

Lección 4 Guía del Instructor: Cocinemos proteínas saludables

Preparación de la sesión:

- Hacer las compras necesarias.
- Preparar la comida.
- Traer estos materiales para los participantes:
 - Libro de cocina
 - Carpeta con folletos

Orden del día:

- Cocina práctica: 60 minutos
- Educación nutricional: 60 minutos
 - Cocinemos proteínas saludables: 35 minutos
 - Pregunte a un dietista-nutricionista diplomado: 15 minutos
 - El establecer una meta SMART: 10 minutos

SECCIÓN 1: Cocinemos proteínas saludables

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 35 minutos

Diapositiva 1: Lección 4: Cocinemos proteínas saludables

HAGA LO SIGUIENTE:

Dé la bienvenida a los participantes.

Diapositiva 2: Temas de hoy

COMENTAR:

En nuestra última sesión, hablamos de la importancia de la fibra para la prevención del cáncer y repasamos los alimentos ricos en fibra. También aprendimos más sobre grasas y aceites saludables, incluidos los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el pescado de agua fría, las nueces de nogal, las semillas de lino y las verduras de hoja verde. Los omega-3 son un poderoso aliado que puede ayudar a prevenir el cáncer y las enfermedades crónicas.

Hoy seguiremos hablando de los beneficios de una dieta rica en alimentos de origen vegetal, centrándonos en las hierbas y especias, que son ricas en nutrientes. Condimentar sus comidas con hierbas y especias puede ayudarle a limitar el consumo de sal, y hablaremos de por qué limitar la sal es importante para su salud.

A continuación, nos centraremos en las proteínas saludables, concretamente en las proteínas animales bajas en grasa. Hablaremos de consejos para comprar, sazonar y cocinar pescado y

Versión actual: V3, 2024.12.18

Versión anterior: V2, 2024.09.13

pollo. Recuerde que las proteínas de origen vegetal o animal bajas en grasa deben constituir 1/3 de su Nuevo Plato Americano de 9 pulgadas.

También conversaremos sobre los desafíos de preparar comidas y propondremos ideas para superar las barreras que nos impiden preparar comidas.

Hacia el final de la clase, tendrá la oportunidad de ponerse en contacto con un dietista-nutricionista diplomado quien podrá responder a sus preguntas sobre nutrición. Por último, deberá reflexionar sobre sus progresos y fijará una nueva meta SMART.

Diapositiva 3: La diferencia entre las hierbas y las especias

COMENTAR:

Una hierba procede de la hoja o el tallo de una planta; puede ser fresca o seca. Las especias proceden de la raíz, el fruto o la corteza de una planta, y suelen secarse y molerse. La sal es un mineral, por lo que no es ni una hierba ni una especia, y puede recogerse del agua de mar evaporada (sal marina) o extraerse de yacimientos subterráneos (sal de mesa). Los tres se utilizan para sazonar y dar sabor a los alimentos.

Diapositiva 4: La sal y su salud

COMENTAR:

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan limitar el sodio a 2,300 mg diarios. Esto es aproximadamente una cucharadita de sal, que se puede visualizar como el tamaño de la uña del pulgar. 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. Para reducir el consumo de sal, recomendamos utilizar más hierbas y especias para dar sabor a las comidas. Añadir diferentes sabores de hierbas y especias puede hacerle olvidar que ni siquiera ha utilizado sal en el plato.

Tenga en cuenta que la mayor parte de la sal que se ingiere se añade a los alimentos durante su elaboración o cuando los preparan otras personas, como en un restaurante. A medida que disminuya la cantidad de sal que consume, sus papilas gustativas se volverán más sensibles a la sal, lo que significa que la saboreará más añadiendo menos. Las papilas gustativas tardan unas 3 semanas en volverse más sensibles a la sal.

Si tiene alguna duda o preocupación sobre la sal y su salud, no deje de consultar a su médico.

Diapositiva 5: Beneficios de las hierbas y especias

COMENTAR:

Algunas de las ventajas de utilizar hierbas y especias es que ambas realzan el sabor y el valor nutritivo de un plato. Son una gran fuente de fitonutrientes y contienen antioxidantes, además de tener propiedades antiinflamatorias, antitumorales y anticancerígenas. Por ejemplo, se ha descubierto que la capsaicina o el componente picante de los chiles (o ajíes) es antiinflamatorio, antimicrobiano, anticancerígeno y antihipertensivo. Los chiles también son

ricos en carotenoides, que dan a los pimientos su color vibrante, proporcionan antioxidantes y contienen vitamina A para la salud ocular.

Diapositiva 6: Cultive sus propias hierbas

COMENTAR:

Las hierbas aromáticas pueden plantarse en un jardín interior o exterior y están disponibles durante la mayor parte del año. Algunas de las hierbas que puede sembrar son orégano, tomillo, albahaca, romero, cebollín, menta, perejil, salvia, cilantro, eneldo, melisa (toronjil) e hinojo. Las hierbas que no sobreviven a las heladas invernales pueden secarse y guardarse en un lugar fresco y oscuro. Las hierbas como la albahaca y el cilantro no son resistentes al invierno y hay que meterlas en casa, o recoger las hojas para secarlas y guardarlas en un lugar fresco y oscuro.

Para guardar hierbas frescas para uso posterior: Coloque los tallos de las hierbas en un recipiente y cúbralos con una o dos pulgadas de agua. Cubra ligeramente el recipiente de hierbas con una bolsa de plástico (como una bolsa de productos agrícolas o para guardar alimentos). Meta el recipiente en el refrigerador. Esto funciona bien para el cilantro, el perejil, el romero, el tomillo, el eneldo y la salvia.

Los tallos de albahaca y menta también se pueden poner en un recipiente con agua, pero manténgalos en el mostrador de la cocina fuera de la luz solar directa (no deben ir al refrigerador).

La duración de las hierbas dependerá de su frescura inicial. Si guarda hierbas frescas cortadas del huerto, pueden durar hasta 2 semanas o más si se conservan adecuadamente. Las hierbas menos frescas pueden durar solo unos días, aunque se conserven adecuadamente. Revise las hierbas periódicamente y deseche los tallos y hojas que se vuelvan amarillentos, se oscurezcan o se vuelvan viscosos.

Diapositiva 7: Más ideas para añadir sabor

COMENTAR:

Hay otras formas de añadir más sabor o realzar el sabor de una comida. Puede utilizar cítricos (limón o lima), aceites (aceite de oliva extra virgen, aceite de sésamo, de nuez o de linaza) y vinagres (vinagre de vino tinto, vinagre blanco, etc.).

Diapositiva 8: Pescado: Una opción proteínica saludable

COMENTAR:

Hablemos de los beneficios de comer pescado. El pescado contiene ácidos grasos omega-3, vitamina D, vitaminas del grupo B, calcio, fósforo, hierro, zinc, magnesio y potasio. Se ha demostrado que comer marisco mejora la salud neurológica, protege el sistema cardiovascular y reduce el riesgo de cáncer. Es una proteína versátil y puede incorporarse a una gran variedad de cocinas y estilos culinarios.

Quizá se pregunte: ¿qué compro? Bueno, todo depende de usted y de las recetas que quiera probar. La decisión de comprar pescado fresco o de un criadero de peces depende de usted,

porque cada pescado es diferente. El pescado congelado o enlatado suele ser más barato que el fresco y puede conservarse durante más tiempo.

Cuando compre pescado fresco, asegúrese de que huela muy poco a pescado y de que el color sea correcto. (El color correcto depende del tipo de pescado; por ejemplo, las variedades de pescado blanco como el bacalao, la tilapia y el halibut deben tener un aspecto blanco y no gris, los filetes de atún de aleta amarilla deben ser de color entre rosa y rojo y no demasiado marrones). Un olor a pescado muy fuerte significa que el pescado es viejo y no fresco. Si compra un pescado entero, asegúrese de que los ojos no estén concavados y de que las escamas sigan brillantes. Así se asegurará de que está comprando o comiendo pescado de calidad.

Si compra pescado fresco, compruebe la etiqueta o pregunte si ha sido congelado previamente. Lo ideal es cocinar el pescado previamente congelado (descongelado) en las 24 horas siguientes a su compra. Si no se ha congelado previamente, deberá cocinar el pescado fresco en los 2 días siguientes a su compra.

Como recordatorio, una porción de pescado equivale a entre 3 y 4 onzas. Esto ocuparía aproximadamente 1/3 de su Nuevo Plato Americano de 9 pulgadas.

Diapositiva 9: Pollo: Una opción proteínica saludable

COMENTAR:

Hablemos del pollo, otra proteína saludable. El pollo tiene muchos beneficios. Contiene vitaminas y minerales como calcio, hierro, potasio, fósforo, magnesio, zinc, selenio, colina y vitaminas B1, B2, B3, B5, B6 y B12. El pollo es bueno para la salud del corazón, fortalece los huesos, ayuda a la función cerebral y reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Es posible que se pregunte cuáles son las diferencias entre la carne de pollo blanca y la oscura. La carne blanca tiene menos grasas saturadas que la oscura, pero la carne oscura contiene más vitaminas y minerales, como hierro, zinc y vitaminas B1, B2, B6 y B12. Puede elegir entre cualquiera de las dos carnes, ya que puede depender de la receta que esté preparando. Los cortes de carne oscura son los muslos y contramuslos; los cortes de carne blanca son las pechugas y las alas. El pollo puede utilizarse en casi todos los platos en los que normalmente se emplearía carne de res o de cerdo. También suele ser una proteína más barata y se utiliza en muchas recetas y culturas. Si compra pollo con piel y hueso, puede quitarle la piel y los huesos y utilizarlos para hacer caldo. (Ase la piel y los huesos en el horno antes de usarlos para infundirles sabor). Si hace caldo, le recomendamos que lo refrigere toda la noche y luego retire la grasa de la parte superior del caldo.

Al igual que el pescado, una porción de pollo equivale a entre 3 y 4 onzas. Esto ocuparía aproximadamente 1/3 de su Nuevo Plato Americano de 9 pulgadas.

Diapositiva 10: Ideas para condimentar pescado y pollo

COMENTAR:

Ahora que conoce los beneficios de las hierbas y especias y de comer pescado, se estará preguntando, ¿cómo sazonar el pescado o el pollo?

Puede utilizar hojas de laurel, perifollo, eneldo, hinojo, ajo, jengibre, perejil, salvia, estragón, romero, tomillo, pimienta, pimentón, albahaca, orégano, comino, chile en polvo, cayena; también rodajas, jugo o ralladura de cítricos; aceite de oliva, vinagre balsámico, ¡y mucho más!

Diapositiva 11: Comparta sus ideas: Barreras, consejos e ideas para preparar comidas

COMENTAR:

Una de las formas más sencillas de seguir una dieta más sana, rica en nutrientes y basada en plantas es cocinar en casa. Lamentablemente, cocinar todo en la casa es a menudo cosa del pasado, ya que la comodidad gana la partida a los cocineros que a menudo tienen poco tiempo. Analicemos algunas de las dificultades o barreras a las que puede enfrentarse a la hora de planificar y preparar comidas en casa y cómo puede encontrar la forma de superarlas.

HAGA LO SIGUIENTE:

Acompañe a los participantes en un debate sobre los obstáculos para planificar comidas y consejos para planificarlas. Pregunte a los participantes qué logros y dificultades han tenido con la planificación de las comidas. Los participantes pueden tener ideas muy buenas para abordar las barreras a las que se enfrentan sus compañeros.

Diapositivas 12-16: Posibles obstáculos para preparar comidas (opcional)

HAGA LO SIGUIENTE:

Utilice la información de las diapositivas 12-16 según sea necesario (es decir, como material complementario y no como parte del plan de estudios que se cubre en cada clase) para ayudar a los participantes a pensar en formas de superar las barreras para la preparación de comidas. Podría utilizar el tiempo limitado de forma más eficiente que suponer que todas las clases necesitan todo este contenido. Si la clase y el instructor quieren más ideas para abordar retos específicos, pueden preguntar al dietista-nutricionista diplomado durante la sesión de preguntas y respuestas.

Diapositiva 12: Posibles obstáculos a la planificación de las comidas

COMENTAR:

Algunos obstáculos son la sensación de que la preparación de comidas puede ser demasiado abrumadora, ya sea por falta de tiempo o por ser demasiado trabajo para una sola persona. Puede que no encaje en su presupuesto actual o que no sepa cómo hacerlo. Tal vez no esté seguro de cómo o dónde guardar las comidas preparadas, los ingredientes o las sobras.

Hay aplicaciones que le ayudan a planificar las comidas y a crear listas de compra. Pueden ayudarle a ahorrar tiempo y a organizarse. Whisk y MealBoard son dos ejemplos. ¿Alguien utiliza alguna aplicación para planificar comidas o hacer la compra que pueda recomendar al grupo?

Diapositiva 13: “No tengo tiempo suficiente”

COMENTAR:

Si en su día a día no tiene tiempo suficiente para cocinar a diario, quizá estas soluciones puedan ayudarle. ¿Hay algún día que pueda aprovechar para preparar ingredientes como verduras, frutas y condimentos para las proteínas, para utilizarlos más tarde en la preparación de las comidas? ¿O preparar varias comidas para congelar o refrigerar? Puede hacer varias porciones a la vez y guardarlas en el refrigerador y el congelador para utilizarlas más tarde. Méталos en el refrigerador si los va a consumir en tres o cuatro días, y en el congelador si piensa comerlos después de los 4 días siguientes. ¿Tiene alguna otra sugerencia? Planifique formas de convertir las sobras en una comida diferente uno o dos días después.

Diapositiva 14: “Es demasiado para hacerlo yo solo”

COMENTAR:

Si la planificación y la preparación de las comidas le parecen demasiado trabajo para hacerlas usted solo, reclute a sus amigos o familiares. Si tiene hijos, haga que participen en la cocina, ya que esto puede ayudarles a desarrollar 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 si tiene pareja, otros familiares o un compañero de vivienda. Si vive solo, prepare los ingredientes un día y cocine otro. Pruebe diferentes momentos para la preparación de ingredientes, preparar adobos, crear porciones de ingredientes y para cocinar, hasta que encuentre la rutina que mejor le funcione. ¿Alguna otra sugerencia o comentario?

Diapositiva 15: “No se ajusta a mi presupuesto”

COMENTAR:

Si cree que la planificación o preparación de comidas se sale de su presupuesto, pruebe comprando frutas y verduras de temporada, ingredientes enlatados o congelados (sin azúcar ni sal añadidos, siempre que sea posible, o enjuagados antes) y en cantidades mayores. Busque descuentos al comprar utilizando una aplicación o anuncios por correo. Encuentre recetas que se ajusten a su presupuesto. Revise su presupuesto y los precios mientras compra para ver qué le conviene. ¿Alguna otra sugerencia?

Diapositiva 16: “No tengo espacio para guardar comidas preparadas/ingredientes”

COMENTAR:

Si no está seguro de cómo guardar las comidas preparadas o los ingredientes, compre algunos recipientes de almacenamiento cuando estén en oferta. Los plazos de conservación en el congelador son: los granos pueden congelarse hasta 3 meses; las frutas y las verduras, hasta un año; la carne y los platos preparados o las sobras, entre 3 y 4 meses. Los consejos para guardar alimentos en el congelador incluyen congelar en pequeñas porciones, etiquetar y fechar los artículos para saber para cuándo debe consumirlos, y dejar enfriar las comidas preparadas o las sobras en el refrigerador durante un mínimo de dos horas antes de colocarlas en el congelador. En el refrigerador, las comidas preparadas o las sobras deben consumirse en tres o cuatro días.

SECCIÓN 2: Pregunte a un dietista-nutricionista diplomado

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 15 minutos

Diapositiva 17: Pregunte a un dietista-nutricionista diplomado: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

COMENTAR:

Presentemos a nuestra dietista invitada. Responderá a todas sus preguntas sobre nutrición. También puede escribir sus preguntas en una tarjeta y entregármela. Las preguntas deben ser lo suficientemente generales como para que las respuestas puedan ser útiles para todo el grupo.

SECCIÓN 3: El establecer una meta SMART

UBICACIÓN: Aula

HORARIO: 10 minutos

Diapositiva 18: Ejemplos de una meta SMART

TEMAS PARA DIALOGAR:

Pida a los participantes que reflexionen sobre la meta anterior que se fijaron y, aquellos que lo deseen, que compartan con los demás participantes cómo les fue.

A continuación, pida a los participantes que creen su nueva meta SMART para la semana utilizando el folleto “SMART goals”, sobre una meta SMART.

COMENTAR:

Un ejemplo podría ser: “Seguiré la estrategia del Nuevo Plato Americano una vez al día, en casa, en la oficina o con la familia”.

****Nota para el instructor:** A veces los participantes tienen metas poco realistas o demasiado ambiciosas. Por lo tanto, ayude a los participantes a mantener una meta SMART alcanzable. Una forma de hacerlo es introducir aquí la escala de confianza MI. Pídeles que valoren su grado de confianza en que pueden alcanzar su meta en una escala del 0 al 10. Si eligen un número inferior a 7, no es una meta razonable para esa semana y debe ajustarse. Además, pueden pensar: ¿qué haría falta para que fuera un 10? Eso podría ayudarles a pensar en posibles obstáculos para alcanzar su meta y en formas de afrontarlos.

Diapositiva 19: Clausura/ ¡Gracias por su buen trabajo de hoy!

COMENTAR:

¡Gran trabajo el de hoy! ¿Alguna pregunta?

HAGA LO SIGUIENTE:

Responda a las preguntas que sean necesarias y repase las actividades previas al trabajo de la semana siguiente.

COMENTAR:

Para la semana que viene, tiene dos videos para ver como trabajo preliminar: “Cómo planificar un menú” y “Recorrido por el supermercado”. Están disponibles en el sitio web de Cook for Your Life, en nuestra página de estudios.