



HC1

HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

Competencia de ensalada picada

Tiempo: 70 minutos

Arremánguese, póngase el delantal y prepárese para picar. Experimente lo divertido que es crear ensaladas fáciles y sanas mientras aprende a usar distintos el cuchillos. Compita en equipos para crear una ensalada picada sana usando las diferentes técnicas de cuchillo aprendidas.

OBJETIVOS:

Reconocer los diferentes tipos de cuchillos de cocina y sus diferentes usos.

Ampliar los conocimientos de cómo usar los cuchillos en la preparación diaria de alimentos.

Aprender información básica de nutrición mediante la preparación de una ensalada.

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.
- Descongele el maíz y los edamames con antelación.
- 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 la competencia de ensalada picada y practicarán, picar y cortar. Gana el equipo que utilice sus cuchillos de forma más eficiente y segura en toda la preparación de la ensalada.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar su platillo 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.
- 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 iniciativa 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 para la competencia de ensalada picada

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- Video - **Conozca sus cuchillos**
- Video - **Cortando pepino** (disponible solamente en inglés)
- Video - **Picando cebolla** (disponible solamente en inglés)
- Video - **Cómo trabajar con un aguacate** (disponible solamente en inglés)
- Artículo - **Mantenga las frutas y verduras frescas por más tiempo** (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta - **Ensalada colorida de verduras picadas**
- Material impreso - **Cuchillos de cocina básicos**
- Material impreso - **Infografía prepare una ensalada más sana**
- Material impreso - **Infografía Coma más color**
- 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
- Cuchillo deshuesador
- Cuchillo dentado
- Cuchillo para pelar
- Tabla para picar
- Toalla
- Apio
- Fresas
- Pimiento verde o morrón
- Tazas (para probar)

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- 2 tazas compactas de col rizada (kale) o espinaca
- 1 ½ tazas de maíz congelado, descongelado
- 2 jitomates medianos
- 1 pepino mediano
- ½ taza de edamames pelados congelados, pelados y descongelados
- ½ cebolla morada mediana
- 1 aguacate
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pimienta (opcional)
- Tazones grandes
- Tazones pequeños
- Tazas/cucharas medidoras
- Batidoras/agitadores
- Cuchillos dentados
- Cuchillos cocineros
- Cucharas de madera
- Pelador
- Tazones (para probar)
- Tenedores (para probar)

* 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 demostración: Conozca sus cuchillos

Utilice si no puede mostrar el video.

Revise imágenes de cuchillos para familiarizarse con ellos.



DIGA:

Familiarizarse con los cuchillos y saber cómo usarlos es crítico para tener éxito en la cocina. Les voy a mostrar los cuchillos que todo cocinero debe tener, cómo usarlos y cómo no hacerlo.

Levante y muestre el cuchillo cocinero clásico mientras dice lo siguiente.



DIGA:

El cuchillo cocinero clásico es el más importante. Será su cuchillo principal en casi el 90 por ciento de sus tareas culinarias. No debe usarse para cortar aves ni para pelar verduras grandes. Un agarre adecuado de cuchillo les dará más control y exactitud sobre sus cortes básicos y evitará que se corten.

Levante el cuchillo cocinero mientras demuestra la siguiente parte. (Considere invitar a los participantes a acercarse a la mesa de demostración si no hay buena visibilidad.)



DIGA:

Comience colocando la hoja del cuchillo donde se conecta con el mango, entre su dedo pulgar e índice. Deslice su dedo medio o anular hacia arriba detrás de la parte vertical de la hoja que se conecta directamente con el mango. Continúe envolviendo ligeramente el resto de sus dedos alrededor del mango del cuchillo.

Coloque el apio o alguna verdura similar en la tabla para picar. Comience a picar demostrando la siguiente parte.



DIGA:

El enfoque de su agarre debe estar en apretar la hoja. Posicione su cuchillo para que toque su nudillo medio con sus puntas de los dedos dobladas abajo. Enfóquese en resbalar su cuchillo en un movimiento hacia adelante, no hacia arriba y hacia abajo. Siempre enfóquese en lo que pasa entre el cuchillo y su mano guía, no en lo que se ha cortado.

Pase el apio picado a un tazón para probarlo y lleve el cuchillo deshuesador a la tabla para picar.

Enseñe la hoja flexible del cuchillo, pero no lo use para cortar nada.



DIGA:

El cuchillo deshuesador sirve mejor para cortar pescado, carne o aves. Cuando trabaja con huesos, necesita una hoja.

Deje el cuchillo deshuesador a un lado y coloque el cuchillo para pelar y las fresas en la tabla para picar. Demuestre la siguiente parte.



DIGA:

El cuchillo para pelar es una excelente herramienta para rebanar y picar.

Deje el cuchillo para pelar a un lado y coloque el cuchillo dentado y el pimientero en la tabla para picar. Demuestre la siguiente parte.



DIGA:

El cuchillo dentado es excelente para alimentos con superficie resbalosa, como encerada, donde un cuchillo cocinero suave tiende a resbalar.

Mueva el cuchillo dentado hacia un lado y coloque la chaira o afilador y el cuchillo cocinero en la tabla para picar. Demuestre la siguiente parte.



DIGA:

La herramienta final es la chaira o afilador. Sirve para mantener los cuchillos afilados. Pasar el cuchillo por el acero realinea o alisa las fibras en la hoja, lo que le da un borde más filoso.

Deje la chaira a un lado y demuestre la siguiente parte. (Sostenga la tabla para picar y lave y seque los cuchillos usados, si es posible.)



DIGA:

Aquí hay algunos consejos adicionales para mantenerlos a ustedes y a sus cuchillos afilados. Siempre usen una tabla para picar la carne y otra separada para los vegetales. Laven a mano sus cuchillos, nunca en el lavaplatos, y sequen inmediatamente después de usarlos. Las habilidades profesionales para manejar cuchillos se dan con la práctica, pero tener las herramientas en un cajón de cuchillos ahorra tiempo y los mantiene seguros.

Divida y coloque los alimentos en tazas. Invite a los participantes a que se acerquen a la mesa de demostración y prueben el apio, fresas y/o pimientero.

Guión para la actividad Competencia para picar

Divida a los participantes en equipos para hacer la ensalada colorida de verduras picadas. Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales de cocina) en la estación de demostración. (Si ya arregló todo en sus estaciones, los participantes pueden ir directamente a ellas).



DIGA:

La receta del día de hoy des sobre los colores y estaremos compitiendo para preparar ensaladas de verduras coloridas, picadas y deliciosas. Específicamente le pondré atención al tamaño y la forma de sus verduras picadas y qué tan bien usan los cuchillos para preparar las ensaladas. Esta receta está llena de sabor, fresca y algunas de sus verduras favoritas. Creo que en esta tenemos todos los colores del arcoíris.



Así que para la ensalada del día de hoy comenzaremos con verduras de hoja verde oscuras. Aquí tenemos una verdura popular llamada col rizada o kale. Yo ya la lavé, pero en casa asegúrense de lavarla con agua fría, envuélvanla sin apretar en una toalla de papel y guárdenla en una bolsa de plástico en el cajón de las verduras del refrigerador.



De esa forma estará lista para usarse cuando quieran preparar una ensalada rápida. Antes de cortar la kale (o espinaca) hay que quitarle el tallo que va desde el centro de la hoja. Los tallos son duros para comer especialmente en una ensalada cruda.

Dígale a los participantes que compartan ingredientes cuando sea necesario. Enseñe la siguiente sección mientras da instrucciones.



DIGA:

Arranque del tallo la parte exterior de la col rizada o kale. Píquela o rómpala en pedacitos.



Todos debemos tener dos tazas de "kale" picada lista para echar a los tazones de la ensalada.



Midan 1 ½ tazas de maíz congelado descongelado y échelas en los tazones de la ensalada.



Piquen dos jitomates medianos usando el cuchillo dentado.

Haga una pausa y espere a que los participantes piquen los jitomates.



DIGA:

Una vez que tengan los jitomates picados, colóquenlos en los tazones de la ensalada.



Pelen y piquen el pepino; colóquenlo en los tazones de la ensalada.



EXPLIQUE CÓMO:

Cómo: Tomen el pelador y deslícnlo en los lados del pepino cuidadosamente; continúen con este movimiento para quitar las tiras hasta que ya no tenga cascara. Una vez pelado completamente, tomen su cuchillo cocinero y corten el pepino a la mitad, a lo largo; a continuación, corten cada mitad nuevamente a la mitad y asegúrense de cortar también la punta. Ahora tomen cada cuarto de pepino y córtelo a lo largo. Por último, corten cada rebanada delgada en cuadritos.

Haga una pausa y espere a que los participantes piquen los pepinos.



DIGA:

Ahora le agregaremos más verde a la ensalada con los edamames. De hecho, los edamames son frijoles de soya, así que son ricos en proteína y son un excelente ingrediente para los platillos vegetarianos.



Pongan la media taza de edamames pelados descongelados en los tazones de la ensalada.



Piquen la cebolla morada y colóquenla en los tazones de la ensalada.



EXPLIQUE CÓMO:

La cebolla ya debe estar pelada y cortada a la mitad. Usen su cuchillo cocinero y corten primero la parte con el tallo. Hagan pequeños cortes verticales (como de ¼ de largo) del centro hacia arriba. Pueden cortar las rebanadas tan gruesas o delgadas como lo deseen. Después corten la cebolla de forma horizontal y repitan el proceso en toda la media cebolla.

Guión para la actividad Competencia para picar (continuación)



DIGA:

Ahora pasaremos al aguacate. Aunque los aguacates contienen más calorías que la mayoría de las verduras, están llenos de nutrientes y grasas no saturadas sanas que son mejores para el corazón. Además, son muy sabrosos.



Corten el aguacate y colóquenlo en el tazón de la ensalada.



EXPLIQUE CÓMO:

Corten el aguacate a la mitad con el cuchillo cocinero. Háganlo con cuidado evitando el hueso grande del centro. La forma más fácil de hacerlo es poner la punta del cuchillo arriba del aguacate en el centro y deslizarlo en un círculo evitando el hueso. Después abran el aguacate y quiten el hueso. Corten cada mitad de aguacate otra vez y quítenle la cascara. Tomen los cuartos y vuélvánlos a cortar a la mitad. Continúen cortándolos hasta que queden cuadritos.



DIGA:

Ya terminamos de agregarle todas las verduras a la ensalada. Ahora es momento de hacer un aderezo muy fácil. Esta también es una gran oportunidad para que los niños se involucren; que midan los ingredientes y los mezclen. En los tazones pequeños agreguen dos cucharadas de jugo de lima, una cucharada de aceite de oliva y mezclen.

Haga una pausa y espere a que los participantes mezclen el lima y el aceite de oliva.



DIGA:

Ahora podemos verter el aderezo en los tazones de la ensalada. Pueden agregar una pizca o dos de pimienta si así lo desean. Por último, vamos a mezclar todo con las cucharas de madera (o algo similar). ¡Ya hicieron su propia ensalada de verduras!



Una vez que todos terminen su preparación, divídanla en tazones y compartan con el equipo.

Camine por el salón y elija un ganador.

Ensalada colorida de verduras picadas

Rinde 6 porciones; 1 taza por porción
Por porción: 156 Calorías; 1.1 g Grasas saturadas; 16 mg Sodio



Esta receta de ensalada de la American Heart Association está llena de sabor, fresca, algunas verduras favoritas y casi todos los colores del arcoíris.

INGREDIENTES

- 2 tazas de col rizada (kale) o espinaca en paquete, picada
- 1 ½ tazas de maíz congelado*, descongelado
- 1 taza de jitomate picado (aproximadamente 2 jitomates medianos)
- 1 taza de pepino pelado y picado (aproximadamente 1 mediano)
- ½ taza de edamames congelados, sin cáscara y descongelados
- ½ taza de cebolla morada picada (aproximadamente ½ cebolla morada mediana)
- 1 aguacate, en cuadritos
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande combine la col rizada, el maíz, los jitomates, el pepino, los edamames, la cebolla morada y el aguacate.
2. En un tazón pequeño revuelva el jugo de lima y el aceite. Revuelva con la mezcla de col rizada y sazone con pimienta al gusto.

Consejo: En lugar del maíz congelado puede usar maíz enlatado sin sal añadido.

Niños en la cocina: Una vez que el pepino esté pelado y cortado a la mitad, deje que los niños le ayuden a quitarle las semillas con una cuchara y a desechar la parte del centro.

© 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.



CUCHILLO COCINERO

Es el cuchillo más adecuado para la mayoría de las tareas culinarias, excepto para cortar aves y pelar verduras grandes



CUCHILLO DENTADO

Es el mejor para rebanar alimentos con superficie resbalosa, como encerada, y para el pan



CUCHILLO DESHUESADOR

Es el que se usa para cortar pescado, carne y aves



CUCHILLO PARA PELAR

Es el ideal para rebanar y picar

Cuando escucha "ensalada" puede pensar en un aburrido tazón con lechuga y jitomate, ¡pero la ensalada puede ser mejor! Con unas cuantas adiciones puede convertirse en una comida deliciosa, sana y barata.

Rebane la fruta fresca que esté en temporada o en oferta; elija un arcoíris de color! Contraste el sabor dulce de las frutas como peras, manzanas o granada con vinagretas saladas le dan complejidad y sabor a cualquier ensalada. Las frutas secas sin azúcar añadido son otro súper ingrediente para las ensaladas.

FRUTAS

GRANOS

Los granos integrales fríos o calientes la hacen más voluminosa y rica. Pruebe ponerle couscous integral, cebada, quinoa, bulgur o arroz salvaje. Para ahorrar dinero, busque granos integrales en el posillo de productos a granel en el supermercado. La pasta integral es otra opción barata para mejorar cualquier ensalada básica.

PREPARE UNA ENSALADA MÁS SANA

PROTEÍNAS

Su ensalada estará más sabrosa con aves sin piel como pechuga de pollo a la parrilla o pescado como salmón o atún, que proporcionan omega 3 y ácidos grasos. Échele unos cuantos garbanzos, habas, frijoles blancos o negros. Las nueces sin sal, como cacahuates, almendras y nueces de Castilla le dan un toque crujiente a su ensalada y una dosis de grasas sanas. Toda esta proteína hará que se sienta lleno por más tiempo.

CONSEJO

Elija quesos bajos en grasa y bajos en sodio como mozzarella o suiza.

VERDURAS DE HOJA

Elija verduras de hoja oscura como lechuga romana, espinaca o arúgula. Agregue sabor con achicoria, lechuga de hoja morada o col morada. Si tiene hierbas como albahaca, tomillo, orégano o menta, échelas para que le den sabor y nutrientes extra a su ensalada.

ADEREZOS

Con aceite, vinagre y especias en su despensa estará a minutos de tener un aderezo de vinagreta simple, sano y casero. Dele vida con ingredientes deliciosos como hierbas frescas picadas, un toque de jugo de cítricos y verduras en cubitos con mucho sabor, como cebolla, ajo y cebollín. Experimente agregando pequeños cantidades de estos complementos y pruebe conforme prepara la vinagreta.

VERDURAS

Las verduras crudas como zanahorias, pepinos, brócoli y coliflor le dan a la ensalada un toque crujiente y de color. Las verduras rostizadas como betabel, papa y calabaza le dan un sabor increíble y un toque de dulzura a cualquier ensalada.

CONSEJO

Los productos enlatados y congelados son excelentes para agregar en cualquier ensalada. Revise los etiquetos y elija las opciones con la menor cantidad de sal y azúcar añadido. Escurra, enjuague y seque dando golpecitos para que sus verduras de hoja se mantengan crujientes.

RECETA DE VINAGRETA:

Mezcle 1/4 taza de aceite de oliva, 1/4 taza de vinagre balsámico y 1/4 cucharadita de mostaza. Póngale una pizca de pimienta negra y échelo en la ensalada (rinde para cuatro).

heart.org/addcolor
#ADDCOLOR



La mejor forma de obtener todas las vitaminas, minerales y nutrientes es comiendo una variedad de frutas y verduras coloridas. Añádale color a su plato cada día con los cinco grupos de color más importantes.

ROJO Y ROSA

Betabel
Cereza
Arándano
Toronja rosa
Granada
Radicchio
Rábano rojo

Manzana roja
Uva roja
Pimiento rojo
Papa roja
Ruibarbo

Fresa
Jitomate
Sandía

AZUL Y MORADO

Zarzamora
Mora azul
Grosella

Dátil
Berenjena
Uva
Ciruela
Ciruela pasa
Higo morado
Pasita

COMA MÁS COLOR

AMARILLO Y NARANJA

Calabaza bellota
Zapallo
Chabacano/albaricoque
Melón
Zanahoria
Elote
Toronja
Lima
Mango
Nectarina
Naranja

Pimiento naranja
Papaya
Durazno
Piña
Calabaza
Calabaza de verano
Comote
Mandarina
Name
Manzana amarilla
Pimiento amarillo
Calabaza amarilla

BLANCO

Plátano
Coliflor
Ajo
Tupinamba
Champiñón
Cebolla
Papa
Chirivía
Echalote

VERDE

Alcachofa
Espárrago
Aguacate
Bok choy
Brócoli
Col de Bruselas
Apio
Col berza
Pepino
Ejote
Col verde
Uva verde
Cebollín
Pimiento verde
Kale

Kiwi
Pera
Limón
Brote de mostaza
Okra
Pera
Guisante
Lechuga romana
Arveja
Espinaca
Guisante tirabeque
Berro
Calabacita

heart.org/addcolor
#ADDCOLOR



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:
