



HC12

HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

Consejos sobre granos enteros

Tiempo: 70 minutos

Los granos enteros son parte importante de un patrón alimenticio sano que puede ayudarle a reducir su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. También son buena fuente de fibra, vitaminas B y minerales. Aprenda cómo integrar granos enteros en su dieta con la mayor frecuencia posible.

OBJETIVOS:

Describir las porciones recomendadas de granos enteros.

Enlistar dos tipos de granos integrales altos en fibra y su preparación culinaria.

Identificar cinco formas de añadir granos enteros en las recetas.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de revisar [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare las estaciones con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector, si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 Minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, silenciar los celulares etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#).

DEMOSTRACIÓN (20 Minutos)

- Muestre el contenido (vea guión para la demostración). Ponga el video como se indica.

ACTIVIDAD (15 Minutos)

- Divida al grupo en equipos de cuatro y que cada equipo prepare la receta de desayuno Tazón de quinoa y huevo al estilo *Southwestern*, después disfrútenla.

RECAPITULACIÓN (10 Minutos)

- Reparta la información impresa y revísenla todos juntos.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (15 Minutos)

- Elija una actividad para definir metas de entre las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre fijar 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® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2020 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 materiales para Consejos sobre granos enteros

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- Video – **Cómo cocinar granos enteros** (disponible solamente en inglés)
- Video – **Tazón de quinoa y huevo al estilo Southwestern** (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Material impreso – **Granos enteros contra granos refinados**
- Material impreso – **Tipos de granos enteros y cómo prepararlos**
- Receta – **Tazón de quinoa y huevo al estilo Southwestern**
- Receta – **Quinoa tostada y espinaca al estilo mediterráneo**
- Material impreso – **Fijando metas SMART**

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Plumas para los participantes
- Cartapacios
- Mesa para la demostración culinaria
- Computadora, acceso a internet y proyector, si se tienen disponibles
- Rotafolio
- Cartulina, papel para rotafolio o pizarrón. Escriba ahí lo siguiente:

Granos enteros:

- Arroz integral
- Trigo sarraceno
- Bulgur
- Mijo
- Avena
- Quinoa
- Hojuelas de avena
- Cebada integral
- Avena integral
- Centeno integral
- Trigo integral
- Arroz salvaje

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- Placa calefactora
- Sartén con tapa
- Olla con tapa
- Cuchillos
- Tablas para picar
- Espátulas
- Cucharas para servir
- Tazones
- Tenedores
- Quinoa
- ¼ taza de quinoa sin cocer, enjuagada y escurrida
- 2 jitomates medianos picados (alrededor de 2 tazas)
- 1 taza de maíz entero congelado, descongelado y escurrido
- ½ aguacate mediano, sin hueso y en cuadritos
- ½ taza de cilantro fresco picado
- ¼ taza de cebolla cambray picada
- Aceite en aerosol
- 4 huevos grandes
- ⅛ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta (de preferencia recién molida)
- Salsa roja picante (opcional)

Guión para la demostración de Consejos sobre granos enteros



DIGA:

Hoy vamos a explorar el mundo de los granos enteros. Los granos enteros son ricos en fibra y ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas para la salud. Los granos enteros los ayudan a sentirse llenos y satisfechos, lo que también ayuda en el control del peso.



La American Heart Association recomienda que por lo menos la mitad de los granos que comen al día sean granos enteros.



¿Qué son los granos enteros?



Los granos enteros contienen el grano completo: el salvado, el germen y el endospermo. (Ver el material impreso de Granos enteros contra granos refinados). Algunos ejemplos incluyen avena, centeno, cebada, maíz, palomitas de maíz, arroz integral, arroz salvaje, trigo sarraceno, bulgur (trigo triturado), mijo y quinoa.



Los granos enteros son buena fuente de fibra y otros nutrientes importantes como vitaminas B, hierro, folato, selenio, potasio y magnesio. Estos nutrientes son importantes para una variedad de funciones corporales como formar células nuevas, llevar oxígeno en la sangre, regular la tiroides y mantener un sistema inmune saludable.



No confundan los granos enteros con los granos refinados. Los granos refinados se han molido en una harina o una comida, lo que elimina el salvado y el germen. Este proceso le da a los granos una textura más fina y aumenta su vida útil, pero les quita nutrientes importantes. Algunos ejemplos de granos refinados son la harina de trigo, los panes enriquecidos y el arroz blanco.



Algunos ejemplos de una porción de granos enteros son:

- 1 rebanada de pan integral (como pan de trigo 100% integral)
- 1 taza de cereal de grano entero, listo para comer
- ½ taza de cereal integral cocido, arroz integral cocido o pasta integral cocida

- 5 galletas integrales
- 3 tazas de palomitas sin sal, infladas con aire caliente
- 1 tortilla integral de 6 pulgadas



La mayoría de la gente no come suficientes granos enteros, así que voy a ofrecerles algunos consejos simples para que los granos enteros sean parte de su dieta saludable.



Primero, lean las etiquetas de información nutricional cuando hagan las compras. Elijan alimentos de granos enteros que en la etiqueta de información nutricional contengan uno de los siguientes ingredientes al principio:

Señale el rotafolio donde ya escribió lo siguiente:

- | | | |
|-------------------|---------------------|--------------------|
| • Arroz integral | • Avena | • Avena integral |
| • Trigo sarraceno | • Quinoa | • Centeno integral |
| • Bulgur | • Hojuelas de avena | • Trigo integral |
| • Mijo | • Cebada integral | • Arroz salvaje |



DIGA:

Incluso las palomitas son un grano entero. Pero para un bocadillo más sano, usen mantequilla y sal con moderación o intenten inflarlas con aire. Las galletas de trigo o centeno 100% integral son otro bocadillo saludable.

Acérquese a la mesa de demostración y comience a cocinar la quinoa.



DIGA:

Antes de seguir voy a mostrarles cómo preparar la quinoa para que puedan usarla en la receta. Déjenme calentar mi placa calefactora y poner a hervir el agua. Ya enjuagué la quinoa para que no sepa amarga.



Voy a agregar una taza de quinoa en el agua hirviendo. Ahora voy a reducir el fuego, cubrir y dejar cocer por 20 minutos.

Adapte la cantidad de quinoa dependiendo de cuánta gente tenga en su audiencia. Calcule un cuarto de taza por persona.

Guión para la demostración de Consejos sobre granos enteros (continuación)



DIGA:

La quinoa es un grano sudamericano con una textura ligeramente crujiente y su popularidad en Estados Unidos va en aumento. Puede ser que la hayan visto que se usa para algunas marcas de pasta sin gluten.



Mientras se cuece la quinoa me gustaría compartirlas más consejos para aumentar la cantidad de granos enteros que ingieren en su dieta.



A la hora del desayuno elijan cereal integral, avena o panes integrales/ de granos enteros. Al seleccionar panes, rollos, bagels, tortillas y pastas, seleccionen las versiones integrales o de granos enteros.



En lugar de usar arroz blanco, prueben arroz integral, arroz salvaje, cebada o bulgur. Pueden ahorrar dinero comprando los ingredientes a granel en el supermercado. Consideren hacer más granos enteros de los que necesitan y congelarlos para tenerlos a la mano después.



De hecho, pueden "esconder" granos enteros en sus comidas.



Por ejemplo, echen arroz salvaje o cebada en sopas, estofados, guisos y ensaladas.



O bien, agreguen granos enteros, como arroz integral cocido o pan molido integral a la carne o aves molidas para darle volumen adicional.



En lugar de usar en las recetas pan molido seco, usen avena o cereal de salvado de trigo integral triturado.



Pueden cambiar sus recetas favoritas y ponerles granos enteros. Por ejemplo, prueben rellenar sus pimientos o jitomates con arroz integral. Incluso pueden hacer una lasaña con pasta integral.



Sustituyan hasta la mitad de la harina de sus recetas favoritas de panqueques o waffles por mijo, trigo sarraceno o harina de avena.



Cuando horneen usen harina integral o harina integral blanca en lugar de harina regular. La harina de trigo integral le da un sabor más granuloso y rústico a su horneado. Pero si buscan una textura más fina y suave, usen harina integral blanca; es perfecta para panes de sándwiches, pasteles y galletas.



Pueden usar salvado de trigo o germen de trigo en muchas recetas. Échenlo en la avena o la granola hecha en casa. Agréguele unas cucharadas a la harina que van a usar para empanizar los nuggets de pollo o úsenlo para la cobertura de tartas o en el pan molido.



Todos estos consejos pueden ayudarles a integrar más granos enteros a su dieta.

Guión para la actividad de Consejos sobre granos enteros

Acérquese a la mesa de demostración y retire la quinoa de la olla.



DIGA:

Ahora voy a dividirlos en equipos y repartirles la quinoa para que preparen su tazón de quinoa y huevo al estilo *Southwestern*.



Primero, moveremos la quinoa con un tenedor y la dividiremos entre los cuatro tazones para cada miembro del equipo.



Corten los jitomates, el aguacate, el cilantro y la cebolla.



Junto con el maíz, coloquen todos los ingredientes en la quinoa.



Mientras tanto, rocíen la olla con un poco de aceite en aerosol. Calienten sobre fuego medio alto. Rompan cada huevo y échelo en el sartén con sal y pimienta. Cuezan, cubierto, de 3 a 4 minutos o hasta que las claras estén firmes pero las yemas sigan suaves.



Ahora tomen la espátula y transfieran un huevo cocido a cada tazón. Rocíen con la salsa roja picante y disfruten.



¿Qué les parece? **Espere para recibir algunas respuestas.**

Después de la actividad grupal DIGA:



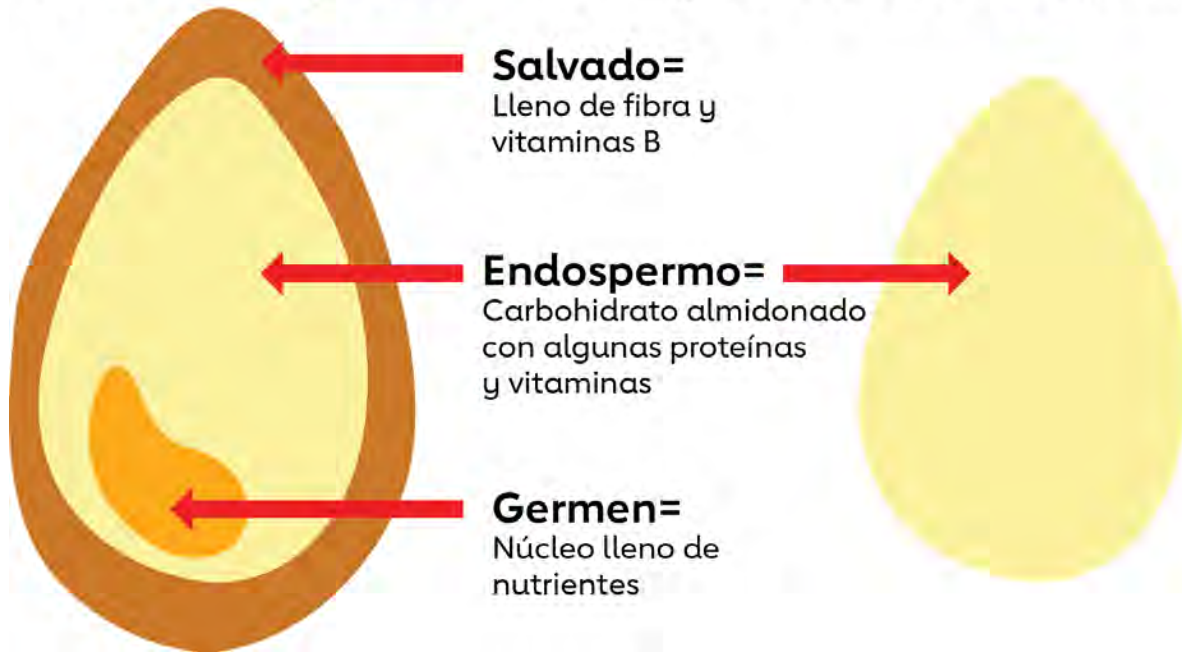
Excelente trabajo.



Tengo diferentes hojas para ustedes, incluyendo una hoja informativa sobre cómo preparar diferentes granos enteros. No tengan miedo de experimentar.

Granos integrales vs. granos refinados (blancos)

Granos integrales vs. granos refinados (blancos)



CEBADA

Descripción: La cebada es alta en fibra. Tiene una textura chiclosa y un sabor a nuez, como el arroz integral. También puede encontrar cebada en granolas empacadas, cereales calientes y mezclas para sopas. La cebada sin cáscara tiene la mayor cantidad de fibra porque su capa de salvado no se elimina, y es la que más tiempo tarda en cocerse.

Fuentes comunes: Cebada sin cáscara o cebada integral

Consejos para cocinar: Ponga a hervir 3 tazas de agua. Agregue 1 taza de cebada sin cáscara, cubra y baje el fuego a medio bajo. Cueza por 40 - 45 minutos. La cebada cocida le da volumen y sabor a las sopas, guisos y vegetales cocidos. Puede usar cebada casi en cualquier receta que diga arroz. Mezcle la cebada cocida con sus frijoles cocidos favoritos, cebollas picadas y hierbas frescas para darle un toque al arroz y los frijoles simples.



BULGUR

Descripción: El bulgur está hecho de granos de trigo que han sido secados y hervidos. Por lo general se vende de dos formas: fino o grueso. A veces el bulgur se confunde con trigo molido. El trigo molido no se hierva previamente, por lo que debe cocinarse más tiempo que el bulgur.

Fuentes comunes: Bulgur de trigo

Consejos para cocinar: Remoje 1 taza de bulgur en 1½ tazas de agua muy caliente y estará listo en 15 minutos. Puede agregar bulgur a sopas, albóndigas y pastel de carne, o usarlo en vez de arroz en platillos tanto fríos como calientes. Para hacer tabulé, una popular ensalada de granos del Medio Oriente, mezcle bulgur cocido con perejil picado, menta, jitomate, jugo de limón y una chorrito de aceite de oliva.



MAÍZ

Descripción: ¡Sorpresa! El maíz es un grano entero que está disponible en muchas formas y también es barato. Además, no tiene gluten. Al comprar productos de maíz (harina, sémola) que no sean granos, busque que diga "maíz integral o entero" en la lista de ingredientes.

Fuentes comunes: Granos enteros (frescos, congelados, enlatados), palomitas de maíz, harina de maíz integral, sémola integral, tortillas de maíz (hechas con maíz integral o harina de maíz integral)

Consejos para cocinar: Para cocinar harina de maíz (polenta), mezcle 1 taza de harina de maíz con 1 taza de agua fría. Hierva 3 tazas de agua y revuelva lentamente la mezcla de harina de maíz. Reduzca el fuego y cueza de 10 a 15 minutos, moviendo frecuentemente. Use harina de maíz integral para hacer panqués, pan de elote o panqueques. Agregue granos frescos o congelados a las ensaladas, sopas y guisos. Sirva la sémola con pimienta negra o un chorrito de miel.



MIJO

Descripción: Es más común encontrar mijo en el alpiste que en nuestras mesas, pero cuando se cocina, estas sabrosas bolitas amarillas se inflan como el arroz. El mijo tiene un delicioso sabor a nuez.

Fuentes comunes: Mijo sin cáscara o mijo entero

Consejos para cocinar: Ponga a hervir 2½ tazas de agua; agregue 1 taza de mijo. Reduzca el calor, cubra y deje cocer por 20 - 25 minutos. Después de cocinarlo, bata el mijo como si hiciera puré de papa. Para darle un toque extra, tueste el mijo en un sartén por 10 minutos antes de cocerlo. Agregue ½ taza en la masa de pan de plátano o panqué de maíz para darles una textura más crujiente.



AVENA

Descripción: La avena es uno de los granos más populares y asequibles en Estados Unidos; además no tiene gluten. Elija avena natural en lugar de productos de avena con sabor que tienen sodio, azúcar y conservadores adicionales.

Fuentes comunes: Hojuelas de avena, avena tradicional, avena instantánea o harina de avena integral

Consejos para cocinar: Ponga a hervir 2 tazas de agua y 1 taza de avena. Baje el fuego a medio y deje cocer 8 - 10 minutos hasta que esté cremosa, moviendo frecuentemente. Para un sabor más cremoso y nutrientes adicionales, cueza la avena en leche baja en grasa. Mézclela con frutas secas y nueces para tener un desayuno llenador.



QUINOA

Descripción: La quinoa es un grano sudamericano. Tiene una textura ligeramente crujiente y su popularidad en Estados Unidos va en aumento. También se usa para hacer algunas marcas de pasta sin gluten.

Fuentes comunes: Quinoa de grano entero, hojuelas de quinoa, harina de quinoa integral

Consejos para cocinar: Para que no sepa amarga, siempre enjuáguela antes de cocinarla. Ponga a hervir 2 tazas de agua y agregue una taza de quinoa. Reduzca el calor, cubra y deje cocer por unos 20 minutos. Úsela en ensaladas, guisos, cereales calientes para el desayuno y platos de frijoles para que sean más nutritivos y tengan un crujiente sabor a nuez.



Tazón de quinoa y huevo al estilo *Southwestern*

Rinde 4 porciones; 1 tazón por porción
Por porción: 244 Calorías; 2.5 g Grasa saturada; 154 mg Sodio



Dele vida a su rutina del desayuno. La quinoa contiene una gran cantidad de proteína, lo que hace que este tazón sea una gran opción para el desayuno. Personalícela agregándole pepino, rábano, frijoles negros y más. Los huevos pueden ser estrellados, escalfados o incluso revueltos.

INGREDIENTES

- ¼ taza de quinoa sin cocer, enjuagada y escurrida
- 2 jitomates medianos picados (alrededor de 2 tazas)
- 1 taza de maíz entero congelado, descongelado y escurrido
- ½ aguacate mediano, sin hueso y en cuadritos
- ½ taza de cilantro fresco picado
- ¼ taza de cebolla cambray picada
- Aceite en aerosol
- 4 huevos grandes
- ⅛ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta (de preferencia recién molida)
- Salsa roja picante (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Prepare la quinoa siguiendo las instrucciones del empaque. Retire del calor. Mueva con un tenedor. Divida la quinoa en los 4 tazones. Coloque los jitomates, el maíz, el aguacate, el cilantro y la cebolla en la quinoa.
2. Rocíe ligeramente aceite en aerosol en una olla grande. Caliente sobre fuego medio alto. Rompa cada huevo en el sartén. Rocíe con sal y pimienta. Cueza, cubierto, de 3 a 4 minutos o hasta que las claras estén firmes pero las yemas sigan suaves.
3. Con la espátula transfiera un huevo cocido a cada tazón. Rocíe con la salsa roja picante.

Consejo para cocinar: Para un desayuno rápido sustituya los huevos por huevos duros que haya preparado con antelación.

Derechos de autor © 2020 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Quinoa tostada y espinaca al estilo mediterráneo

Rinde 4 porciones; 1½ tazas por porción
Por porción: 292 Calorías; 1.5 g Grasa saturada, 129 mg Sodio



El queso feta y el limón le dan un toque mediterráneo a este platillo. Denle color con trozos de espinaca verde y rodajas de cebolla morada.

INGREDIENTES

- 1½ tazas de quinoa sin cocer, enjuagada y escurrida
- 3 tazas de caldo de verdura sin grasa y bajo en sodio
- 4 tazas de espinaca rallada, sin tallo
- 1 onza de queso feta bajo en grasa, desmoronado
- ½ cucharadita de cáscara de limón rallada
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ taza de cebolla morada en rodajas

INSTRUCCIONES

1. En un sartén antiadherente grande ponga a asar la quinoa a fuego medio alto durante 3 - 4 minutos, o hasta que esté ligeramente tostada y se haya evaporado cualquier exceso de agua, revolviendo frecuentemente (la quinoa no se verá dorada).
2. En una olla mediana ponga a hervir el caldo a fuego alto. Eche la quinoa y deje que hierva. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento por 15 - 20 minutos, o hasta que se absorba el caldo y la quinoa esté suave.
3. Mezcle los ingredientes restantes excepto la cebolla. Justo antes de servir coloque la cebolla.

Consejo para cocinar: Asar en seco la quina realmente mejora su sabor. Aunque casi toda la quinoa empacada ya ha sido enjuagada, es bueno que usted la enjuague para asegurarse de quitarle el sabor amargo. Una forma es moverla con la mano en un recipiente con agua y escurrirla en una coladera de malla fina. Reemplace el agua cada vez y repita el proceso varias veces hasta que el agua salga clara.

Esta receta fue adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9a edición, derechos reservados © 2017, American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicado por Clarkson Potter/Publishers, una división de Random House, Inc. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Prohibido su 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:
