°C)) hacen que los alimentos sean susceptibles a la descomposición y al crecimiento de bacterias.



Refrigeren sus alimentos lo antes posible y siempre dentro de las primeras 2 horas. Cuando la temperatura sea mayor a 90°F, no deben dejar los alimentos fuera por más de 1 hora.



- **Las sobras aguantan** de cuatro a cinco días en el refrigerador y hasta seis meses en el congelador.



- **Vuelvan a calentar las sobras** a una temperatura interna segura de 165°F (74°C).



- **Si tienen dudas** sobre el estado de conservación de los alimentos que están por comer, es mejor desecharlos.



- **Guarden la carne y las aves** en el compartimento de carne o en el área más fría del refrigerador, que generalmente está en la parte posterior.



- **Guarden los productos lácteos** en la parte más fría del refrigerador a 40°F o menos. No hay que guardar la leche en la puerta de refrigerador solo porque es más fácil agarrarla, ya que ese es el sitio más caliente. Regresen la leche al refrigerador tan pronto como acaben de utilizarla. Huelan y (si necesitan) prueben los productos lácteos antes de usarlos para asegurarse de que no se hayan agriado.

Guión para la actividad de Comidas con doble propósito

Divida a los participantes en dos equipos para preparar el salteado de verduras y pollo al ajonjolí.

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:

Vamos a hacer un salteado de verduras y pollo al ajonjolí. Es una receta que sirve para dos propósitos. Van a usar 12 onzas de pollo cocido del pollo glaseado con maple, que ya fue preparado con anticipación.



Podrán llevarse a casa una copia de las dos recetas. Una vez que todos hayan terminado de prepararlo, lo disfrutaremos juntos.

Rinde 4 porciones; 1½ tazas por porción
Por porción: 240 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 242 mg Sodio



Adiós, comida para llevar. Este platillo de influencia asiática, que está hecho con el pollo que guardamos del pollo glaseado con maple, está lleno de vegetales y sabor. Y, en el tiempo que lleva preparar la comida rápida y que la entreguen en casa, podrían estar preparando esta versión más saludable en su propia cocina.

INGREDIENTES

- ⅓ taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 2 cucharaditas de maicena
- 2 cucharaditas de salsa de soya (la de menor sodio disponible)
- 1 cucharadita de raíz de jengibre pelada y rallada
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo seco desmoronado
- ½ cucharadita de aceite de ajonjolí tostado
- 1 diente de ajo pequeño, picado

Salteado

- 1 cucharadita de aceite de canola o maíz
- 4 a 5 onzas de brócoli, cortado en pedacitos
- 2 zanahorias medianas cortadas en diagonal en rebanadas de ⅛ pulgada
- 1 lata de 8 onzas de castañas de agua rebanadas, escurridas
- 1 taza de col verde, en rebanadas de ¼ a ½ pulgada de ancho
- 3 onzas de guisantes, con la vaina cortada de las puntas
- 2 cebollitas medianas, rebanadas
- 12 onzas de pollo cocido del **pollo glaseado con maple**, cortado en pedacitos
- ½ taza de gajos de mandarina enlatados en jugo, escurridos
- ½ cucharadita de aceite de ajonjolí tostado
- 1 cucharadita de semillas de ajonjolí

INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño mezcle los ingredientes de la salsa.
2. En un sartén antiadherente grande o wok caliente el aceite de canola a fuego medio alto, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza el brócoli y las zanahorias 3 minutos, moviendo frecuentemente.
3. Eche las castañas de agua, la col, los guisantes y las cebollitas. Deje cocer 3 minutos, mezclando ocasionalmente.
4. Agregue el pollo y la salsa. Cueza de 3 a 4 minutos o hasta que el pollo esté caliente y la salsa se haya espesado, moviendo frecuentemente. Retire del fuego.
5. Incorpore las mandarinas y el aceite de ajonjolí. Rocíe con el ajonjolí.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9th Edición. Derechos de autor © 2017 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Rinde 4 porciones; 3 onzas de pollo (más 12 onzas de pollo reservadas)
Por porción: 186 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 136 mg Sodio



Una alternativa fácil y sana para el corazón es hacer su propio glaseado ácido y bajo en sal en lugar de usar las marcas embotelladas, que tienden a ser altas en sodio. El pollo glaseado que reservaron se puede utilizar como base para el salteado de verduras y pollo al ajonjolí.

INGREDIENTES

- ⅔ taza de miel de maple pura
- ⅓ taza de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de salsa de chile
- 2 cucharaditas de salsa inglesa (la de menor sodio disponible)
- 2 dientes de ajo grandes, picados
- 1 cucharadita de hojuelas de chile rojo, desmoronadas
- 1 cucharadita de raíz de jengibre pelada y rallada

- 2 libras de filete de pollo, sin grasa visible
- 1 cucharadita de aceite de oliva y 1 cucharadita de aceite de oliva, uso dividido
- ½ cucharadita de maicena
- ½ cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES

1. En una cacerola de vidrio grande mezcle los ingredientes del marinado. Deje de lado ⅓ taza para el glaseado. Agregue el pollo al marinado restante, volteando para que se cubra. Cubra tanto el pollo marinado como el glaseado que aún no ha usado y refrigérelos por separado de 1 a 12 horas, volteando el pollo ocasionalmente. Tire el marinado.
2. En un sartén antiadherente grande o wok caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Coloque la mitad del pollo en una capa sobre el sartén, teniendo cuidado de no encimar los pedazos. Deje cocer de 8 a 9 minutos o hasta que el pollo ya no tenga el centro rosa y voltéelo a la mitad del tiempo. Deje enfriar. Transfíralo a un contenedor hermético. Cubra y refrigere para usarlo en tres o cuatro días en el **salteado de verduras y pollo al ajonjolí**. Repita el mismo proceso con el aceite y el pollo restantes.
3. Mientras tanto, eche la maicena en el ⅓ taza de glaseado que se reservó. Una vez que la segunda tanda de pollo ya no tenga el centro rosa, vierta la mezcla del glaseado para cubrir el pollo. Cueza de 2 a 3 minutos o hasta que el glaseado se haya espesado, moviendo constantemente. Rocíe la pimienta.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 8th Edición. Derechos de autor © 2010 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

MANTÉNGALO/FRESCO

Ahorre productos y dinero al aprender cómo guardar las frutas y verduras frescas.



1//ALACENA

Guarde en un lugar fresco y oscuro como su alacena o bodega:

CEBOLLAS, AJO Y CHALOTES

CAMOTES, PAPAS Y ÑAMES

CALABAZAS DURAS

SANDÍAS

(calabaza de invierno, calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza espagueti)

La American Heart Association recomienda consumir 4 porciones de frutas y 5 porciones de verduras al día.

2/ EN LA BARRA DE LA COCINA

Guarde sueltos y lejos de la luz del sol, el calor y la humedad:

PLÁTANOS

CÍTRICOS

Guarde los limones, limas, naranjas y toronjas sueltas o en una bolsa de red. Refrigérelas para que duren más.

FRUTAS CON HUESO

En una bolsa de papel madure los aguacates, chabacanos, nectarinas, duraznos y ciruelas; después muévalas al refrigerador para que le duren unos cuantos días más.

JITOMATES

3/ REFRIGERADOR

A menos que se indique lo contrario, usa bolsas de plástico con agujeros para guardar en el cajón:

MANZANAS Y PERAS

BETABELES Y NABOS

Quítele lo verde y déjalas sueltas en el cajón de las verduras.

BAYAS, CEREZAS Y UVAS

Manténelas secas en contenedores tapados o bolsas de plástico.

BRÓCOLI Y COLIFLOR

ZANAHORIAS Y CHIRIVÍAS

Quítele la parte verde.

APIO

ELOTES

Guárdelos dentro de su hoja.

PEPINOS, BERENJENAS Y PIMIENTOS

Guárdalos en la repisa superior que es la parte más cálida del refrigerador.

HIERBAS FRESCAS

Con excepción de la albahaca, mantén las hojas húmedas y sueltas en plástico.

EJOTES

LECHUGAS Y VERDURAS DE HOJAS VERDES

Lave y seque con un aparato o trapo de papel, envuelva sin apretar en una toalla o toalla de papel y pongalas en una bolsa de plástico en el cajón de las verduras.

MELONES

HONGOS

Manténgalos secos y sin lavar en un contenedor o bolsa de papel.

CHÍCHAROS

CALABACITAS Y CALABAZAS AMARILLAS

MANTÉNGALAS POR SEPARADO:

- Las frutas como manzanas, plátanos y peras generan gas etileno, lo que puede causar que otros productos maduren o se descompongan más rápido.
- Guarde las frutas y verduras por separado
- Mantenga las manzanas, plátanos, brócoli, coliflor, pepinos, cebollas, peras, papas y sandías alejados de otros productos.



American Heart Association.

Healthy for Good™

Heart-Healthy Essentials for Meal Prep

For hassle-free healthy meal prep, be prepared with a stocked pantry.
Having some basic ingredients in your cabinets, refrigerator and freezer saves you time and worry on busy weeknights and even on weekends when you don't have time to grocery shop.



Cabinets & Pantry

- ✓ **"Dinner builder" items:** canned or dried beans, such as kidney, pinto, black, butter and navy; canned or pouched tuna, salmon and chicken; spaghetti sauce
- ✓ **Canned vegetables:** for easy side dishes and adding to soups and sauces
- ✓ **Whole grains:** brown rice, oats, couscous, bulgur and quinoa; whole-grain pastas, breads and tortillas (store extra bread and tortillas in the freezer); whole-grain flour or cornmeal for baking
- ✓ **Cooking oils:** nontropical vegetable oils, such as olive, canola and corn
- ✓ **Nuts, seeds and nut butters:** for stir-fries and garnishes (and satisfying snacks)
- ✓ **Broths:** fat-free, low-sodium chicken, vegetable and beef — for making soups
- ✓ **Dried herbs and spices:** keep a variety on hand and buy or create salt-free seasoning blends



Refrigerator & Freezer

- ✓ **Proteins:** Unbreaded fish fillets, skinless chicken breasts, extra-lean or lean meats; tofu
- ✓ **Dairy products:** low-fat and fat-free milk, yogurt and cheese
- ✓ **Soft margarine:** made with nonhydrogenated vegetable oil and containing no trans fat
- ✓ **Frozen vegetables and fruits:** choose a wide variety (lots of colors) without salty sauces and sugary syrups



Compare Nutrition Labels

- ✓ **Choose products with the lowest amounts** of sodium, added sugars and saturated fat, and no trans fat
- ✓ **Look for the Heart-Check mark** to easily identify foods that can be part of your heart-healthy eating plan



For more tips, visit heart.org/healthyforgood.

© Copyright 2019 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. All rights reserved. Healthy for Good is a trademark of the AHA. Unauthorized use prohibited.

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:
