



CCIM3

COCINA CASERA DE INSPIRACIÓN MUNDIAL

Maíz - Un grano entero para una nutrición global

Tiempo: 75 minutos (1 receta preparada); 95 minutos (2 recetas preparadas)

Aprenda por qué el maíz, un grano entero, es una guarnición saludable y un ingrediente que le añade beneficios a las sopas, guisados y ensaladas. Debido a que el maíz se ha vuelto un ingrediente básico alrededor del mundo, aprenda cómo preparan los diferentes países este grano entero versátil de manera única.

OBJETIVOS:

Describir los beneficios nutricionales de comer maíz, un grano entero, contra comer granos refinados.

Enlistar dos consejos sanos para el maíz.

Describir las tradiciones culinarias para el maíz en otros países.

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 de los participantes 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, 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 (20 minutos)

- Pregúntele a los participantes cómo preparan el maíz o si tienen alguna receta familiar que les gustaría compartir con el grupo.

- Muestre el contenido (vea guión para la demostración) o ponga ambos videos como se indica en el guión.

ACTIVIDAD (20-40 minutos)

- La clase se dividirá en dos grupos. Cada uno preparará ya sea la misma receta o una diferente.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta el material impreso e invite a los participantes a probar su(s) platillo(s) saludable(s). Pídale a cada participante que comparta algo que haya aprendido en la lección.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (15 minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcales 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 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 materiales para Maíz - Un grano entero para una nutrición global

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- Video – **Cocina cacera con maíz inspirada en el mundo**
- Video – **Pelando el elote** (disponible solamente en inglés)
- Video – **Cortando los granos del elote** (disponible solamente en inglés)
- Artículo – **Tipos de granos enteros** (disponible solamente en inglés)
- Infografía – **Alimentos de temporada**

Encuentre los siguientes materiales en esta lección

- Material impreso – **Granos integrales versus granos refinados**
- Receta – **Pozole**
- Receta – **Crema de elote**
- Material impreso – **Mapa mundial – Recetas de maíz inspiradas en los sabores del mundo**
- Material impreso – **Recetas de maíz para una cocina cacera inspirada en el mundo**
- Material impreso – **Alimentos de temporada**
- 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

(Opcional si decide poner los videos proporcionados)

- Dos elotes
- Cuchillo puntilla
- Tabla para picar
- Charola para hornear con los bordes altos y redondeados

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

Para el pozole

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 ½ libras de lomo de cerdo, sin nada de grasa visible, cortado en cubos de ½ pulgada
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo medianos picados
- 2 latas de 8 onzas de salsa de tomate sin sal añadido
- 1 lata de 15 onzas de maíz pozolero, enjuagado y escurrido
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomates en cubos sin sal añadido, sin escurrir
- 1 taza de maíz entero congelado
- 2 cucharaditas de chile en polvo (de preferencia de chile ancho)
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de arroz integral crudo
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- Cucharas medidoras
- Cuchillo cocinero
- Cuchillo puntilla
- Abrelatas
- Tazas medidoras
- Quemador eléctrico
- Sartén antiadherente grande
- Cuchara grande (para revolver mientras se cocina)
- Cacerola de hierro fundido

Para la crema de elote

- Aceite en aerosol
- 1 cucharada de margarina light en tubo
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de apio picado
- 1 ¼ tazas de agua
- 1 papa pequeña, pelada y cortada en cubos de ½ pulgada (alrededor de 1 taza)
- 1 lata de 14.75 onzas de crema de maíz sin sal añadido, sin escurrir
- 1 ½ tazas de maíz entero congelado, descongelado
- 1 a 2 cucharaditas de azúcar
- 1 paquete (1 cucharadita) de consomé de pollo instantáneo sin sal
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta (de preferencia blanca)
- 1 taza de crema sin grasa o mitad leche, mitad crema
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- Cucharas medidoras
- Cuchillo cocinero o puntilla
- Tazas medidoras
- Pelador de verduras
- Abrelatas
- Quemador eléctrico
- Olla mediana
- Cuchara grande (para revolver mientras se cocina)
- Batidora
-
- Tazones (para probar)
- Cucharas (para probar)

*La receta de crema de elote 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 se dividirán en 2 equipos y compartirán los materiales e ingredientes.

Guión para la demostración de Maíz



DIGA:

¿Cómo preparan el maíz? ¿Tienen alguna receta familiar que les gustaría compartir con el grupo?



El maíz tiene una larga historia. Se cree que brotó primero en Centroamérica y Sudamérica como una planta herbácea silvestre con granos espaciados y muy diferentes de los granos jugosos y poco espaciados del maíz actual. Los exploradores y viajeros llevaron el maíz por todo el mundo. Con el tiempo, el maíz se hibridó para crear mazorcas de maíz llenas de sabor. Hoy en día está disponible en una multitud de formas nutritivas. Algunos ejemplos son los granos de maíz enteros (frescos, congelados o enlatados), palomitas de maíz, maicena, sémola y tortillas. No sólo disfrutamos comiendo las muchas formas de granos de maíz, sino que las diferentes partes de la planta de maíz tienen su uso, incluyendo las cáscaras, los pelos, las mazorcas y los tallos.

(Muestre el video: [Cocina cacera con maíz inspirada en el mundo](#)).

EL MAÍZ ES UN GRANO ENTERO Y UN CARBOHIDRATO COMPLETO



DIGA:

El maíz es un grano entero, lo que significa que cada grano tiene tres partes: el salvado, el germen y el endospermo.

- Los granos enteros son buena fuente de la fibra dietética que todos necesitamos. La fibra dietética puede ayudar a mejorar su nivel de colesterol en sangre y reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, ataque cerebral, obesidad e incluso diabetes Tipo 2.
- Si están tratando de perder peso o mantener su peso, la fibra dietética en los granos enteros puede ayudarles a sentirse llenos, así que se sentirán satisfechos con menos calorías.
- Además de la fibra, los granos enteros proporcionan nutrientes como vitamina B, hierro, magnesio y selenio. Todos estos 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.



Los granos refinados, por otro lado, han sido molidos, lo que significa que se ha eliminado el salvado y el germen para darles una textura más fina y extender su vida útil. Pero desafortunadamente, el proceso de refinación les quita nutrientes importantes y fibra dietética. La mayoría de los granos están enriquecidos, así que les añaden de regreso algunas vitaminas y minerales después del proceso, pero no la fibra; por lo tanto, con los granos refinados no obtienen todo el rango de nutrientes que obtienen con los granos enteros. Vean la diferencia entre un grano entero como el maíz y un refinado.

(Muestre la imagen de la página 6 de un grano entero contra un grano refinado [blanco].)



Los carbohidratos vienen de lo que comemos y se descomponen en azúcares simples para proporcionarle energía al cuerpo. Los carbohidratos pueden ser complejos o simples, dependiendo de la estructura química del alimento y qué tan rápido se digiere y absorbe el azúcar.



El maíz es considerado una verdura almidonada y tiene carbohidratos complejos. Al cuerpo le toma más tiempo descomponer los carbohidratos complejos de granos enteros en azúcares simples, así que tendrán más energía por más tiempo. Obtengan más carbohidratos complejos, nutrientes sanos y energía prolongada al comer frutas y verduras, arroz, panes y cereales integrales y legumbres.



Los carbohidratos simples se encuentran en azúcares procesados, refinados o añadidos, por ejemplo, en jarabes y en el azúcar que ponemos en la mesa. Estos no proporcionan ningún valor nutricional y se descomponen más rápido en el cuerpo, así que es más probable que se sientan hambrientos más pronto. Limiten los alimentos como las bebidas endulzadas con azúcar y los postres altos en calorías que tienen carbohidratos simples.

Guión para la demostración de Maíz (continuación)

QUÉ BUSCAR AL COMPRAR ELOTE FRESCO



DIGA:

Al comprar elote fresco, tienen una ventaja si viven en el campo y pueden visitar su granja o puesto de verduras favorito. Si viven en la ciudad y están comprando elote fresco en el supermercado, es útil saber qué buscar.

- Las cáscaras deben ser verde vibrante y estar bien ajustadas alrededor del elote.
- El elote debe sentirse firme en sus manos.
- Busquen que tengan muchos pelos de un color marrón dorado.
- Asegúrense de que haya granos en todo el elote.



Para juzgar la madurez del elote, vean los granos.

- El elote que está perfectamente maduro tendrá granos inflados sin espacios entre ellos. Si aprietan un grano con la uña, el jugo que sale debe ser lechoso.
- El elote que aún no está maduro tiene granos pequeños con espacios entre las filas.
- El elote que está demasiado maduro tiene granos arrugados, los cuales no tienen mucho jugo.

CONSEJOS PARA USAR Y COMPRAR PRODUCTOS DE TEMPORADA



DIGA:

- Congelen productos frescos para agregarlos a smoothies, sopas, estofados, ensaladas y panes. La American Heart Association recomienda consumir 4-5 porciones de frutas y verduras al día.
- Generalmente los alimentos frescos son menos costosos durante su temporada de cosecha. Incluso pueden ahorrar más si compran a mayoreo.
- La jardinería es una excelente forma de tener productos frescos de temporada

de su propio patio trasero mientras hacen algo de ejercicio.

- Compren en su mercado local de agricultores (farmers' market). Los agricultores pueden compartir mucha información sobre los alimentos y ofrecer ideas de cómo prepararlos.

COCINA SANA CON MAÍZ



DIGA:

- El maíz fresco, congelado, enlatado o seco son opciones sanas. Recuerden que a los alimentos enlatados generalmente se les pone sal para conservarlos. Busquen maíz enlatado sin sal añadido, bajo en sodio o reducido en sodio. Comparen el contenido de sodio en la etiqueta de información nutricional y elijan el producto con la menor cantidad. Enjuaguen y escurran el maíz para reducir el sodio todavía más.
- Tan pronto se cosecha el maíz, sus azúcares comienzan a volverse almidón. Entre más pronto se coma o procese después de cosecharlo, mejor. Por eso el maíz congelado puede ser igual de dulce, o más dulce, que el que se queda días en el departamento de productos frescos.
- **Pelando el elote**



Veamos un video sobre cómo pelar los elotes frescos. (O así es como se pela el elote).

(Muestre el video: Pelando el elote o haga la demostración siguiendo el guión).



DIGA:

¡Es muy fácil! Lo único que necesitan hacer es detener con fuerza la base del elote. Comiencen a pelar las hojas de hasta afuera. Una vez que comiencen con las hojas, jálennas todas juntas. ¡Usen esos músculos! Ahora partan la base. Desháganse de las hojas y la base. Los pelos son fáciles de quitar. Enjuaguen el elote bajo el chorro de agua, frotando el elote para despegar los pelos.

Guión para la demostración de Maíz (continuación)



DIGA:

Cortando los granos del elote

Veamos otro video sobre cómo cortar el maíz del elote. (O así es como se corta el maíz del elote).

(Muestre el video: Cortando los granos del elote o haga la demostración siguiendo el guión).



DIGA:

Para retirar los granos del elote, coloquen una tabla para picar sobre una charola para hornear con un borde alto o redondeado. La charola para hornear atraparé cualquier grano que rebote en la tabla. Pongan el elote en la tabla para picar con el extremo más grande hacia abajo. Simplemente guíen su cuchillo (el cuchillo cocinero funciona bien) hacia abajo por el elote para quitar los granos. Repitan en cada lado hasta que todo el maíz esté fuera. Otra idea fácil es colocar el extremo más grande del elote en el orificio en el centro de un tubo o molde con hoyo. Mientras cortan hacia abajo a lo largo del elote, los granos caerán en la olla. Un elote mediano equivale a $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ taza de granos.

CONSEJOS DE COCINA SALUDABLE



DIGA:

- El elote fresco es mejor si se cocina de forma simple. Pongan aproximadamente una pulgada de agua en el fondo de una olla lo suficientemente grande como para meter los elotes. Hiervan a fuego alto sin agregar sal. Pongan el elote pelado y sin pelos en la olla. Cubran ligeramente y cuezan por 7 minutos.
- Para asar el elote en su cáscara, precalienten la parrilla a fuego medio alto. Asen el elote, cubierto, de 15 a 20 minutos, volteándolo cada 5 minutos. Para el elote sin cáscara, ásenlo de 10 a 12 minutos o hasta que algunos granos estén carbonizados y algunos dorados, volteándolo cada 2 minutos.

- Para cocinar la harina de maíz (polenta), mezclen 1 taza de harina de maíz con 1 taza de agua fría. Pongan a hervir 3 tazas de agua. Lentamente agreguen la mezcla de harina. Reduzcan el fuego y cuezan de 10 a 15 minutos, moviendo frecuentemente.
- El maíz pozolero seco tiene una mejor textura y es más bajo en sodio que el maíz enlatado. Es importante seguir las instrucciones del paquete cuando se cocina el maíz pozolero seco porque éstas varían según la marca. Para obtener mejores resultados, cocinen el maíz pozolero hasta que esté tierno y al dente (que quede un poco crujiente).
- Usen margarina light en lugar de mantequilla en el elote. Mezclen con hierbas frescas picadas, como cebollín, estragón, tomillo u orégano.
- Usen ajo en polvo o cebolla en polvo para el elote. Ambos le dan un gran sabor y no contienen sodio, a diferencia de la sal de ajo y la de cebolla.
- Sazonen el elote con pimienta de limón sin sal o espolvoréenlo ligeramente con queso parmesano recién rallado.

EL MAÍZ ALREDEDOR DEL MUNDO



DIGA:

Revisemos algunas formas en las que se preparan platillos con maíz alrededor del mundo.



En Estados Unidos: En Estados Unidos no hay parrillada en el exterior sin un elote asado. El elote es realmente estadounidense. En el sur de Estados Unidos se originaron muchos platillos con maíz: Hush puppies (bolas de harina de maíz fritas), cornbread (pan de elote), corn pone (cornbread sin huevo), budín de maíz, sémola de maíz y maque choux, una guarnición de maíz y verduras de Louisiana.

Guión para la demostración de Maíz (continuación)



DIGA:

En México, Centroamérica y Sudamérica:

En toda América Latina, la harina de maíz se hornea en forma de círculos delgados, tortillas, a las que se les pone encima o rellena con carne, pollo, mariscos o vegetales. El atol de elote, una bebida hecha de maíz molido y leche y sazonada con canela o vainilla, es común en Guatemala y El Salvador. Los venezolanos disfrutan de tortitas de maíz llamadas cachapas, las cuales están hechas de maíz, masa harina y queso; son populares en los puestos de la calle.



En Europa: La harina de maíz se hierva para hacer polenta, un platillo del norte de Italia, que se puede servir caliente o frío y en rodajas. En la región vasca, talo o talau es una crepa hecha de harina de maíz, agua y una pizca de sal que a menudo se vende como comida de la calle.



En África: Los sudafricanos comen una papilla de harina de maíz llamada mealie pap. En todos los demás lugares de África se llama Ugalí. Ogi es una papilla de maíz fermentado que se sirve como desayuno en Nigeria. A los somalíes les gusta el galey lo qumbo, elote en salsa de curry de coco.



En Asia: Los japoneses comen el elote completo. Le ponen salsa de soya, vino de arroz dulce (mirin) y azúcar antes de asarlo. Las frituras de maíz tailandesas se sirven a menudo con una salsa de chile dulce.

Divida a los participantes en grupos para practicar cómo preparar pozole y/o crema de elote.

Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. (Si ya acomodó todo en las mesas desde antes, los participantes pueden ir directo a sus estaciones de cocina).



DIGA:

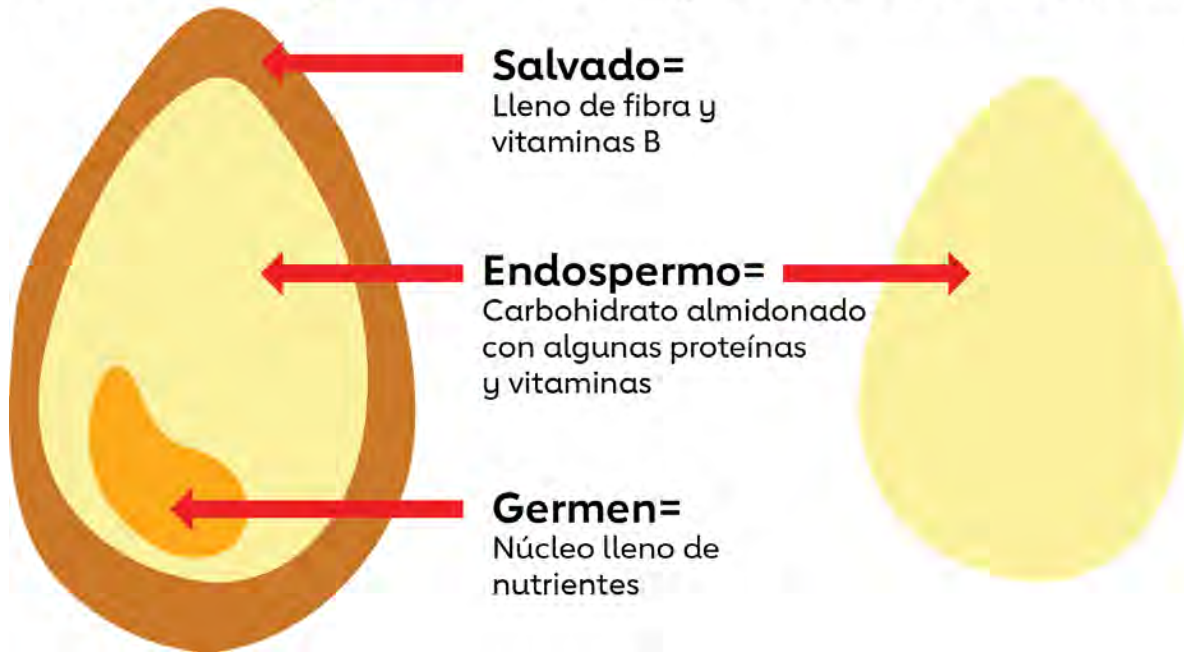
Hoy vamos a preparar pozole y/o crema de elote. El pozole es un platillo mexicano muy rico. El maíz pozolero en inglés se llama hominy. La crema de elote es un clásico de Estados Unidos.



Una vez que todos terminen de preparar el platillo, probaremos lo que hemos creado.

Granos integrales vs. granos refinados (blancos)

Granos integrales vs. granos refinados (blancos)



Rinde 6 porciones; 1 ½ tazas por porción
Por porción: 293 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 437 mg Sodio



INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 ½ libras de lomo de cerdo, sin nada de grasa visible, cortado en cubos de ½ pulgada
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo medianos picados
- 2 latas de 8 onzas de salsa de tomate sin sal añadido
- 1 lata de 15 onzas de maíz pozolero, enjuagado y escurrido
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomates en cubo sin sal añadido, sin escurrir
- 1 taza de maíz entero congelado
- 2 cucharaditas de chile en polvo (de preferencia de chile ancho)
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de arroz integral crudo
- ¼ taza de cilantro fresco picado

INSTRUCCIONES

1. En un sartén antiadherente grande caliente 1 cucharadita de aceite a fuego medio moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza el cerdo de 5 a 6 minutos o hasta que ya no esté rosado en la parte exterior, moviéndolo ocasionalmente. Páselo a una cacerola de hierro fundido.
2. Aumente el calor a medio alto. En la misma cacerola caliente la cucharadita de aceite restante, moviendo para cubrir el fondo. Cueza la cebolla y el ajo por 3 minutos o hasta que la cebolla esté suave, moviendo frecuentemente. Añada el cerdo.
3. Eche la salsa de jitomate, el maíz pozolero, los jitomates con líquido, el maíz, el chile en polvo y la sal en la mezcla del cerdo. Hierva a fuego medio alto. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento de 15 a 20 minutos, o hasta que el cerdo esté suave, mezclando ocasionalmente.
4. Eche el arroz. Hierva a fuego lento de 10 a 15 minutos o hasta que el arroz esté suave, moviendo ocasionalmente. Eche el cilantro.

Consejo para cocinar: En la mayoría de los pozoles se asan chiles secos y se licúan con el agua o el caldo. El chile ancho en polvo, que generalmente se encuentra en la sección de especias de los supermercados, le da el mismo sabor y color sin el esfuerzo adicional y sin la sal añadido que se encuentra en algunos polvos de mezcla de chiles.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Rinde 5 porciones; 1 taza por porción
Por porción: 193 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 142 mg Sodio



INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1 cucharada de margarina light en tubo
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de apio picado
- 1 ¼ tazas de agua
- 1 papa pequeña, pelada y cortada en cubos de ½ pulgada (alrededor de 1 taza)
- 1 lata de 14.75 onzas de crema de maíz sin sal añadido, sin escurrir
- 1 ½ tazas de maíz entero congelado, descongelado
- 1 a 2 cucharaditas de azúcar
- 1 paquete (1 cucharadita) de consomé de pollo instantáneo sin sal
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta (de preferencia blanca)
- 1 taza de crema sin grasa o mitad leche, mitad crema
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

INSTRUCCIONES

1. Rocíe ligeramente aceite en aerosol en un sartén mediano. Derrita la margarina a fuego medio, moviendo para cubrir todo el fondo. Cueza la cebolla y el apio de 4 a 5 minutos o hasta que la cebolla esté suave pero no dorada, moviendo ocasionalmente. Combine el agua, la papa, ambos maíces, el azúcar, el consomé, la sal y la pimienta. Aumente a fuego medio alto y deje que hierva. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, cubierto, por 20 minutos, o hasta que la papa esté suave, mezclando ocasionalmente.
2. Vierta la crema mitad leche mitad crema en un tazón pequeño. Añada la harina, moviendo para disolver. Agréguelo a la sopa. Eche el perejil. Hierva a fuego lento 15 minutos o hasta que la sopa se haya espesado, moviendo frecuentemente.

Consejo para cocinar: Para espesar todavía más la sopa, hierva a fuego lento otros 10 a 15 minutos. Para que la sopa esté más aguada, agregue 1 o 2 cucharadas de crema (mitad crema, mitad leche) o leche sin grasa.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Recetas de maíz para una cocina casera inspirada en el mundo



Recetas de maíz para una cocina casera inspirada en el mundo

- ❑ Palomitas sabor Ranch y cebollín (**Estados Unidos**)
- ❑ Pan de elote (**Sur de Estados Unidos**)
- ❑ Esquites con frijol de los puestos de la calle (**México**)
- ❑ Porotos granados (**Chile**)
- ❑ Ragoût de portobello con polenta de jitomate deshidratado (**Italia**)
- ❑ Elote envuelto y asado (**Sudáfrica**)
- ❑ Pollo asado marinado con ensalada de elote y aguacate (**Vietnam**)
- ❑ Sopa de maíz dulce con cangrejo y espárragos (**China**)

Palomitas sabor Ranch y cebollín (Estados Unidos)

Rinde 6 porciones; porciones generosas de 1 ½ tazas
Por porción: 184 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 100 mg Sodio

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de canola o maíz y 3 cucharadas de aceite de canola o maíz, uso dividido
- ¾ taza de maíz palomero
- 1 ½ cucharadas de cebollín seco, desmoronado
- 1 cucharada de perejil seco, desmoronado
- 1 cucharadita de eneldo seco, desmoronado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, caliente 1 cucharada de aceite a fuego alto, moviendo la olla para cubrir todo el fondo. Agregue unos cuantos granos del maíz palomero. Si explotan, el aceite está a temperatura adecuada para explotar el resto del maíz.
2. Cuando el aceite esté lo suficientemente caliente, eche rápidamente el resto del maíz palomero. Coloque la tapadera en la olla. Reduzca el calor a medio alto. Caliente la olla de 3 a 4 minutos o hasta que disminuya el sonido de las palomitas explotando, agitando suavemente la olla constantemente mientras estallan los granos de maíz. Quite del fuego sin destapar la olla (puede que el maíz siga explotando).
3. En un tazón pequeño mezcle el cebollín, el perejil, el eneldo, el ajo en polvo, la sal, la pimienta y las 3 cucharadas restantes de aceite.
4. Con cuidado pase las palomitas calientes a un tazón grande. Rocíe con el aceite de hierbas, echando para cubrir las palomitas.

Consejo para cocinar: Puede usar palomitas de microondas en lugar de su propio maíz palomero. Asegúrese de elegir la variedad de 94 por ciento bajo en grasa. Además, compare el contenido de sodio, buscando bolsas con 30 a 40 miligramos de sodio por porción. Siga las instrucciones para preparar el aceite de hierbas y rocíe sobre las palomitas de maíz hechas en microondas.

Consejo para cocinar: Además, pruebe con sus palomitas esta mezcla de condimento de limón y hierbas que contiene únicamente 2 miligramos de sodio por cucharadita: 2 cucharadas de cáscara de limón rallada, 1 cucharadita de orégano seco (desmoronado), ½ cucharadita de ajo en polvo y ½ cucharadita de romero seco (desmoronado).

Esta receta es reimpresa con la autorización de Sodium-Smart Recipes. © Derechos de autor 2017 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Disponible en ShopHeart.org, hasta agotar existencias.

Pan de elote (Sur de Estados Unidos)

Rinde 12 porciones; 1 pieza por porción
Por porción: 139 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 114 mg Sodio

INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1 taza de harina de maíz amarillo
- ½ taza de harina
- ½ taza de harina integral
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ⅛ cucharadita de sal
- 1 taza de crema de elote sin sal añadido, sin escurrir
- ½ taza de maíz entero congelado, descongelado
- ½ taza de buttermilk bajo en grasa
- ¼ taza de leche sin grasa
- 1 huevo grande
- 2 cucharadas de aceite de canola o maíz

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe ligeramente una charola para hornear cuadrada o redonda de 9 pulgadas con el aceite en aerosol.
2. En un tazón grande mezcle la harina de maíz, las dos harinas, el azúcar, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear y la sal. Haga un hoyo en el centro.
3. En un tazón mediano mezcle los ingredientes restantes. Vierta en el hoyo de la mezcla de harina, revolviendo hasta que se humedezca. Póngala con una cuchara en la charola para hornear. Rocíe ligeramente la parte superior de la masa con aceite en aerosol.
4. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que saque limpio un palillo de madera que inserte en el centro. Transfiera la bandeja a una parrilla de enfriamiento. Deje enfriar de 5 a 10 minutos antes de cortar las rebanadas.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Esquites con frijol de los puestos de la calle (México)

Rinde 6 porciones, ½ taza por porción
Por porción: 123 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 88 mg Sodio

INGREDIENTES

- ❑ 1 cucharadita de aceite de canola o maíz
- ❑ 2 ¼ tazas de maíz entero congelado, descongelado
- ❑ 1 ¼ tazas de frijoles negros sin sal añadido, enjuagados y escurridos
- ❑ ⅓ taza de cebolla cambray rebanada
- ❑ 3 cucharadas de cilantro fresco picado
- ❑ 3 cucharadas de mayonesa light
- ❑ 1 ½ cucharaditas de cáscara de lima rallada
- ❑ 1 ½ cucharadas de jugo de lima fresca
- ❑ ¾ cucharaditas de chile en polvo
- ❑ 1 cucharada de queso cotija rallado o queso fresco desmoronado

INSTRUCCIONES

1. En un sartén antiadherente grande caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza el maíz de 4 a 5 minutos o hasta que esté ligeramente dorado, moviéndolo frecuentemente. Transfiera a un tazón grande. Agregue los frijoles, la cebolla cambray y el cilantro.
2. En un tazón pequeño mezcle los ingredientes restantes excepto el queso. Añada la mezcla de mayonesa a la ensalada. Rocíe el queso. Sirva a temperatura ambiente o cubra y refrigere por 1 hora para servir frío.

Consejo para cocinar: Esta ensalada puede hacerse hasta con 10 horas de anticipación. Cubra y refrigere hasta la hora de servir.

Esta receta es 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. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

Porotos granados (Chile)

Rinde 4 porciones; 1 ½ tazas de guisado y 1 cucharada de semillas de calabaza por porción
Por porción: 362 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 167 mg Sodio

INGREDIENTES

- ❑ 1 calabaza estilo calabaza para pay de 1 libra, pelada y cortada a la mitad, o 3 tazas de calabaza butternut en cubos
- ❑ 1 cucharadita de aceite de oliva y 1 cucharadita de aceite de oliva, uso dividido
- ❑ 1 cucharadita de mezcla de condimentos sin sal
- ❑ ½ cebolla pequeña picada
- ❑ 2 dientes de ajo medianos picados
- ❑ 2 latas de 15.5 onzas de frijoles blancos sin sal añadido, enjuagados y escurridos
- ❑ 2 tazas de maíz entero congelado
- ❑ 1 taza de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- ❑ 1 cucharadita de albahaca seca, desmoronada
- ❑ 1 cucharadita de paprika
- ❑ ¼ cucharadita de sal
- ❑ ⅛ cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Con una cuchara saque las semillas de calabaza. Enjuáguelas en un colador, quitándole los hilos. Séquelas dando unos golpecitos con toallas de papel y transfírelas a un sartén antiadherente para hornear. Rocíe 1 cucharadita de aceite sobre las semillas. Rocíe la mezcla de condimentos sobre las semillas, mezclando para combinar. Hornee por 30 minutos o hasta que estén doradas, moviendo cada 10 minutos.
3. Mientras tanto, corte la calabaza en cubos de ¾ pulgada.
4. En una olla pesada o una cacerola de hierro fundido, caliente la cucharadita de aceite restante a fuego medio alto, moviendo para cubrir todo el fondo. Cueza la cebolla por 3 minutos o hasta que esté suave, moviéndola frecuentemente.
5. Mezcle el ajo. Cueza por 30 segundos, moviendo frecuentemente. Mezcle los ingredientes restantes, incluyendo los cubos de calabaza. Deje que hierva. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, cubierto, por 20 minutos, o hasta que la calabaza esté suave. Sirva en tazones. Rocíe a cada porción 1 cucharada de semillas de calabaza.

Consejo para cocinar: Las semillas de calabaza restantes se pueden almacenar en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta por una semana o congeladas en un recipiente hermético para congelador hasta por dos meses.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de AMERICAN HEART ASSOCIATION GRILL IT, BRAISE IT, BROIL IT. Derechos reservados © 2015, American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Fotos de Lucy Schaeffer. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

Ragoût de portobello con polenta de jitomate deshidratado (Italia)

Rinde 6 porciones; $\frac{3}{4}$ taza de la mezcla de hongos y $\frac{1}{2}$ taza de polenta por porción
Por porción: 202 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 201 mg Sodio

INGREDIENTES

Ragoût

- 1 cucharada más $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de oliva
- 3 hongos portobello medianos cortados en rebanadas de $\frac{1}{2}$ pulgada
- 2 cebollas dulces medianas, como Vidalia, Maui u Oso Sweet, cortadas en aros de $\frac{1}{4}$ de pulgada
- 2 dientes de ajo grandes gruesamente rebanados
- $\frac{1}{4}$ taza de perejil italiano (plano) fresco picado en trozos grandes
- $\frac{1}{4}$ taza de albahaca fresca (apretada en la taza)
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

Polenta

- 2 $\frac{1}{2}$ tazas de agua
- 1 lata de 12 onzas de leche evaporada sin grasa
- 1 cucharada de pasta de tomate sin sal añadido
- 5 jitomates deshidratados en rodajas finas
- 3 tazas de harina de maíz
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. En una olla grande o cacerola de hierro fundido caliente el aceite de oliva a fuego medio, moviendo la olla para cubrir todo el fondo. Cueza los hongos, la cebolla y el ajo, cubierto, de 10 a 20 minutos o hasta que los hongos liberen su líquido, moviendo ocasionalmente. Agregue los ingredientes restantes del ragoût. Cueza, cubierto, 5 minutos o hasta que la cebolla esté suave, moviendo ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una olla grande mezcle el agua, la leche y la pasta de tomate. Hierva a fuego alto. Integre los jitomates.
3. Reduzca el calor a medio. Con un batidor de mango largo, bata cuidadosamente la mezcla para crear un remolino. Vierta lentamente la harina de maíz en un chorro continuo hacia el remolino, batiendo constantemente. Después de agregar toda la harina de maíz, sostenga la olla firmemente y continúe batiendo de 1 a 2 minutos o hasta que la polenta tenga la consistencia deseada.
4. Vierta la polenta en un plato grande, ya sea plano u hondo. Ponga el ragout encima con una cuchara. Rocíe el parmesano y la pimienta restante al gusto.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización del recetario de Go Red For Women, derechos reservados © 2013, 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.

Sopa de maíz dulce con cangrejo y espárragos (China)

Rinde 8 porciones, 1 $\frac{1}{4}$ tazas por porción
Por porción: 126 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 414 mg Sodio

INGREDIENTES

- 1 $\frac{1}{2}$ libras de espárragos cortados en pedazos de 1 pulgada
- $\frac{1}{4}$ taza de agua y 2 cucharadas de agua, uso dividido
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 4 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 lata de 14.75 onzas de crema de elote sin sal añadido
- 2 cucharadas de soya (la de menor sodio disponible)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ taza de sustituto de huevo
- 2 latas de 6 onzas de carne de cangrejo, enjuagada y escurrida; quitar cualquier pedazo de cáscara y cartílago
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de ajonjolí tostado
- 6 cebollas cambray medianas, finamente picadas
- 2 cucharaditas de salsa de ajo o pasta (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Ponga los espárragos y $\frac{1}{4}$ taza de agua en un plato mediano apto para microondas. Caliente en el microondas, cubierto, a una potencia del 100 por ciento (alta) durante 5 minutos o hasta que esté suave pero crujiente. No cueza de más. Escorra en un colador.
2. Mientras tanto, coloque la harina de maíz en un tazón pequeño. Agregue las 2 cucharadas de agua restantes, batiendo para disolver.
3. En una olla grande ponga a hervir el caldo. Añada el maíz, la soya y la sal. Regréselo a que hierva. Vierta la mezcla de harina de maíz en la mezcla del caldo, moviendo constantemente. Eche el sustituto de huevo en un chorro delgado en la sopa hirviendo. Retírelo del calor.
4. Coloque con una cuchara los espárragos en los platos soperos. Eche la mezcla del caldo sobre los espárragos. Ponga encima, en el siguiente orden, la carne de cangrejo, el aceite de ajonjolí y la cebolla cambray. Sirva con una cuchara la salsa de ajo y chile.

Consejo: Reemplace la carne de cangrejo por 2 tazas de pechuga de pollo sin piel y sin grasa, cocida sin sal y picada.

Consejo sobre los espárragos: El espárrago tiene un punto de flexión natural donde termina el tallo duro. Sosteniendo un espárrago en ambos extremos, dóblelo para partirlo en el punto de flexión. Elimine la parte dura o guárdela para hacer caldos y otras sopas.

Esta receta es 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. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

Pollo asado marinado con ensalada de elote y aguacate (Vietnam)

Rinde 6 porciones; 3 onzas de pollo y 1 taza de ensalada por porción
Por porción: 404 Calorías; 3.5 g Grasa saturada; 389 mg Sodio

INGREDIENTES

- 1 ½ libras de muslo de pollo sin hueso, sin piel y sin grasa visible

Marinado

- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de jugo de lima fresco
- 3 cucharadas de salsa de soya (la de menor cantidad de sodio disponible)
- 2 cucharadas de aceite de canola o maíz
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre molido
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo seco (opcional)

Ensalada

- 6 elotes grandes, pelados y sin pelos
- 2 aguacates medianos, cortados a la mitad, sin hueso y en cuadritos
- 2 jitomates medianos picados (alrededor de 2 tazas)
- ¾ taza de albahaca fresca picada
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 1 cucharada de aceite de canola o maíz
- 1 cucharada de vinagre de arroz o vinagre blanco
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES

1. En un plato de vidrio poco profundo mezcle todos los ingredientes del marinado. Meta el pollo, volteándolo para cubrirlo. Cubra y refrigere de 2 a 24 horas, volteándolo ocasionalmente.
2. Cuando el pollo esté listo, precaliente la parrilla a fuego medio alto. Escorra el pollo, tirando el marinado. Deje el pollo a temperatura ambiente por 15 minutos.
3. Mientras tanto, envuelva cada elote en papel aluminio. Ase el elote de 15 a 20 minutos o hasta que esté suave, moviéndolo ocasionalmente. Sáquelo de la parrilla. Deje enfriar. Usando manoplas de cocina, retire con cuidado el elote del aluminio.
4. Mientras tanto, ase el pollo durante 5 minutos de cada lado o hasta que un termómetro de lectura instantánea marque 165° F.
5. Cuando el elote esté lo suficientemente frío para manipularlo, corte con un cuchillo los granos y transfíeralos a un tazón grande. Mezcle los ingredientes restantes de la ensalada, moviendo para combinar. Sirva la ensalada con el pollo.

Consejo para cocinar: ¿No tiene ganas de ponerse a asar? No hay problema. Precaliente el horno a 400°F. Ponga la rejilla del horno en el nivel de hasta arriba. Coloque una rejilla de alambre en una charola para hornear. Rostice el pollo en la rejilla de alambre durante 20 minutos de cada lado o hasta que un termómetro de lectura instantánea marque 165 ° F. Ponga el elote envuelto en aluminio en otra charola para hornear. Hornee el elote de 20 a 25 minutos o hasta que esté suave.

Consejo para cocinar: Asegúrese de usar jengibre molido como se requiere para este marinado y no raíz de jengibre fresca. El jengibre fresco contiene un compuesto que descompone la carne. Si bien es adecuado usar jengibre fresco para un marinado rápido, hará que la carne quede blanda si se deja marinar por más de 1 o 2 horas, como es el caso de esta receta.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Elote envuelto y asado (Sudáfrica)

Rinde 4 porciones; 1 elote por porción
Por porción: 103 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 122 mg Sodio

INGREDIENTES

- 4 elotes medianos, pelados y sin pelos
- Aceite en aerosol
- 1 ½ cucharadas de margarina light en tubo
- ¼ cucharadita de pimienta
- ⅛ cucharadita de paprika (de preferencia ahumada)
- ⅛ cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

1. Precaliente la parrilla a nivel medio alto o caliente un sartén a fuego medio alto.
2. Rocíe ligeramente los elotes con aceite en aerosol. Coloque cada elote en diagonal en el centro de un pedazo cuadrado de aluminio de 4 ½ pulgadas. Enrolle el aluminio alrededor del elote. Dele vuelta a los extremos para sellar el papel.
3. Ase el elote de 20 a 25 minutos o hasta que esté suave pero crujiente, volteándolo ocasionalmente.
4. Mientras tanto, en un tazón pequeño mezcle la margarina, la pimienta, la paprika y la sal.
5. Quite el elote de la parrilla. Con los dientes de un tenedor abra el papel aluminio alejándolo de usted (para evitar quemaduras de vapor). Esparza la mezcla de margarina en todo el elote.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de American Heart Association Go Fresh. Derechos reservados © 2014, 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.

ALIMENTOS **DE TEMPORADA**

Sus recetas saludables para el corazón sabrán mejor si utiliza productos de temporada.

PRIMAVERA

alcachofa, espárragos, cebollín, habas, cebollitas de cambray, poro, lechuga, chirivía, guisantes, rábano, ruibarbo, acelga



VERANO

moras, elote, pepino, berenjena, higos, uvas, ejotes, melones, pimientos, frutas con hueso, (chabacano, cerezas, nectarinas, duraznos, ciruelas), calabaza amarilla, jitomates, calabacitas



OTOÑO

manzanas, coles de bruselas, dátiles, calabazas duras, (calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza, espagueti), peras, calabaza, camotes



INVIERNO

col china, brócoli, coliflor, apio, cítricos (naranjas, clementinas, toronjas, limones, limas, naranjas y mandarinas), col silvestre, endivias, hojas verdes (col silvestre, col rizada, mostaza de hoja, espinaca), vegetales de raíz (betabel, nabo)



TENGA EN MENTE ESTOS CONSEJOS CUANDO COMPRE Y USE PRODUCTOS DE TEMPORADA:

- 1 Los alimentos frescos son generalmente más baratos durante su temporada de cosecha; podrías incluso ahorrar más si compras al por mayor.
- 2 Compre en su mercado local; los agricultores pueden compartir mucha información sobre los alimentos e incluso te pueden dar ideas de cómo prepararlos.
- 3 Practicar la jardinería y cultivar es una excelente forma de obtener productos frescos de temporada de su propio jardín y además hacer algo de ejercicio.
- 4 Las frutas y verduras congeladas o enlatadas también son opciones saludables. Compare las etiquetas de los alimentos y elija aquéllos con la menor cantidad de sodio y azúcar añadida.
- 5 Elija fruta enlatada empacada en agua, su propio jugo o miel "jarabe" ligera (evite la miel "jarabe" pesada).
- 6 Elija verduras enlatadas y congeladas sin salsas, ya que estas pueden ser altas en sodio y grasas saturadas.
- 7 Congele los productos frescos para utilizarlos en smoothies, sopas y panes.

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:
