

Cocinemos por el bien de la salud: Lección 4

Cocinemos proteínas saludables

[INSERTE AQUÍ EL NOMBRE DEL INSTRUCTOR]



PARTNERSHIP FOR THE ADVANCEMENT OF
CANCER RESEARCH



BE BOLD. Shape the Future.
**College of Agricultural, Consumer
and Environmental Sciences**
Cooperative Extension Service



Fred Hutch
Cancer Center



FRED HUTCH
**COOK FOR
YOUR LIFE®**

Temas de hoy

- Beneficios para la salud de condimentar los alimentos con hierbas y especias
- Consejos para comprar, sazonar y cocinar pollo y pescado
- Cómo superar los retos de la preparación de comidas
- Conéctese con un dietista-nutricionista diplomado
- Reflexione sobre sus progresos y establezca una nueva meta SMART



Hierbas



Especias



**Proteínas animales
bajas en grasa**

La diferencia entre las hierbas y las especias

- Una hierba procede de la hoja o el tallo de una planta
- Las especias son la raíz, el fruto o la corteza de una planta
- La sal es un mineral y no está clasificada ni como hierba ni como especia
 - Los tres se utilizan para dar sabor a los alimentos



Hierba



Especia



Sal

La sal y su salud

- Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan consumir menos de 2,300 mg
- El consumo excesivo de sodio puede ponerle en riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, enfermedades renales, presión arterial alta, derrames cerebrales, hinchazón abdominal y aumento de peso
- Utilice más hierbas y especias para dar sabor a las comidas y reducir la necesidad de sal

2,300 mg =



=



Beneficios de las hierbas y especias

- Realzan el sabor y el valor nutritivo de un plato
 - Gran fuente de fitonutrientes
- Muchas hierbas y especias tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antitumorales y anticancerígenas
 - Se ha descubierto que la capsaicina, el componente picante de los pimientos, es antiinflamatoria, antimicrobiana, anticancerígena y antihipertensiva



Cultive sus propias hierbas

- Las hierbas pueden plantarse en el interior o en el exterior; están disponibles la mayor parte del año
 - Sembrar en el suelo o en macetas (tiestos)
 - Si están en el interior, asegúrese de que las plantas tienen acceso a una ventana con luz solar
- Las hierbas que no sobreviven a las heladas invernales (como la albahaca y el cilantro) pueden secarse y guardarse en un lugar fresco y oscuro



Más ideas para añadir sabor

- Otros ingredientes que pueden utilizarse para dar más sabor o realzar el sabor de un plato:
 - Cítricos (limón, lima, naranjas, etc.)
 - Aceites (aceite de oliva, aceite de canola)
 - Vinagre (vino tinto, vinagre blanco, etc.)



Pescado: Una opción proteínica saludable

Beneficios para la salud del consumo de pescado

- El pescado contiene muchos nutrientes saludables
- Puede mejorar la salud neurológica, proteger el sistema cardiovascular y reducir el riesgo de cáncer

Consejos para comprar pescado

- Las opciones de pescado congelado y enlatado suelen ser más baratas que el fresco
- Asegúrese de que no tiene un fuerte olor a pescado y el color del pescado es correcto para el tipo
- Para un pescado entero, los ojos no deben ser cóncavos; las escamas deben ser brillantes



**1 porción =
3-4 onzas
(1/3 del plato)**

Pollo: Una opción proteínica saludable

Beneficios para la salud de comer pollo

- Contiene muchos nutrientes saludables
- Bueno para la salud del corazón, fortalece los huesos, la función cerebral, previene el cáncer
- Carne blanca: (pechugas y alas) tiene menos grasas saturadas que la carne oscura
- La carne oscura (muslos y contramuslos) contiene más vitaminas y minerales que la carne blanca

Cómo comprar pollo

- Consejo económico: Retire la piel y los huesos, áselos y úselos para hacer caldo

Cómo cocinar pollo

- Puede utilizar pollo en lugar de carne de res o cerdo en casi cualquier plato



**1 porción =
3-4 onzas**

(1/3 del plato)

Ideas para sazonar pescado y pollo

- Hojas de laurel
- Eneldo
- Hinojo
- Ajo
- Jengibre
- Perejil
- Salvia
- Estragón
- Romero
- Tomillo
- Pimienta
- Pimentón
- Albahaca
- Orégano
- Comino
- Chili en polvo, cayena y otros
- Cualquier cítrico (limón, lima, naranja)
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico



Comparta sus ideas:

Barreras, consejos e ideas para preparar comidas

Posibles obstáculos para la preparación de comidas



Tiempo



Presupuesto



Espacio

**¿Cuáles son otras barreras
a las que se enfrenta?**

“No tengo tiempo suficiente”

Ideas para soluciones

- Puede preparar verduras, frutas y adobos con antelación para reducir el tiempo posterior para cocinar.
- Intente preparar varias comidas en un día libre.
 - Haga varias porciones a la vez y guárdelas en el refrigerador y el congelador según vaya a consumirlas.
 - Refrigere si se consumen en 3-4 días.
 - Congele si se consumen más tarde en la semana.
- ¿Hay algún día en el que tenga tiempo para preparar ingredientes o comidas con antelación?
- Utilice aplicaciones de planificación de comidas

“Es demasiado para hacerlo yo solo”

Ideas para soluciones

- Si es la única persona que cocina para varias personas, ¿hay alguna forma de que los demás participen a la hora de cocinar?
 - Hacer que los niños participen en la cocina puede proporcionarles habilidades para la vida, aumentar su confianza a la hora de probar nuevos alimentos e incrementar su consumo de verduras y frutas.
 - Cambie quién cocina qué día de la semana. Cree un horario.
 - Si va a cocinar varias comidas, busque un día en el que todos puedan contribuir a la preparación de la comida.
- Si vive solo, puede preparar los ingredientes antes de cocinar, precortando las verduras y las frutas, preparando adobos y utilizando estos ingredientes ya cortados y en porciones para ahorrar tiempo y esfuerzo.

“No se ajusta a mi presupuesto”

Ideas para soluciones

- Compre frutas y verduras de temporada
- Compre ingredientes enlatados o congelados, si son más baratos
- Compre al por mayor si es más barato
- Busque descuentos al comprar
 - A través de aplicaciones o anuncios por correo
- Encuentre una receta que se ajuste a su presupuesto
- Revise su presupuesto y los precios mientras compra para ver qué le conviene

“No tengo espacio para guardar comidas preparadas/ingredientes”

Ideas para soluciones

Congelador

- Compre recipientes de almacenamiento cuando estén en oferta
- Congele en pequeñas porciones
- Etiquete y feche los alimentos para saber cuándo consumirlos

Refrigerador

- No guarde comidas preparadas durante más de 3-4 días

Pregunte a un dietista-nutricionista diplomado: PREGUNTAS Y RESPUESTAS



Ejemplos de una objetiva SMART

1. Comer verduras al mediodía 4 veces por semana en casa
2. Seguir la estrategia del Nuevo Plato Americano 1 vez al día en casa, en la oficina o con la familia



¡Gracias por su buen trabajo de hoy!

- ¿Preguntas?
- Trabajo en preparación para la próxima semana:
 - Video: Cómo planificar un menú
 - Video: Recorrido por el supermercado

Lección 5: Exploremos el supermercado

Trabajo preliminar: Ver videos

Antes de cada clase (lección), se le pedirá que vea algunos videos que le prepararán para lo que se enseñará en la clase esa semana. Esta semana hay 2 videos para ver.

