



HC3

HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

Saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor

Tiempo: 70 minutos

Prepárese para saltear, hervir a fuego lento o cocer al vapor un platillo delicioso y sano para los corazones de su familia. Lleve sus habilidades culinarias al siguiente nivel aprendiendo estas técnicas, así como algunos hechos sobre la seguridad de los alimentos y el equipo de cocina mientras explora y prueba lo que la comida sana puede hacer por usted.

OBJETIVOS:

Definir los términos saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor.

Preparar un platillo delicioso usando múltiples técnicas culinarias saludables.

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 la estación de demostración con los recursos necesarios 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)

- Ponga el video o contenido de demostración (vea el guión para la demostración).

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes se dividirán en equipos para preparar una receta sana para el corazón por medio de diferentes técnicas culinarias sanas.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar su merienda sano mientras revisan todos juntos dicha información.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Participe en una actividad de establecimiento de metas desde las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale 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® 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 para Saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- Video – [Saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor](#)
- Artículo – [Terminología común de una cocina saludable](#) (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta – [Chili de pollo rápido de hacer*](#)
- Receta – [Arroz de coliflor*](#)
- Receta – [Puré de coliflor**](#)
- Receta – [Espárragos y jitomates cherry salteados*](#)
- Receta – [Ejotes y papas rojas**](#)
- 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

- Cuchillo cocinero con el metal hasta el mango
- Olla de 8 cuartos de galón con tapadera
- Sartén de 2 cuartos de galón con tapadera
- Sartén antiadherente de 12 pulgadas
- Tazones de mezcla
- Tazas/cucharas medidoras
- Aceite de canola o aerosol para cocinar
- Parrillas eléctricas
- Bolsa de espinacas (u otra verdura de hoja)
- Canastilla para cocer al vapor
- Bolsa de verduras congeladas
- Tazas (para probar)

INGREDIENTES Y MATERIALES*** PARA LA ACTIVIDAD

- Aceite en aerosol
- 1 libra de pechuga o filete de pollo sin hueso ni piel o 1 libra de pollo o pavo molido sin piel
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento mediano, picado
- 3 dientes de ajo medianos, picados, o ajo molido en frasco
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 2 latas de 15.5 onzas de frijoles sin sal añadido (mezclados o combine pintos, rojos, alubias o blancos), enjuagados y escurridos
- 2 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 jalapeño fresco mediano (opcional)
- ½ taza de crema agria sin grasa (opcional)
- Cilantro fresco picado (opcional)
- Tabla para picar
- Cuchillo cocinero
- Cuchillo puntilla
- Cucharas medidoras
- Abrelatas
- Coladera (también se necesita un lavabo para enjuagar y escurrir los frijoles)
- Tazón grande (para aplastar los frijoles)
- Tenedor
- Taza medidora
- Olla grande
- Parrilla(s) eléctrica(s)
- Cuchara para revolver (durante la preparación)
- Tazones para servir

* La receta rinde para 4 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

** La receta rinde para 6 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 Saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor

Utilice si no puede mostrar el video.



DIGA:

Cuando se tienen las herramientas correctas, cocinar en casa es tarea fácil. Tengan en su cocina lo siguiente y estarán preparados para cocinar su próxima comida en casa.



No tienen que comprar todo un juego de batería; pueden escoger el mejor sartén de una gran variedad de marcas y tipos. Compren menos, pero lo mejor que puedan pagar.



La calidad realmente cuenta, así que elijan ollas y sartenes resistentes. Los metales delgados y baratos se doblan, abollan y pueden quemarlos tanto a ustedes como a su comida. Los buenos sartenes pueden durar toda la vida.

Muestre una olla de 8 cuartos de galón con tapadera, un sartén de 2 cuartos de galón con tapadera y un sartén antiadherente de 12 pulgadas.



DIGA:

Un buen cuchillo corta la comida más fácil, rápido, mejor y con menos posibilidad de lastimarse. La mayoría de los cuchillos profesionales son de acero inoxidable de alto carbono por lo que no se oxidan ni deterioran.



En los cuchillos de buena calidad, el metal continúa hasta el mango. Como en el caso de una buena olla o sartén, pueden durar toda la vida.

Muestre un cuchillo con el metal que continúa hasta el mango.



DIGA:

No tienen que guardar todos sus utensilios en el cajón, busquen un contenedor amplio de bordes rectos para guardar sus utensilios y pónganlo a su alcance sobre la barra de la cocina.



Traten de evitar usar utensilios de metal en baterías antiadherentes porque pueden dañar la superficie.

Muestre tazones para mezclar, tazas medidoras y cucharas.



DIGA:

Estas herramientas harán que cocinar en casa sea pan comido. No hay necesidad de tener lo mejor de lo mejor, ¡cualquier marca o variedad hará el trabajo!



Conocer términos culinarios comunes puede mejorar sus habilidades para cocinar sano ¡y convertir a cualquiera en un chef del hogar!



Nuestro primer término culinario del día es **saltear**, que significa cocinar los alimentos rápido en una pequeña cantidad de aceite o aerosol en un sartén a fuego directo.

Muestre cómo saltear las espinacas en un sartén con una pequeña cantidad de aceite o aceite en aerosol.



DIGA:

Después practicaremos **cocer a vapor** que significa cocinar sobre agua hirviendo en un sartén tapado. Este método mantiene la forma del alimento, su textura y valor nutricional intacto, mejor que con métodos como hervir. Es mejor utilizar una canastilla de acero inoxidable o de alambre para esta tarea. Si no tienen mucho tiempo, consideren comprar una bolsa de vegetales congelados que pueda descongelarse en el microondas.

Muestre cómo cocer al vapor las verduras congeladas (ligeramente descongeladas).



DIGA:

Nuestro último término culinario de hoy es **hervir a fuego lento**, que significa cocer alimentos en un líquido a hervor muy bajo. Para cocer a fuego lento, la temperatura debe estar lo suficientemente baja para que las burbujas comiencen a aparecer en la superficie del líquido y se formen alrededor del borde de la olla o sartén.



Aprender las herramientas y técnicas clave para preparar alimentos sanos puede traerles éxito en la cocina.

Divida la comida preparada en tazas e invite a los participantes a probar la espinaca salteada y los vegetales al vapor.

Guión para la actividad Saltear, hervir a fuego lento y cocer al vapor

Divida a los participantes en equipos para practicar las habilidades de saltear y hervir a fuego lento al preparar la receta del chili de pollo rápido de hacer.

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:

Todos haremos el chili de pollo para practicar saltear y hervir a fuego lento. Una vez que hayan terminado de cocinar, dividan el chili en tazones y compártanlo con su equipo. También pueden llevarse a casa algunas recetas para usar las técnicas culinarias de las que hemos hablado hoy.

- Arroz de coliflor (saltear)
- Puré de coliflor (cocer al vapor)
- Espárragos y jitomates cherry (saltear)
- Ejotes y papas rojas (cocer al vapor)



En las 2 recetas de coliflor descubrirán que hay formas diferentes de cocinar el mismo ingrediente y crear un platillo completamente distinto. La coliflor es el ingrediente perfecto para utilizar en lugar de arroz o papas.

Rinde 4 porciones; 1 ½ tazas por porción
Por porción: 344 Calorías; 0.5 g Grasas saturadas; 174 mg Sodio



Esta receta es un giro delicioso al chili tradicional, en el que se cambia la carne molida por el pollo. ¡Es fácil de hacer cuando se tiene prisa!

INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1 libra de pechuga o filete de pollo sin hueso, piel ni grasa visible, cortada en cuadritos o 1 libra de pollo o pavo molido sin piel
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 pimiento mediano, finamente picado
- 3 dientes de ajo medianos, picados o 1 cucharadita de ajo molido en frasco
- 1 jalapeño fresco mediano, sin semillas ni venas, picado (opcional)
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 2 latas de 15.5 onzas de frijoles sin sal añadido (mezclados o combine pintos, rojos, alubias o blancos), enjuagados y escurridos
- 2 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ taza de crema agria sin grasa (opcional)
- Cilantro fresco picado (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Rocíe ligeramente una olla grande con aceite en aerosol.
2. Saltee el pollo, la cebolla, el pimiento, el ajo, el jalapeño y el chile en polvo a fuego medio por unos 7 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosa, moviendo de vez en cuando.
3. Coloque los frijoles en un tazón grande. Aplástelos con el tenedor.
4. Aumente el fuego a alto. Eche el caldo, el comino y la pimienta en la mezcla del pollo. Deje cocer a fuego lento por 10 minutos, moviendo de vez en cuando.
5. Sirva el chili en tazones. Eche encima un poco de crema agria y rocíe con el cilantro.

CONSEJO DE COCINA:

Al comprar pollo, los filetes son generalmente más baratos que las pechugas. Al cortar el pollo en cuadritos (como en esta receta), no hay ninguna diferencia, así que compre el que esté más barato. Asegúrese de estar al pendiente de promociones y ofertas.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados.
Se prohíbe el uso no autorizado.

Rinde 4 porciones; 1 taza por porción
Por porción: 68 Calorías; 0.5 g Grasas saturadas; 192 mg Sodio



El arroz de coliflor absorberá sus salsas favoritas y le proporcionará más nutrientes a cualquier platillo.

INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1 coliflor
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ taza de perejil fresco picado
 - o 2 cucharaditas de perejil seco

INSTRUCCIONES

1. Corte la coliflor en ramilletes. Agregue la coliflor en el procesador de alimentos (o licuadora) por partes y apriete el botón hasta que la coliflor adquiera la textura del arroz. Tenga cuidado de no apretar de más.
2. Rocíe aceite de cocina en un sartén grande y añada la coliflor, sal y pimienta. Caliente a fuego medio. Una vez que la sartén esté caliente, agregue la coliflor, sal, y pimienta. Saltea por 5 minutos o hasta que se suavice la coliflor, moviendo de vez en cuando.
3. Esparza encima el perejil picado.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Rinde 6 porciones; ¾ taza por porción
Por porción: 41 Calorías; 0.5 g Grasas saturadas; 71 mg Sodio



La coliflor cocida al vapor y hecha puré es un excelente sustituto para el puré de papa. En nuestra receta, la textura cremosa y el rico sabor vienen del yogurt griego y el queso parmesano.

INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana, cortada en ramilletes (alrededor de 6-7 tazas)
- 3 cucharadas de queso parmesano
- ¼ taza de yogurt griego natural sin grasa
- ½ cucharadita de ajo picado
- Pimienta (al gusto)

INSTRUCCIONES

1. Corte la coliflor en ramilletes pequeños. Llene una olla grande con 2 pulgadas de agua, cueza la coliflor en una canastilla por alrededor de 15 minutos o hasta que esté muy suave. Escorra bien.
2. En una licuadora, procesador de alimentos o con una batidora, muele la coliflor con el yogurt, el queso parmesano y el ajo hasta que quede cremoso (no lo mezcle de más). Póngale pimienta al gusto.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Espárragos y jitomates cherry salteados

Rinde 4 porciones; ½ taza por porción
Por porción: 36 Calorías, 0.5 g Grasa saturada, 65 mg. Sodio



Los espárragos son más frescos en primavera, pero puede preparar este delicioso vegetal todo el año. Descongele espárragos congelados y píquelos.

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada
- ½ cucharadita de orégano seco, desmoronado
- ⅛ cucharadita de pimienta
- 8 onzas de espárragos, cortados de forma diagonal en pedazos de ½ pulgada
- ½ taza de jitomates cherry, partidos a la mitad
- 2 cucharadas de queso feta bajo en grasa, desmoronado

INSTRUCCIONES

1. En un sartén antiadherente grande caliente el aceite a fuego medio, moviendo para cubrir toda la superficie. Eche la cáscara de limón, el orégano y la pimienta. Caliente por 10 – 15 segundos para darle sabor al aceite.
2. Coloque los espárragos y déjelos de 2 a 3 minutos o hasta que estén tiernos pero crujientes, moviendo de vez en cuando. Agregue los jitomates y déjelos de 1 a 2 minutos o hasta que estén suaves y se hayan calentado. Eche el feta. Sirva de inmediato.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Rinde 6 porciones; ½ taza por porción
Por porción: 49 calorías; 0.0 g Grasa saturada; 129 mg Sodio



Estas populares verduras van bien juntas. Lo crujiente de los ejotes contrasta con la suavidad de las papas.

INGREDIENTES

- 8 onzas de ejotes, sin los extremos y cortados en pedazos de 2 pulgadas
- 8 onzas de papas rojas, cortadas en cubos de ½ pulgada
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharada más 1½ cucharadita de margarina light
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta, o al gusto
- ⅛ cucharadita de paprika

INSTRUCCIONES

1. Cueza al vapor los ejotes y las papas en una olla grande por 8 minutos o hasta que las papas estén blandas. Escorra bien. Pase las verduras a un tazón mediano para servir.
2. Agregue los ingredientes restantes, revolviendo hasta que la paprika esté bien combinada.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

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:
