

Cocina saludable

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Qué implica la cocina saludable?

Cocinar comidas y meriendas saludables comienza muchísimo antes de empezar a cocinar. Es un proceso.

1. **Busque recetas saludables.** Puede encontrar recetas saludables en los libros de cocina. También puede encontrarlas en Internet. Puede hacer que las recetas sean más saludables utilizando alimentos VERDES o AMARILLOS en vez de ROJOS.
2. **Planifique comidas saludables.** Planificar para una semana por vez lleva menos tiempo que hacerlo día a día.
3. **Haga una lista de comestibles.** De este modo tendrá todos los alimentos y especias que necesita.
4. **Utilice la lista de comestibles para comprar alimentos saludables.** Hacer las compras juntos le da la oportunidad de hablar con su hijo sobre alimentos saludables. También es más divertido. Utilice la Hoja de Ayuda.
5. **Prepare los alimentos.** Si ha seguido los pasos anteriores, ésta es la parte divertida.
6. **Disfrute de los alimentos que planificó y preparó.** El hecho de saber que son saludables es aún mejor.

¿Está siguiendo estos pasos? ¿Qué podría hacer mejor? Volver a caer en malos hábitos es fácil. Es importante detenerse a pensar cómo están yendo las cosas de vez en cuando.

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Cómo puedo hacer que mi hijo participe en la cocina? No participa para nada. Yo hago la mayor parte del trabajo.

Usted está haciendo un trabajo importante. Pero su hijo se está perdiendo la oportunidad de aprender algunas habilidades importantes. Aprender a cocinar lo ayudará a comer más sano por el resto de su vida. También es divertido. Es una oportunidad de ser creativo. Es una oportunidad de hacer cosas juntos.

Siéntese con su hijo. Hable sobre qué puede hacer para participar. Explíquele por qué es importante. Hágale ver lo que se está

METAS
CLAVE

Continúe ayudando a su hija a lograr sus 4 metas clave:

- ⊙ Limitar los alimentos ROJOS
- ⊙ Aumentar la actividad VERDE
- ⊙ Hacer reuniones familiares
- ⊙ Llevar un registro del peso

perdiendo. Señálele que le gustaría tener su ayuda. Luego programe al menos 1 ó 2 veces por semana para cocinar juntos.

Repase todos los consejos saludables que va a usar. Hable sobre los consejos a medida que los pone en práctica. Haga que participe en la preparación de la comida, como las salsas. O que corte la grasa de la carne.

Anímelo a buscar algunas comidas que a él le guste cocinar especialmente.



Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Planificación de comidas saludables
- ▶ Formas saludables de dar sabor y preparar sus alimentos
- ▶ Cómo hacer que su hijo participe en la cocina
- ▶ Cómo planificar qué alimentos necesitará para cada comida



Aprender a cocinar les ayudará a usted y a su hijo a comer más sano durante toda la vida.



Domine los Consejos para una cocina saludable.

Los buenos hábitos facilitan la cocina saludable todo el tiempo. He aquí algunos consejos para una cocina saludable. Estos consejos son en realidad trucos para hacer con los alimentos. Utilícelos para que sus alimentos tengan buen sabor y sean saludables. ¿Cuáles está poniendo en práctica su familia en este momento? ¿Cuáles podría comenzar a poner en práctica? Cuanto más cocine sano, más fácil resultará. Pronto será un hábito. No tendrá que pensar en ello. Simplemente lo hará. Es automático.



Dé sabor a sus alimentos

- ▶ Agregue sabor al arroz y los fideos con cubitos de caldo concentrado en vez de mantequilla o margarina.
- ▶ Agregue sabor a las verduras sofríendolas en caldo. Utilice un caldo bajo en sodio si quiere menos sal.
- ▶ Pincele lo que esté friendo con aceite de canola, oliva, cártamo o girasol, si es que fríe. Al pincelar se utiliza menos aceite. O utilice aerosol para cocinar sin grasa.
- ▶ Haga salsas sin grasa. Mezcle una cucharada de almidón de maíz con una taza de caldo a temperatura ambiente. Agítelo

en un recipiente cerrado. Agréguelo al resto del caldo. Hierva a fuego lento hasta que espese.

- ▶ Mezcle agua con cualquiera de estos alimentos para guisos, salsas o para soferir: puré de manzana, chiles, vinagre saborizado, jugo de fruta, ajo, jengibre, hierbas, catsup, limón, lima, mostaza, leche sin grasa, cebolla, pimienta, especias o jugo de verduras.
- ▶ Use la menor cantidad posible de mantequilla/margarina y aceite.
- ▶ Use aerosoles de aceite vegetal sin grasa en vez de aceite o mantequilla/margarina.
- ▶ Use utensilios de cocina antiadherentes en vez de aceites o aerosoles.



Haga coberturas saludables

- ▶ Coma su rosca de pan simple, o agréguele canela, pasta de frutas o queso crema bajo en grasa.
- ▶ Mezcle condimentos secos con agua, vinagre o ambos para aderezar las ensaladas.
- ▶ Añada fresas, bananas o canela a la avena en vez de azúcar morena, jarabe de arce o miel.
- ▶ Corone los panqueques o waffles bajos en grasas con puré de manzana o canela en vez de jarabe. O pruebe con frutas como arándanos, fresas o bananas.
- ▶ Utilice lima o vinagre (oriental o balsámico) como aderezo para ensaladas.
- ▶ Utilice yogur sin grasa o con bajo contenido graso en vez de crema agria.

- ▶ Utilice margarina en aerosol sin grasa en vez de mantequilla/margarina sobre las verduras y cereales calientes.
- ▶ Use salsa tipo mexicana como aderezo para ensaladas o sobre las papas.
- ▶ Use germen de trigo, salvado o migajas de pan integral, en vez de migajas con mantequilla como cobertura para guisados.



Preparación de carnes

- ▶ Evite el tocino, las tiras de carne vacuna secas y las salchichas.
- ▶ Evite el pato, el ganso y las aves procesadas.
- ▶ Compre aves sin piel o retire la piel de las aves antes de cocinarlas. Esto evita agregar grasa adicional.
- ▶ Compre las carnes molidas más magras, al menos 90%. O compre pavo molido magro.
- ▶ Coloque la carne cocida en un colador forrado con una toalla de papel para que la grasa pueda drenar después de dorarla.
- ▶ Escalfe el pollo o el pescado en una cacerola de líquido hirviendo a fuego lento en una hornalla.
- ▶ Hornee las carnes en cacerola sin tapa a baja temperatura (350 grados). Esto evita que la grasa se asiente.
- ▶ Guise o estofe la carne o las aves el día antes al que planea comerlas. Guarde en el refrigerador durante la noche. Retire la grasa solidificada antes de volver a calentar para comer.
- ▶ Saltee en aceite las carnes y verduras. Se necesita muy poca grasa para esto. El calor fuerte y

Al padre de Tyrone le gustaba cocinar. Cocinaba a la parrilla con muchas salsas pesadas. Después de que Tyrone comenzó con el programa TODAY, su padre aprendió acerca de la cocina saludable. Su especialidad saludable era la frittata de verduras. A su familia le gustaba mucho. Un día dijo que estaba planeando hacerla. Tyrone estaba muy contento. Sabía que era un plato muy sabroso y era saludable.

“¿Por qué no me ayudas a preparar frittatas de verduras?”, le preguntó su padre. “Te enseñaré a hacerla. Entonces podríamos trabajar juntos para preparar otras comidas saludables y muy sabrosas. Podríamos aprender nuevas formas saludables de cocinar juntos”.

“Perfecto”, dijo Tyrone. “Me encantaría hacerlo. ¿Tienes tanto que enseñarme sobre la cocina saludable! Sé que se empieza con lo básico. Luego la haces más saludable. Pero yo no sé cómo hacerlo”.

“Verás lo que hago”, le dijo su padre. “Muchas veces uso tiras de papas fritas congeladas sin grasa. No tienen contenido graso porque son horneadas. A veces hago mis propias papas fritas saludables. Primero corto una papa en tiras finas. Luego horneo las tiras. Como no tienen aceite, no son un alimento ROJO”. Tyrone dijo que quería aprender a hacer eso.

“Podríamos buscar otras recetas familiares y ver cómo podemos hacerlas más saludables. Estoy seguro de que podríamos encontrar algunas nuevas recetas favoritas. Podríamos utilizar los consejos para cocina saludable que nos ofrece el TLP”, le dijo su padre. “No tenemos que hacerlo todo a la vez. Podemos tomarnos nuestro tiempo y aprender a usar algunos consejos para cocina saludable cada semana. A medida que pase el tiempo los aprenderemos todos”.

“Es como bajar de peso”, dijo Tyrone. “Un paso a la vez. Comencemos haciendo una lista de los consejos para cocina saludable que has estado usando. Puedes enseñarme esos primero”. Y así lo hicieron.

El emparedado favorito de Tyrone era el de salami y queso suizo sobre pan blanco con mayonesa. Su padre sugirió que buscara un emparedado más saludable. Tyrone encontró una receta saludable de un emparedado que le gustó. Era nutritivo y podía llevarlo a la escuela. Ésa se convirtió en su primera receta especial.

(recetas en la próxima página)

¿Qué hizo el padre de Tyrone para que su hijo participara en la cocina?

¿Qué puede hacer usted para que su hijo participe?

Agregue sabor a sus verduras



Agregue sabor a las verduras sofríendolas. Mezcle agua con cualquiera de estos alimentos para hacer un caldo para sofreír: puré de manzana, chiles, vinagre saborizado, jugo de fruta, ajo, jengibre, hierbas, catsup, limón, lima, mostaza, leche sin grasa, cebolla, pimienta, especias o jugo de verduras.

Esto hace rendir el queso.

- ▶ Utilice arroz integral en vez de arroz blanco.
- ▶ Use frijoles, lentejas y guisantes como fuente de proteínas en vez de carne.
- ▶ Use almidón de maíz, harina disuelta en agua fría o puré de verduras para espesar sopas, guisos o salsas.
- ▶ Utilice la mitad de la cantidad de carne de una receta que incluye demasiada carne. Use verduras para la otra mitad.
- ▶ Use leche baja en grasa o sin grasa, no leche entera.

el movimiento constante evitan que los alimentos se peguen o se quemem.

- ▶ Recorte toda la grasa antes de cocinar.
- ▶ Utilice una rejilla con drenaje para que pueda gotear la grasa de la carne cuando ase a la parrilla u hornee en cacerola sin tapa.

- ▶ Reduzca la cantidad de azúcar en 1/4. Continúe reduciendo el azúcar siempre que pueda.
- ▶ Utilice un sustituto del azúcar.
- ▶ Use cualquier puré de frutas como sustituto del aceite.
- ▶ Use puré de manzana en vez de aceite o mantequilla/margarina.
- ▶ Utilice yogur sin grasa o con bajo contenido graso en vez de crema agria.

Pastelería

- ▶ Limite el horneado de galletas, pasteles y otros dulces. Hornear este tipo de alimentos lo hace difícil comer sano. No puede hornear solamente una porción. Eso significa que tiene alimentos ROJOS adicionales en la casa.

Cocina creativa

- ▶ Hierva, cocine en el microondas, escalfé o cocine al vapor en vez de freír.
- ▶ Sustituya parte del pan en el relleno de las aves con vegetales cortados.
- ▶ Corte en tiras o ralle los quesos.



Consejos para porciones saludables

- ▶ No permita que se coma fuera de la cocina.
- ▶ Mantenga la comida adicional fuera de la mesa.
- ▶ Recuerde a su familia que tenga cuidado con el tamaño de las raciones.
- ▶ Sirva la comida usted misma hasta que su hijo aprenda a manejar los tamaños de las raciones.
- ▶ Sirva en platos pequeños.
- ▶ Antes de servir la comida, almacene los alimentos en exceso para comerlos más adelante en la semana.

Cómo ayudar a su hijo a aprender a cocinar de forma sana

- ▶ Enseñe a su hijo los consejos para una cocina saludable.
- ▶ Haga que su hijo participe en la cocina al menos 1 ó 2 veces a la semana.

Cómo ayudarse a sí mismo a cocinar de forma más sana

- ▶ Conozca los consejos para una cocina saludable.
- ▶ Comience a usarlos.
- ▶ Identifique algunas recetas preferidas.

Frittata de verduras del padre de Tyrone

Rinde 4 porciones

232 calorías por porción

Ingredientes

1 ½ tazas de papas fritas en tiras sin grasa
 1 ½ tazas de claras de huevo
 ½ taza de cebolla picada
 ½ taza de pimiento rojo picado
 1 taza de brócoli cortado en trocitos pequeños
 ¾ taza de queso cheddar de bajo contenido graso
 1 cucharada de mantequilla/margarina

Instrucciones

1. Precaliente la plancha.
2. Sofríe las verduras y las papas con 1 cucharada de margarina baja en calorías sobre fuego medio durante 5 minutos en una sartén segura para la plancha.
3. Extienda las papas fritas y las verduras en la sartén, en forma pareja.
4. Vierta las claras en la sartén sobre las papas fritas y las verduras.
5. Cocine hasta que los huevos estén casi firmes.
6. Cubra con queso de bajo contenido graso.
7. Cocine en la plancha hasta que el queso se derrita.

Variaciones

1. Use otras verduras.
2. Agregue 1/2 taza de jamón, pollo o pavo extra magros para aumentar las proteínas.
3. Haga sus propias tiras de papas fritas saludables. Corte una papa a lo largo en tiras finas. Hornéelas.

Emparedado enrollado "Club" de Tyrone

Rinde 1 porción

297 calorías por porción

Ingredientes

1 tortilla de trigo de bajo contenido graso de 7" de diámetro
 2 cucharadas de mostaza
 1 oz. de pavo magro y bajo en sodio
 1 oz. de jamón magro y bajo en sodio
 1 oz. de queso suizo de bajo contenido graso
 1 hoja de lechuga iceberg
 2-3 rodajas de tomate

Instrucciones

1. Unte un lado de la tortilla con mostaza.
2. Coloque la lechuga, el pavo, el jamón, el queso suizo y el tomate encima de la mostaza sobre la tortilla.
3. Junte los lados del emparedado.
4. Enróllelo.
5. Envuélvalo en un envoltorio de plástico.
6. Corte el emparedado a la mitad antes de comerlo.
7. Retire el envoltorio de plástico.

Los buenos hábitos facilitan la cocina saludable todo el tiempo.



Cocina saludable

Consejos para comer de forma sana

Haga una lista de los consejos para comer sano que ya está usando.

Haga una lista de los consejos para comer sano que le gustaría probar.

¿Qué recuerda sobre cocina saludable?

Rellene los espacios en blanco con las respuestas correctas.

- Aprender a cocinar comidas saludables le ayudará a _____.
 - Comer sano
 - Divertirse
 - Ser creativo
 - Todos los anteriores
- Una manera saludable de dar sabor a sus alimentos es _____.
 - Utilizar mantequilla/margarina y aceite
 - Sofreír verduras en caldo
 - Mezclar agua con jugo de frutas o verduras para sofreír
 - B y C
- _____ es una cobertura saludable.
 - El aderezo para ensalada
 - La salsa tipo mexicana
 - El azúcar o jarabe de arce
 - La mantequilla/margarina
- Prepare los alimentos de forma sana _____.
 - Cortando toda la grasa
 - Comprando carne molida magra y aves sin piel
 - Escalfando el pollo o el pescado en líquido hirviendo a fuego lento
 - Todos los anteriores
- Otros consejos para cocinar sano incluyen _____.
 - Utilizar arroz integral en vez de arroz blanco
 - Cambiar a leche de bajo contenido graso en las recetas
 - Cortar en tiras o rallar los quesos para que el queso rinda más
 - Todos los anteriores

Respuestas 1. D 2. D 3. B 4. D 5. D

Menús semanales para comidas familiares

Anote sus menús para las cenas familiares de la próxima semana. Piense en estos 5 grupos de alimentos. ¿Qué alimentos debe poner en su lista de comestibles? Escríbalos.

Cena del domingo	Alimento
Granos	
Verduras	
Frutas	
Carne o proteínas	
Leche o productos lácteos	

Cena del lunes	Alimento
Granos	
Verduras	
Frutas	
Carne o proteínas	
Leche o productos lácteos	

Cena del martes	Alimento
Granos	
Verduras	
Frutas	
Carne o proteínas	
Leche o productos lácteos	

Cena del miércoles	Alimento
Granos	
Verduras	
Frutas	
Carne o proteínas	
Leche o productos lácteos	

Cena del jueves	Alimento
Granos	
Verduras	
Frutas	
Carne o proteínas	
Leche o productos lácteos	

Cena del viernes	Alimento
Granos	
Verduras	
Frutas	
Carne o proteínas	
Leche o productos lácteos	

Cena del sábado	Alimento
Granos	
Verduras	
Frutas	
Carne o proteínas	
Leche o productos lácteos	

Cocina saludable

Consejos del TLP para comprar comestibles

- ▶ Asegúrese de leer las etiquetas de Información Nutricional. Busque alimentos con menos grasa, menos calorías y menos sal. Verifique la fecha para asegurarse de que los alimentos sean frescos.
- ▶ Limítese a su lista al comprar. Comprar por impulso a menudo provoca que llevemos a casa alimentos ROJOS.
- ▶ Evite los alimentos procesados y preparados siempre que pueda.
- ▶ Haga que la carne sea un acompañamiento. Cree sus comidas en base a frutas y verduras.
- ▶ Elija frutas y verduras firmes.
- ▶ Pídale más listas de comestibles a su PAL. Complete una nueva siempre que planifique su menú semanal.

Comidas principales: Su semana en un vistazo

Día	Comida	Nombre	Alimentos
Domingo	Brunch (desayuno/almuerzo)	Frittatas de verduras	Queso cheddar (sin grasa), huevos, tiras de papas fritas, cebolla y pimienta roja

Lista de comestibles del TLP

Utilice esta lista de comestibles para comprar alimentos saludables. Marque cada artículo que necesite comprar esta semana. Nota: los artículos están codificados por color para que coincidan con la Guía de Referencia Alimentaria del TLP.

Verduras

- Acelga (col rizada)
- Apio
- Batatas (camotes)
- Berenjena
- Brócoli
- Calabaza
- Cebolla: amarilla
- Cebolla: cebolletas
- Cebolla: roja
- Coles de bruselas
- Coliflor
- Corazones de alcachofa
- Espárragos
- Espinaca
- Guisantes de nieve ("snow peas")
- Guisantes mollares ("sugar snap peas")
- Hongos
- Lechuga
- Maíz
- Papas: Idaho
- Papas: rojas
- Pepinos
- Pimiento: amarillo
- Pimiento: rojo
- Pimiento: verde
- Puerros
- Tomates: cherry
- Tomates: guisados
- Tomates: pasta
- Tomates: roma
- Tomates: secados al sol
- Verduras congeladas
- Zanahorias
- Zucchini

Leche/productos lácteos

- Leche: con bajo contenido graso (descremada o 1%)
- Leche: sin grasa
- Yogur: sin grasa

Queso (sin grasa o de bajo contenido graso)

- Mozzarella: de bajo contenido graso
- Parmesano: sin grasa

- Queso crema: sin grasa
- Requesón: de bajo contenido graso
- Requesón: sin grasa
- Suizo: de bajo contenido graso

Frutas

- Arándanos
- Bananas
- Cantalupo
- Cerezas
- Ciruela seca
- Ciruelas
- Duraznos
- Frambuesas
- Fresas
- Kiwi
- Limas
- Manzanas
- Melones
- Naranjas
- Nectarinas
- Peras
- Piña
- Pomelo
- Sandía
- Tangerinas
- Uvas

Carne/pescado/huevos

- Atún: enlatado y envasado en agua
- Bistec de falda
- Carne de cerdo para emparedados: 98% magro
- Carne molida: 95 – 98% magra
- Pavo para emparedados: 98% magro
- Huevo: claras
- Lomo o chuletas de cerdo
- Pavo: sin piel
- Pechuga de pavo: molida, 95 – 98% magra
- Pechuga o muslos de pollo: sin piel
- Rosbif para emparedados: 98% magro

- Sustituto de huevo

Frijoles (no preparados con manteca de cerdo)

- Frijoles chili
- Frijoles Navy
- Frijoles pinto
- Frijoles rojos
- Garbanzos
- Guisantes de punto negro
- Habas blancas
- Judías verdes
- Judías wax (amarillas)
- Lentejas

Cereal

- All Bran
- Avena: sin edulcorar
- Cheerios
- Copos de maíz
- Copos de salvado: sin pasas de uva
- Fiber One
- Kix
- Quaker oats: sin edulcorar
- Rice Krispies
- Special K
- Wheaties

Granos/almidones

- Arroz
- Cebada
- Grits
- Mezcla para panqueques: reducida en grasas
- Palomitas de maíz: cocinadas con aire
- Pan: integral
- Panecillos ingleses
- Pasta
- Pretzels
- Roscas de pan
- Tortillas
- Waffles: bajos en grasa, congelados

Condimentos/alimentos libres

- Aderezo para ensalada: sin grasa
- Ajo
- Caldo de pollo: de bajo contenido graso
- Canela
- Cubitos de caldo concentrado
- Especias
- Hierbas
- Jarabe para panqueques: sin azúcar
- Jengibre: fresco
- Jugo de lima
- Salsa catsup
- Mayonesa/pasta de untar para emparedados: sin grasa
- Mostaza
- Perejil
- Salsa
- Salsa BBQ
- Vinagre balsámico

Otros alimentos

- Aerosol para cocinar: antiadherente, sin grasa
- Café/té

Artículos para el hogar

- Bolsas de residuos
- Bombillas
- Detergente para ropa
- Jabón para lavaplatos
- Limpiadores
- Pañuelos desechables
- Papel higiénico

Cocina saludable

¿Qué implica la cocina saludable?

1. Busque recetas saludables.
2. Planifique comidas saludables.
3. Haga la lista de comestibles.
4. Utilice la lista de comestibles para comprar alimentos saludables.
5. Prepare los alimentos.
6. Disfrute de los alimentos que planificó y preparó.



Haga que su hijo cocine de forma sana

- ▶ Hable con su hijo sobre la participación.
- ▶ Repase los consejos para una cocina saludable.
- ▶ Elija 1 ó 2 comidas por semana para cocinar juntos.
- ▶ Ayude a su hijo a buscar algunas recetas que le guste cocinar y comer. Éstas pueden ser sus especialidades.



Dé sabor a sus alimentos

- ▶ Haga salsas sin grasa.
- ▶ Mezcle agua con hierbas, especias y otros alimentos para hacer salsas saludables.
- ▶ Use otros consejos como éstos para saborizar alimentos sin usar alimentos ROJOS como aceites o mantequilla/margarina.
- ▶ Elija una o dos formas y comience. Vea lo que le gusta.

Haga coberturas saludables

- ▶ Use lima o vinagre como aderezos para ensaladas.
- ▶ Añada fresas y bananas a los cereales.
- ▶ Use otros consejos como éstos para saborizar coberturas sin usar alimentos ROJOS como aceites o mantequilla/margarina.

Preparación de carnes

- ▶ Compre aves sin piel y carnes molidas magras.
- ▶ Hierva, cocine en el microondas, escale o cocine al vapor en vez de freír.
- ▶ Cocine con menos grasa y menos aceite.

- ▶ Use otros consejos como éstos para preparar carne de formas que sean saludables para comer.

Pastelería

- ▶ Evite hornear dulces siempre que pueda.
- ▶ Reduzca la cantidad de azúcar en 1/4. Continúe reduciendo el azúcar siempre que pueda.
- ▶ Utilice un sustituto del azúcar.
- ▶ Use cualquier puré de frutas como sustituto del aceite.
- ▶ Use otros consejos como éstos para hornear con menos azúcar y aceite.

Cocina creativa

- ▶ Corte en tiras o ralle los quesos.
- ▶ Utilice arroz integral en vez de arroz blanco.
- ▶ Use frijoles, lentejas y guisantes como fuente de proteínas en vez de carne.
- ▶ Use otros consejos como éstos para muchas otras formas de preparar comidas saludables.