



HC7

## HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

## Elija su proteína

Tiempo: 70 minutos

Aprenda cómo preparar comidas sin carne e incorporarlas en su estilo de vida sin pasar hambre. Seguir una dieta basada en plantas llena de nutrientes puede ayudarle a comer más sano y mantenerse nutrido.

### OBJETIVOS:

- Describir los beneficios de comer alimentos sin carne.
- Enlistar dos consejos para comer sin carne.
- Aprender acerca de los tamaños de las porciones de proteína.

### 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 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)

- 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)

- Demuestre el contenido.

### ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes prepararán una comida sin carne sana para el corazón.

### 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)

- 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.
- 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 de Elija su proteína

### MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en [heart.org/healthyforgood](https://heart.org/healthyforgood)

- Video - [Claros revueltos con brócoli y queso sobre english muffin integral](#)
- Artículo - [Vegetariano, vegano y comidas sin productos cárnicos](#) (disponible solamente en inglés)
- Infografía - [Porciones de proteínas](#)

### Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta - [Claros revueltos con brócoli y queso sobre english muffin integral](#)
- Material impreso - [Vegetariano, vegano y comidas sin productos cárnicos](#)
- Material impreso - [Proteína y salud cardiaca](#)
- Material impreso - [Porciones de proteínas](#)
- 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

### INGREDIENTES\* Y MATERIALES\*\* PARA LA ACTIVIDAD

- 1½ tazas de brócoli fresco o congelado finamente picado, descongelar si es congelado
- ¼ taza de agua
- 9 claras de huevo grande o 1¼ tazas de sustituto de clara de huevo
- ½ taza de leche sin grasa
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 2 english muffins integrales (los de menos sodio disponibles), separados y tostados
- ¼ taza de queso cheddar rallado sin grasa
- Tostador/horno tostador (para tostar los english muffins)
- Sartén para saltear
- Aceite en aerosol
- Cuchara (para revolver)
- Espátula
- Batidora
- Tazón grande
- Platos (para servir), tenedores (para probar), cuchillos (para probar)

\*La receta rinde para 4 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 para la demostración de Elija su proteína



### DIGA:

Familiarizarse con la cantidad adecuada de proteína que necesitan y las diferentes formas de obtener la proteína es importante para tener un estilo de vida saludable.



Primero, hablemos de cómo saber cuánta proteína realmente necesitan. La cantidad diaria recomendada es un cálculo complejo que considera su edad y peso. Generalmente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que entre el 10% y 35% de sus calorías diarias provengan de proteínas. Así que alrededor de 46 gramos de proteína para las mujeres adultas y 56 gramos para los hombres adultos. Con base en el peso, los niños en crecimiento y las mujeres embarazadas y en lactancia requieren un poco más de proteína que la porción típica para adultos porque sus cuerpos están generando más músculo.



Ahora que sabemos cómo calcular la cantidad adecuada de proteína diaria que necesitamos, hablemos de qué es la proteína y algunos ejemplos de fuentes de proteína.



Casi todos consumimos más proteína de la que necesitamos. Quizá se pregunten, ¿cuál es el problema con obtener demasiada proteína? El problema principal es que generalmente la proteína extra proviene de productos cárnicos y de lácteos enteros (como queso de leche entera), que son fuentes de grasa saturada. Debido a que estos alimentos son altos en grasas saturadas, pueden elevar los niveles de LDL, o colesterol "malo". Así que el disminuir el consumo diario de grasa animal va a bajar su consumo de grasa saturada.



¿Pero sabían que pueden obtener la mayoría de, si no es que toda, la cantidad diaria recomendada de proteína al comer comidas con frutas y verduras sin carne? Por ejemplo, ¡intenten incluir frijoles, legumbres o soya!

- Cuando eliminan la carne del menú, su comida puede volverse colorida y deliciosa con una variedad de alimentos que pondrá contento a su corazón.

- ¡Y hay muchas más opciones de las que se imaginan! Hay sustitutos veganos y vegetarianos para sus antojos. Ya sea una hamburguesa o hot dog, hay alternativas con base vegetal para casi todo.



Incorporar alimentos basados en plantas llenos de nutrientes en su plan alimenticio puede ayudarlos a disminuir su colesterol y mejorar su salud cardíaca.



Aquí algunos consejos de los expertos en cuanto a las comidas sin carne:

- El comer sin carne es tan simple como mover las frutas y verduras de guarnición a platillo principal.

- Busquen granos integrales altos en fibra, frijoles y legumbres, nueces sin sal y alimentos lácteos bajos en grasa y sin grasa, que tienden a ser altos en fibra, vitaminas, minerales y otros fitonutrientes importantes.

- Comiencen con pasos pequeños. Intenten planear una comida sin carne a la semana.

- Llenen su refrigerador y alacena con alternativas vegetales, como verduras, frijoles, nueces, granos integrales y tofu.

- Busquen recetas sin carne ¡y comiencen a cocinar! Encuentren deliciosos y sanos platillos con base vegetal en [heart.org/recipes](https://www.heart.org/recipes).

- Incorporar comidas sin carne en su vida puede ayudarlos a sentirse más ligeros y mantener llena su cartera: la gente que come menos carne tiende a consumir menos calorías. Los alimentos como frijoles son una de las fuentes de proteína más asequibles. La carne generalmente cuesta más por gramo que otras fuentes de proteína.

## Guión para la demostración de Elija su proteína

---



### **DIGA:**

Encuentren un buen equilibrio y elijan el tipo y cantidad de proteína adecuada para ustedes.

- Al elegir la proteína, opten por opciones bajas en grasa, como carnes magras, leche sin grasa u otros productos con altos niveles de proteína.
- Para comenzar, elijan platillos principales que combinen carne y verduras, como sopas bajas en grasa o guisados que enfatizan las verduras.
- Vigilen el tamaño de porción. Traten de comer porciones de 2 a 3 onzas.
- Si van a comer una entrada, elijan un plato de verduras crudas en lugar de uno de queso. A pesar de que el queso le proporciona proteína al cuerpo, también le proporciona grasa saturada.

## Guión para la actividad de Elija su proteína

---

Divida a los participantes en equipos para practicar cocinar una comida fácil y nutritiva sin carne, incorporando algunos de los principales grupos alimenticios saludables.

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 una comida sin carne llena de proteína y vitaminas. Pueden reemplazar el brócoli con cualquier verdura que tengan a la mano, incluyendo pimientos rojos, ejotes, calabacitas o champiñones.



Cuando todos terminen de preparar su platillo, divídanlo en platos y compártanlo con su equipo.

## Claras revueltas con brócoli y queso sobre english muffin integral

Rinde 4 porciones; 1 English muffin por porción  
Por porción: 139 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 338 mg Sodio



Estas claras revueltas son una excelente forma de consumir brócoli lleno de vitaminas en su mesa del desayuno. Si no tiene tiempo en la mañana, compre un paquete de racimos de brócoli en la sección de productos en lugar de comenzar con el brócoli completo.

### INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1½ tazas de brócoli fresco o congelado finamente picado, descongelar si es congelado
- ¼ taza de agua
- 9 claras de huevo grande o 1¼ tazas de sustituto de clara de huevo
- ½ taza de leche sin grasa
- ¼ cucharadita de pimienta (de preferencia recién molida)
- ¼ taza de queso cheddar rallado sin grasa
- 2 english muffins integrales (los de menos sodio disponibles)

### INSTRUCCIONES

1. Rocíe ligeramente aceite en aerosol en una olla grande. Caliente sobre fuego medio alto. Cueza el brócoli y agua de 4 a 5 minutos o hasta que el brócoli esté suave. Retire del calor. Transfiera el brócoli a un plato. Limpie la olla con toallas de papel.
2. En un tazón grande mezcle las claras de huevo, leche y pimienta.
3. Mientras tanto, rocíe la olla con aceite en aerosol. Caliente sobre fuego medio alto. Vierta ahí las claras de huevo. Deje de 2 a 3 minutos o hasta que queden casi firmes, moviendo constantemente con una espátula. Eche el brócoli y el queso cheddar. Retire del calor.
4. Antes de servir, parta a la mitad cada english muffin y tueste. Transfiera a platos. Coloque la mezcla de huevo sobre los muffins.

**Intercambio Add Color:** En esta receta puede utilizar otras verduras además del brócoli. Los pimientos rojos, ejotes y calabacitas también son buena opción. Solamente pique finamente las verduras para que se cuezan en la misma cantidad de tiempo.

**Consejo para cocinar:** Sustituya los english muffins por tortillas de maíz para tener tacos para el desayuno. Incluso puede cocer 1 jitomate picado y jalapeño fresco picado junto con el brócoli para darle un toque mexicano.

**Consejo sobre los huevos revueltos:** El secreto para preparar unos huevos revueltos perfectos es quitarlos del calor justamente antes de que estén completamente cocidos. El calor que retienen seguirá cocidiéndolos otro minuto.

**Incorporar alimentos basados en plantas llenos de nutrientes en su plan alimenticio puede ayudarlo a disminuir su colesterol y mejorar su salud cardiaca. Y a diferencia de una dieta vegana o vegetariana estricta, hacer unas comidas sin carne no significa que se olvide de sus gustos carnívoros.**



## ¿QUÉ PASA CON LAS COMIDAS SIN CARNE?

Bueno, parece que dejar fuera la carne es bueno para usted. De hecho, puede ayudarlo a bajar su colesterol y reducir su riesgo de enfermedades cardiovasculares. Lo mejor de todo es que un estilo de alimentación semi-vegetariano o flexitariano no requiere que deje completamente fuera sus gustos carnívoros. Puede comer carne magra, ¡solo en menor cantidad! Dejaremos que los expertos lo expliquen.

### Consejo experto #1:

“La mayoría de las grasas saturadas que aumentan el colesterol que comen los estadounidenses proviene de carnes y productos lácteos enteros como el queso de leche entera”, dijo Alice Lichtenstein, D.Sc., profesora de nutrición en la Tufts University y voluntaria de la AHA. “Si uno disminuye su consumo diario de grasa animal, va a bajar su consumo de grasa saturada”.

## ¿QUÉ ES UNA COMIDA SIN CARNE?

¿Cómo se ve su cena cuando quita la carne del menú? Su comida no será aburrida ¡y hay más opciones de las que se imagina! Por ejemplo, ¿se le antoja una hamburguesa? Pruebe una deliciosa hamburguesa de hongo portobello asado.

### Consejo experto #2:

“El comer sin carne es tan simple como mover las frutas y verduras de guarnición a platillo principal. También debe buscar granos integrales altos en fibra, frijoles y legumbres, nueces sin sal y alimentos lácteos bajos en grasa y sin grasa. Estos tienden a ser altos en fibra, vitaminas, minerales y otros fitonutrientes importantes”, comentó Rachel Johnson, Ph.D., R.D., profesora de nutrición en la Universidad de Vermont y voluntaria de la AHA.

Comience con pasos pequeños.

### Consejo experto #3:

“Una forma fácil de empezar es comer una comida sin carne a la semana”, sugiere la Dra. Johnson. Al hacerlo pronto se sentirá más ligero y su cartera se conservará más llena. La gente que come menos carne tiende a consumir menos calorías y los alimentos como frijoles son una de las fuentes de proteína más asequibles. La carne generalmente cuesta más por gramo que otras fuentes de proteína.

Si comer sin carne no es lo suyo, no se preocupe. No tiene que dejar por completo la carne para adoptar un estilo de alimentación sano para el corazón.

¿Le gusta el pollo o el pescado? El pollo sin piel y el pescado que contiene ácidos grasos omega-3 son buenas opciones de proteína y son fáciles de preparar de forma sana.

## ¿NECESITA LA CARNE? LIMÍTESE A INGERIRLA DE VEZ EN CUANDO.

Cuando coma carne, elija el corte más magro disponible, reduzca el tamaño de su porción a máximo 6 onzas cocida, elimine toda la grasa visible y cueza de forma sana para evitar el exceso de grasas saturadas. Y recuerde, una comida sin carne no da como resultado automático menos grasa saturada.

### Consejo experto #4:

“Puede abandonar la carne, pero si sustituye un corte por un quiche no va a obtener ningún beneficio en términos de su salud cardiaca”, previno la Dra. Lichtenstein. Asegúrese de hacer las sustituciones saludables.

## MÁS CONSEJOS PARA COMER SIN CARNE:

- Llene su refrigerador y alacena con alternativas vegetales, como verduras, frijoles, nueces, granos integrales y tofu.
- Encuentre recetas sin carne ¡y comience a cocinar! La American Heart Association ofrece cientos de entradas vegetales sanas y deliciosas en sus recetarios y centro de recetas en línea.
- Coma verduras en el trabajo. Si tiene acceso a la cocina de su oficina, deje a la mano algunos alimentos convenientes sin carne que disfrute, como hamburguesas de vegetales y comidas vegetarianas para hacer en el microondas y tener una comida rápida y sin carne.




### LA PROTEÍNA DOMINA NUESTROS PLATOS, PERO ¿REALMENTE NECESITAMOS TANTA?

Muchos estadounidenses continúan influenciados por los problemas de la Gran Depresión, cuando la proteína, especialmente la carne, era inasequible para muchas familias. Y en partes del mundo donde los niveles de pobreza siguen siendo altos, la capacidad de disfrutar de la carne es considerada como un símbolo de afluencia.

Incluso si los precios de la carne han caído, se sigue asociando con riqueza o afluencia, llevando a muchas familias a hacerla parte de cada comida, dijo Judith Wylie-Rosett, nutrióloga y dietista registrada en la Escuela de Medicina Albert Einstein de la Yeshiva University en Bronx, N.Y. y voluntaria de la AHA en el Comité de Nutrición. “Las personas piensan que no se sentirán llenas si no comen carne”, mencionó la Dra. Wylie-Rosett.

### ¿CUÁL ES EL PROBLEMA CON OBTENER DEMASIADA PROTEÍNA?

El problema principal es que generalmente la proteína extra proviene de carnes altas en grasas saturadas, que pueden elevar los niveles de colesterol LDL, o colesterol “malo”. Y, dijo la Dra. Wylie-Rosett, comer más proteína viene a expensas de otros grupos alimenticios que la mayoría de los estadounidenses no come suficiente. “Si comiéramos las porciones recomendadas de frutas y verduras, nos sentiríamos satisfechos con alimentos bajos en calorías”, mencionó.



¿Considera que todas las comidas deben incluir proteína? De hecho, casi todos consumimos mucha más proteína de la que realmente necesitamos, especialmente cuando se trata de carne, gracias a una variedad de factores culturales.

### ¿CUÁNTA PROTEÍNA REALMENTE NECESITA?

La cantidad diaria recomendada es un cálculo complejo que considera su edad y peso. Generalmente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que entre el 10 y 35 por ciento de sus calorías diarias provengan de proteínas. Eso es alrededor de 46 gramos de proteína para las mujeres adultas y 56 gramos para los hombres adultos.

### ¿CÓMO SE TRADUCE ESO EN TÉRMINOS DE COMIDA?

Beba un vaso de leche de 8 onzas y obtendrá 8 gramos de proteína. Añada una taza de yogurt para otros 11 gramos. Siga con una pieza de carne de 3 onzas, que es como del tamaño de un mazo de barajas y tendrá alrededor de 21 gramos de proteína, y una taza de frijoles deshidratados, que tiene 16 gramos para cumplir con el requisito de 56 gramos para un hombre adulto.

La American Heart Association tiene una guía que señala las porciones sugeridas para cada grupo alimenticio.

### ENCUENTRE UN BUEN EQUILIBRIO Y ELIJA EL TIPO Y CANTIDAD ADECUADO DE PROTEÍNA.

- Al elegir la proteína, opte por opciones bajas en grasa, como carnes magras, leche sin grasa u otros productos con altos niveles de proteína. Las legumbres, por ejemplo, pueden proporcionar alrededor de 16 gramos de proteína por taza y son una alternativa baja en grasa y barata.
- Elija platillos principales que combinen carne y verduras, como sopas bajas en grasa o guisados que enfatizan las verduras.
- Vigile el tamaño de porción. Trate de comer porciones de 2 a 3 onzas.
- Si va a comer una entrada, elija un plato de verduras crudas en lugar de uno de queso. El queso proporciona proteína, pero también grasa, mencionó la Dra. Wylie-Rosett.



# + PORCIONES DE PROTEÍNA +

Nuestros cuerpos necesitan proteína para estar sanos y fuertes, pero una porción es probablemente más pequeña de lo que se imagina. Aquí se muestra la porción sana de algunas de las proteínas más comunes:



**PESCADO NO FRITO**  
3.5 onzas



**CARNE MAGRA**  
3 onzas



**POLLO SIN PIEL**  
3 onzas



**FRIJOL Y LEGUMBRES**  
1/2 taza de producto cocido



**HUEVO**  
1 huevo o  
2 claras de huevo



**YOGURT**  
(bajo en grasa o sin grasa)  
6 onzas



**LECHE**  
(baja en grasa o sin grasa)  
1 taza

## 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:

---

---

---

---

---

---

---

---