

Competencia de ensalada picada

©2021 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.
Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.



Cómo utilizar estas diapositivas: “leer las notas entre comillas”, **las notas en negrita son acciones que deberían realizar los facilitadores** y *las notas en cursiva son sugerencias para hacer la sesión lo más accesible e inclusiva posible.*

- “Arremánguense, pónganse sus delantales y prepárense para picar. Experimenten la diversión de crear ensaladas sencillas y saludables mientras aprenden habilidades con los cuchillos de la vida diaria. Compitan en equipos para crear una ensalada picada saludable con las diversas técnicas de cuchillo aprendidas”.
- *Exención de Responsabilidad de Alimentos de la AHA:*
https://www.heart.org/-/media/files/healthy-living/healthy-for-life/healthyforlifefoodliabilitydisclaimerucm_492476_updated_a.pdf?la=en
- *Recurso complementario: Adaptive Kitchen Equipment (Equipo de cocina adaptable)*
 - <https://www.wellness4ky.org/resource/adaptive-kitchen-equipment/>

Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.



Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.

Programa

- Introducción
- Demostración sobre conocer los cuchillos
- Competencia de ensalada picada
- Establecimiento de objetivos



- **Dales la bienvenida a los participantes y deja que todos los facilitadores se presenten. Además, debes mencionar todos los elementos relacionados con necesidades personales (baño más cercano, bebedero de agua, etc.) en este momento. Da una breve descripción de la experiencia educativa de hoy (objetivos en la próxima diapositiva).**
- *Para ir incluso más allá, puedes crear un desglose del cronograma con los plazos de tiempo e imágenes. Puede ser útil colgar copias del cronograma en el espacio de aprendizaje. Te va a ayudar a no desviarte y ayuda a los participantes a saber qué esperar. Por ejemplo:*
 - 1:00-1:10 *Introducción*
 - 1:10-1:20 *Presentación del contenido (p. ej., Conozcan sus cuchillos, etc.)*
 - 1:20-1:40 *Actividad (p. ej., Receta)*
 - 1:40-1:50 *Repaso/revisión del material*
 - *Si fuera necesario, 1:40-1:45 Recreo*
 - 1:50-2:10 *Establecimiento de objetivos*

Objetivos de aprendizaje

- Reconocer los diferentes tipos de cuchillos de cocina y sus diversos usos.
- Adquirir importantes habilidades con los cuchillos para la preparación diaria de comidas.
- Aprender información nutricional básica con el armado de una ensalada.



- **Explica los resultados esperados**

Rompamos el hielo

- **Elige una forma de romper el hielo entre las opciones ofrecidas en el Kit de herramientas de bienvenida a fin de medir el conocimiento del tema o propón alguna tú.**
 - <https://www.heart.org/-/media/files/healthy-living/company-collaboration/welcome-toolkit.pdf>
- *A la hora de elegir una forma de romper el hielo, la actividad debería permitir múltiples maneras de participar e incluirse.*
- *Permite que las personas escriban/dibujen/comuniquen oralmente sus respuestas.*
- *Por ejemplo, una actividad que exija una gran cantidad de movimientos físicos podría no incluir a las personas con discapacidades físicas.*



- **Reproduce el video de demostración “Know Your Knives” (Conozcan sus cuchillos) (1:53)**
 - <https://www.youtube.com/watch?v=vKFG9OVnPXU>
 - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*
- Este video los guiará a través de una rápida descripción general de los cuchillos ya que son una de las herramientas de cocina más importantes. Aprendan qué cuchillos sirven para determinadas tareas.

Familiarícense con sus cuchillos

- Saber usar los cuchillos es importante para lograr el éxito en la cocina



- **Revisa la imagen de los cuchillos para familiarizarte con ellos.**
- “Familiarizarse con los cuchillos y saber usarlos es fundamental para lograr el éxito en la cocina. Les mostraré los cuchillos que todo cocinero debería tener, cómo usarlos y cómo no usarlos”.

Cuchillo cocinero

- Cuchillo clásico y el más imprescindible
- No usarlo para trocear pollos o pelar verduras o frutas grandes con cáscara



- **Levanta y muestra el clásico cuchillo cocinero mientras avanzas hacia la siguiente parte.**
- “Un cuchillo cocinero clásico es lo más importante. Será el cuchillo imprescindible para casi el 90% de sus tareas culinarias. No debe usarse para trocear pollo o para pelar verduras grandes. Un agarre correcto del cuchillo les dará mayor control en los cortes básicos y los ayudará a no cortarse”.

Agarre correcto

- Agarra el cuchillo donde la hoja se une con el mango
- Enfocar el agarre en la hoja
- Mueve el cuchillo hacia adelante, no hacia arriba y hacia abajo
- Centra tu atención en tu mano y en el cuchillo, no en el alimento



- **Levanta el cuchillo cocinero mientras demuestras la siguiente parte. (Si se puede, considera invitar a que se acerquen los participantes a la mesa de demostración si se les dificulta la visibilidad).**
- “Comiencen agarrando la hoja del cuchillo donde se conecta con el mango, entre el pulgar y el dedo índice. Después, deslicen el dedo del medio o el anular (si se usa un agarre de doble dedo) hacia atrás de la parte vertical de la hoja que se conecta directamente con el mango. Continúen colocando el resto de los dedos alrededor del mango del cuchillo sin apretar demasiado”.
- **Coloca apio o alguna verdura similar en una tabla para cortar. Comienza a picar el apio mientras demuestras la siguiente parte.**
- “El foco del agarre debe estar en la hoja. Ubiquen el cuchillo de forma que toque el nudillo del medio con las yemas de los dedos metidas hacia abajo. Enfóquense en mover el cuchillo hacia adelante, no hacia arriba y hacia abajo. Siempre concéntrense en lo que sucede entre el cuchillo y la mano guía, no en lo que cortaron”.

Cuchillo para deshuesar

- Ideal para pescado, carne roja o aves
- Cuando se trabaja con huesos, es necesaria una hoja flexible



- **Pasa el apio picado a un recipiente para probarlo y trae el cuchillo para deshuesar a la tabla de cortar. Muestra la hoja flexible del cuchillo, pero no la utilices para cortar nada.**
- “El cuchillo para deshuesar es ideal para cortar pescado, carne o aves. Cuando tratan con huesos, van a necesitar una hoja flexible que se pueda mover y doblar”.

Cuchillo para pelar

- Ideal para rebanar y picar



- **Deja el cuchillo para deshuesar a un costado y trae el cuchillo para pelar y unas fresas a la tabla de cortar. Haz una demostración de la siguiente parte.**
- “El cuchillo para pelar es una gran herramienta para rebanar y picar”.

Cuchillo panero

- Ideal para alimentos con una superficie resbalosa o cerosa
 - Tomate y pan
- Es más probable que una hoja cocinera suave se resbale



- **Deja el cuchillo para pelar a un costado y trae el cuchillo panero y unos pimientos rojos a la tabla de cortar. Haz una demostración de la siguiente parte.**
- “Un cuchillo panero es ideal para alimentos con una superficie resbalosa o cerosa como los tomates y el pan, casos en los que es probable que la hoja de un cuchillo cocinero suave se resbale por la superficie”.

Chaira para afilar

- Se utiliza para mantener el filo de los cuchillos
- Realinea o endereza las fibras de la hoja



- **Deja el cuchillo panero a un costado y trae la chaira para afilar y el cuchillo cocinero a la tabla de cortar. Haz una demostración de la siguiente parte.**
- “La última herramienta es la chaira para afilar. Su objetivo es mantener los cuchillos lo más afilados posible. Pasar el cuchillo por el acero realinea o endereza las fibras de la hoja, lo que ofrece un borde más filoso”.

Más maneras de mantener el filo de los cuchillos

- Utiliza una tabla de cortar para la carne y otra diferente para las verduras
- Lava los cuchillos a mano, nunca en el lavavajilla
- Seca los cuchillos inmediatamente después de lavarlos
- Continúa practicando tus habilidades con los cuchillos



- **Deja la chaira para afilar a un costado y haz una demostración de la siguiente parte. (Levanta una tabla de cortar y lava y seca los cuchillos usados si es posible).**
- “Estos son algunos consejos adicionales para mantener el filo de los cuchillos. Siempre utilicen una tabla de cortar para la carne y otra diferente para las verduras. Laven sus cuchillos a mano, nunca en el lavavajilla, y séquenlos de inmediato después de usarlos. Las habilidades profesionales con los cuchillos llegan con la práctica, pero dominar las herramientas del cajón de cuchillos ahorra tiempo y los mantiene a salvo”.
- **Divide y coloca los alimentos picados en vasos. Invita a los participantes a acercarse a la mesa de demostración y probar el apio, las fresas o el pimiento rojo.**

Ensalada colorida de verduras picadas



- **Divide a los participantes en grupos para que preparen la Ensalada colorida de verduras picadas.**
- **Invita a los miembros del grupo a que busquen sus recursos (receta, ingredientes y suministros de cocina) en la estación de demostración. (Como alternativa, si ya organizaste todo en sus estaciones de antemano, los participantes pueden ir directamente a sus estaciones de cocina).**
- “La receta de hoy está repleta de color y competiremos para preparar deliciosas ensaladas coloridas de verduras picadas. Específicamente, voy a fijarme en el tamaño y la forma de las verduras picadas y qué tan bien utilizaron los diferentes cuchillos para preparar las ensaladas. Esta receta es una explosión de sabor, fresca y algunas de las verduras favoritas. Ahora, creo que tenemos todos los colores del arcoíris en esta”.

Ensalada colorida de verduras picadas

Rinde 6 porciones, 1 taza por porción
Cada porción aporta: 168 calorías; 1 g de grasas saturadas; 16 mg de sodio

Ingredientes

2 tazas de col rizada O de espinaca, picada

1 ½ tazas de maíz congelado (descongelado)

½ taza de edamame desgranado congelado (descongelado)

1 taza de tomates picados

1 taza de pepino pelado y picado

½ taza de cebolla morada

1 aguacate cortado en cubos

2 cucharadas de jugo de lima

1 cucharada de aceite de oliva

Pimienta

Utensilios de cocina necesarios

Tazas y cucharas para medir

Cuch

Tabla de cortar

1 tazón grande y 1 tazón pequeño

Indicaciones

- 1

Utiliza el cuchillo y la tabla de cortar para picar la col rizada o la espinaca, así como los tomates, el pepino, la cebolla morada y el aguacate.
- 2

En un tazón grande, mezcla lo siguiente: 2 tazas de col o espinaca, 1 ½ tazas de maíz, ½ taza de edamame, 1 taza de tomate, 1 taza de pepino, ½ taza de cebolla morada y aguacate.
- 3

En un tazón pequeño, bate con un tenedor 2 cucharadas de jugo de lima con 1 cucharada de aceite de oliva.
- 4

Incorpora la mezcla del jugo de lima y el aceite a la ensalada. Sazona con pimienta a gusto.

Creado por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) del Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Amarnak y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.

Esta publicación cuenta con el apoyo del Kentucky Inclusive Health Collaborative. El artículo de Copyright ©2020. Reservados todos los derechos. La creación de esta publicación es un esfuerzo de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de las Clínicas para el Cuidado y la Rehabilitación de Enfermedades del Departamento de Salud, Servicios Humanos, ©2020 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. "Healthy for Life" es una marca comercial registrada de Amarnak.

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
 - Receta de la Ensalada colorida de verduras picadas:

<https://www.heart.org/-/media/healthy-living-files/healthy-for-life/kentucky-inclusive-health-collaborative-pdfs/chopped-salad.pdf?la=en>
 - *Es posible que sea necesario adaptar las recetas según la disponibilidad de los ingredientes y las restricciones dietéticas.*
- *Sugerencias de Adaptive kitchen equipment (Equipo de cocina adaptable)*

<https://www.wellness4ky.org/resource/adaptive-kitchen-equipment/>
 - *Cuchillo balancín*
 - *Cuchillo para lechuga*
 - *Cuchillo con mango ergonómico*
 - *Pelador de palma*
 - *Procesadora*
 - *Mandolina multiusos*
 - *Tabla de cortar con una sola mano*
 - *Do It Yourself (Hazlo tú mismo)*

<https://www.instructables.com/Assistive-Cutting-board-for-Disabled-elderly-or-i/>
 - *Protector de dedos para cortar*

Primeros pasos

Verduras de hoja oscura

- Col rizada
- Espinaca
- Quitar los tallos duros del medio de la hoja
- Picar o romper en trozos del tamaño de un bocado



1. Lavar con agua fría
2. Envolver holgadamente con toallas de papel secas
3. Guardar en bolsas de plástico en el cajón de las verduras del refrigerador



- “Para la ensalada de hoy, vamos a empezar con verduras de hoja oscura. Y aquí tenemos una verdura conocida que se llama col rizada. Ya lavé antes todas las coles rizadas. En sus casas, asegúrense de lavarla con agua fría, después, envolverlas holgadamente en toallas de papel secas y guardarlas en una bolsa de plástico en el cajón de las verduras del refrigerador.
- De esa manera, la van a tener siempre lista para cuando quieran una ensalada rápida. Antes de romper las hojas de la col rizada (o de espinaca), tenemos que quitar el tallo duro que está en el medio de la hoja. Los tallos son un poco duros para comerlos, en especial en una ensalada con verduras crudas”.
- **Pídeles a los participantes que compartan los ingredientes cuando corresponda.**
- **Demuestra la siguiente sección mientras das las instrucciones.**
- “Separen la parte exterior de la col rizada del tallo. Piquen la hoja o rómpanla en trozos del tamaño de un bocado.
- Todos deberíamos tener dos vasos de col rizada picada listos para volcar en nuestros recipientes de ensaladas”.

Agregar algunos ingredientes

1. Medir 1 ½ tazas de maíz
2. Picar dos tomates con el cuchillo panero
3. Agregar a la ensalada



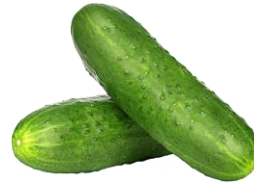
- “Midan 1 ½ tazas de maíz congelado descongelado y vuélquenlo en el recipiente de la ensalada.
- Piquen dos tomates medianos con el cuchillo panero”.
- **Haz una pausa y espera a que los participantes piquen los tomates.**
- “Una vez que hayan picado los tomates, vuélquelos en el recipiente de la ensalada”.
- *Opcional: Se puede utilizar maíz enlatado sin sal agregada en vez del maíz congelado.*



- **Reproduce el video “Cutting Cucumber” (“Cortar un pepino”) (0:46)**
 - <https://youtu.be/f7y9WWBbfWY>
 - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*
- En este video, se muestra cómo cortar un pepino en segundos.

Agregar pepinos

1. Pelar los pepinos
 - Deslizar el pelador sobre la cáscara del pepino hacia abajo
 - No olvidar cortar las puntas
2. Utilizar el cuchillo cocinero para hacer un corte al medio longitudinal
3. Cortar cada mitad a la mitad de nuevo
4. Agarrar cada cuarto y cortarlo longitudinalmente de nuevo
5. Rebanar cada parte delgada en trozos del tamaño de un bocado
6. Añadir el pepino a la ensalada



- “Pelen y piquen los pepinos. Vuelquen los pepinos picados en los recipientes de las ensaladas”.
- **EXPLICA CÓMO HACERLO:** “Agarren el pelador y, con cuidado, deslícnlo por el pepino hacia abajo y continúen haciendo este movimiento para eliminar de a tiras hasta sacar toda la cáscara. Cuando el pepino esté completamente pelado, busquen el cuchillo cocinero y corten el pepino a la mitad longitudinalmente. Después, corten cada mitad a la mitad de nuevo y asegúrense de también cortar la punta superior e inferior del pepino. Ahora, tomen cada cuarto de pepino y córtenlos longitudinalmente. Por último, rebanen cada parte delgada en trozos del tamaño de un bocado”.
- **Haz una pausa y espera a que los participantes piquen los pepinos.**

Agregar edamame

1. Volcar ½ taza de edamame en la ensalada

- Edamame es una semilla de soja
- Rica en proteína
- Ideal para comidas vegetarianas



- “Ahora, agregaremos más verde a nuestras ensaladas con el edamame. El edamame es, en realidad, una semilla de soja. Así que es rico en proteína y es un ingrediente genial para comidas vegetarianas.
- Pongan la media taza de edamame sin cáscara descongelado en los recipientes de las ensaladas”.



- **Reproduce el video “Chopping Onion” (“Picar cebolla”) (0:28)**
 - <https://youtu.be/xfbXE66acCk>
 - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*
- *En este video, se muestra una manera fácil y rápida de picar una cebolla.*

Agregar cebollas

1. Pelar la cebolla
2. Utilizar el cuchillo cocinero
3. Cortar a la mitad
4. Cortar el tallo del final
5. Hacer pequeños cortes verticales desde el medio hacia arriba
 - ¼ pulgada de largo
6. Cortar la cebolla horizontalmente sobre las rebanadas largas



- “Piquen la cebolla morada. Vuelquen la cebolla picada en los recipientes de las ensaladas”.
- **EXPLICA CÓMO HACERLO:** “La cebolla ya debería estar pelada y cortada a la mitad. Utilicen el cuchillo cocinero y corten el tallo del final primero. Quieren asegurarse de hacer pequeños cortes verticales (aproximadamente ¼ pulgada de largo) del lado del medio hacia arriba. Pueden cortar las rebanadas tan finitas como quieran para sus ensaladas. Después, corten la cebolla horizontalmente sobre las rebanadas largas y repitan este proceso en toda la media cebolla”.

Agregar aguacate

- Lleno de nutrientes y grasas insaturadas saludables
 - Bueno para el corazón
- ¿Cómo elegir un aguacate?
 - Pesado para su tamaño
 - Presionar cerca del tallo con el pulgar
 - Debería estar blando



- “Continuaremos con el aguacate. Aunque los aguacates contienen más calorías que la mayoría de las verduras, están repletos de nutrientes y grasas insaturadas saludables que son muy buenas para nuestro corazón. Además, tienen un sabor excelente.
- *Video opcional: Video How to pick an avocado (Cómo elegir un aguacate) extraído de “Be a Sharper Chef” (8:34-8:55)*
 - <https://www.facebook.com/AHAlivehealthy/videos/3388093181284108/>
 - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*



- **Reproduce el video “How to Work with an Avocado” (Cómo preparar el aguacate) (0:50)**
 - https://www.youtube.com/watch?v=fm3miW8IS3E&feature=emb_logo
 - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*
- *En este video, se muestra cómo preparar un aguacate fresco.*

Cortar el aguacate

1. Utilizar el cuchillo cocinero
2. Cortar el aguacate a la mitad
3. Evitar la semilla del medio
4. Girar para abrir al aguacate y sacar la semilla
5. Cortar cada mitad a la mitad de nuevo
6. Sacar la cáscara
7. Cortar cada cuarto a la mitad de nuevo
8. Cortar en trozos del tamaño de un bocado



- “Corten el aguacate y pónganlo en los recipientes de las ensaladas”.
- **EXPLICA CÓMO HACERLO:** “Corten el aguacate a la mitad con el cuchillo cocinero. Tengan cuidado de evitar la semilla grande en el medio. La forma más fácil de hacerlo es ubicar la punta del cuchillo en la parte superior del aguacate en la mitad y deslizar el cuchillo alrededor formando un círculo y evitando la semilla. Después, solo giren para abrir el aguacate y saquen la semilla. Corten cada mitad a la mitad de nuevo y saquen la piel. Corten cada cuarto a la mitad de nuevo. Continúen cortando hasta que tengan el tamaño de un bocado”.

Hacer el aliño

1. Medir los ingredientes y mezclarlos
 - 2 cucharadas de jugo de lima
 - 1 cucharada de aceite de oliva



- “Ya terminamos de agregar todas las verduras a la ensalada. Ahora es momento de hacer un aliño sencillo. Esta también es una gran oportunidad para que incluyan a los niños en la actividad (si corresponde). Pueden medir los ingredientes y mezclarlos. Así que, en los recipientes pequeños, agreguen dos cucharadas de jugo de lima y una cucharada de aceite de oliva y mezcle todo”.
- **Haz una pausa y espera a que los participantes mezclen el jugo de lima con el aceite de oliva.**

Mezclar la ensalada

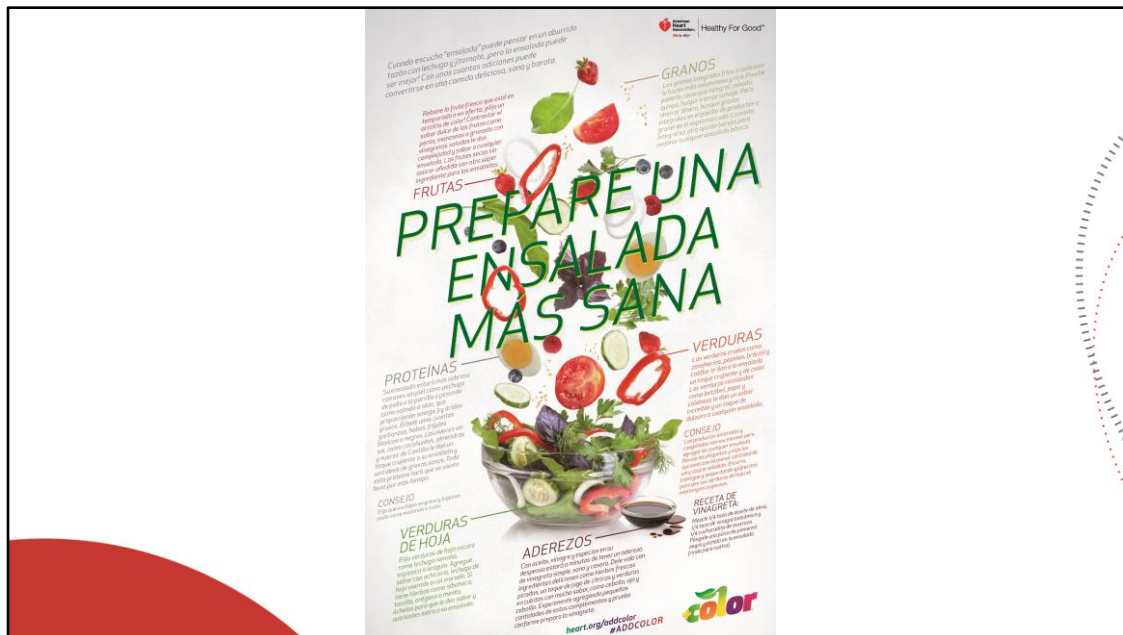
1. Agregar el aliño
2. Agregar una pizca de pimienta a gusto
3. Mezclar la ensalada
4. ¡A disfrutar!



- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el enlace en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- “Ahora podemos volcar todo al aliño en los recipientes de las ensaladas. Pueden agregar una pizca o dos de pimienta arriba si quieren. Por último, vamos a mezclar todos los ingredientes con cucharas de madera (o algo similar). ¡Hicieron su propia ensalada de verduras!
- Cuando todos hayan terminado de preparar el plato, divídanlo en recipientes y compartan con sus equipos”.
- **Da un paseo por la sala y elige al ganador.**



- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- **Reparte el material e invita a los participantes a probar su plato saludable mientras revisan el material juntos.**
- *Material complementario: “Basic Kitchen Knives” (“Cuchillos de cocina básicos”) en la página 7 del plan de la lección Chopped Salad Competition (Competencia de ensalada picada).*
- *Recurso complementario: Adaptive Kitchen Equipment (Equipo de cocina adaptable)*
 - <https://www.wellness4ky.org/resource/adaptive-kitchen-equipment/>



- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- *Material complementario: “Build a Healthier Salad” (“Preparar una ensalada más saludable”) en la página 8 del plan de la lección Chopped Salad Competition (Competencia de ensalada picada).*
 - *Material actualizado: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/build-a-healthier-salad>*

haz que
LOS ALIMENTOS FRESCOS
duren más

FRUTA

Manzanas: almacenarlas en la encimera durante una semana o en el refrigerador durante más tiempo. Manténelas alejadas de otros productos agrícolas.

Aguacates: dejar madurar en la encimera y, después, guardarlos en el refrigerador.

Bananas: dejar madurar en la encimera lejos de la luz del sol y el calor.

Frutos rojos, cerezas y uvas: guardar los arándanos, las moras, las fresas y las framboesas en contenedores tapados y secos en el refrigerador. Lavar todo antes de comerlo.

Citricos: el cajón de las frutas y verduras o una bolsa de malla en el refrigerador son los lugares ideales para las mandarinas, los pomelos, los limones, las limas y las naranjas.

Melones: el melón dulce y el melón verde, cortados o no, deben guardarse en el refrigerador. Guardar la sandía en un lugar oscuro y seco alejada de otros productos agrícolas. Almacenar el melón cortado en el refrigerador.

Drupas: guardar las nectarinas, los melocotones y las ciruelas en una bolsa de papel en la encimera hasta que estén maduras y, después, guardarlos en el refrigerador durante algunos días más.

Tomates: guardarlos siempre a temperatura ambiente, ya que en el refrigerador se pudren rápidamente. Guardarlos sueltos en un recipiente lejos del sol o el calor (como la estufa).

Consejos generales de almacenamiento: los productos agrícolas se pueden guardar en la encimera o en el refrigerador a 40° F o menos.

Refrigere todos los productos agrícolas cortados o pelados previamente.

VERDURAS

Brócoli y coliflor: lo mejor es guardarlos en diferentes cajones en el refrigerador lejos de otros productos agrícolas.

Ajo y frijoles verdes: almacenarlos en el refrigerador.

Maíz: guardarlo en el refrigerador dentro de la vaina.

Pepinos y berenjenas: guardarlos en el refrigerador en el estante superior.

Verduras con hojas verdes: las verduras como la lechuga, las berzas, la acelga, la col rizada y la espinaca se deben guardar en el refrigerador.

Familia de cebollas: almacenar el ajo y las cebollas en un espacio fresco, oscuro y seco, pero separados de otros alimentos debido a sus olores fuertes.

Champiñones: guardarlos sin lavar en el refrigerador. La humedad los hace más viscosos.

Pimientos: guardarlos en el refrigerador en el estante superior.

Tubérculos: guardar las zanahorias, las remolachas y los rábanos en el refrigerador. Guardar los papas, los bonitos y las calabazas de invierno en un lugar fresco, oscuro y seco, como una despensa o una bodega.



Information in this handout was sourced from The American Heart Association
www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/keep-fruits--vegetables-fresher-longer
This publication was supported by the State or Cooperative Agreement Number 20080001, awarded by the Centers for Disease Control and Prevention.
It is hereby acknowledged the responsibility of this publication is not necessarily assumed by the official source of any Service for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- *Material complementario: Keep Food Fresh Longer (Haz que los alimentos frescos duren más)*
 - <https://www.wellness4ky.org/resource/keep-foods-fresh-longer/>
- *Recurso complementario: “Keep Fruits & Vegetables Fresher Longer” (Mantener frescas las frutas y verduras por más tiempo)*
 - <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/keep-fruits--vegetables-fresher-longer>



- **Hablen sobre qué es un objetivo “SMART”.**
 - Singular: claramente definido
 - Medible: posible de medir (en números)
 - Alcanzable: realizable o posible
 - Relevante: apropiado o aplicable
 - Temporal: con un determinado plazo
- *Video complementario:*
 - “Achieve More by Setting SMART Goals” (Llega más lejos con objetivos SMART) (1:15) <https://youtu.be/yA53yhiOe04>

Ejemplo de objetivo SMART

Objetivo:

Voy a picar y utilizar más frutas y verduras frescas cuando cocine.

Objetivo SMART:

Voy a picar y agregar más verduras en las ensaladas de guarnición en las comidas tres veces por semana.



- **Elige una actividad de establecimiento de objetivos.**
- **Ofrece un ejemplo de un objetivo que no sea SMART.**
- **Invita al grupo a discutir sobre cómo convertirlo en SMART.**

Objetivos S.M.A.R.T.

Mi objetivo

Paso 5
basado en el Tiempo
¿Cuándo se cumplirá este objetivo?

Paso 4
Relevancia
¿Este objetivo me ayudará a cumplir otros objetivos a largo plazo?

Paso 3
Alcanzable
¿Cómo se puede alcanzar este objetivo?

Paso 2
Medible
¿Cómo sabré si cumplí mi objetivo?

Paso 1
específico
¿Qué deseo lograr exactamente?

Crédito por la Kentucky Inclusive Health Collaborative | Creado por la Salud Inclusiva en Kentucky | del Former Developmental Disability Institute de Louisville (Kentucky) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association | American Heart Association del Consejo para la Salud de la Kentucky Health for Life®
©2024 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- **Reparte el material “SMART Goal” (“Objetivo SMART”) a los participantes. Si hay tiempo, haz que los participantes completen el material e inventen su propio objetivo SMART.**
 - <https://www.heart.org/-/media/healthy-living-files/healthy-for-life/kentucky-inclusive-health-collaborative-pdfs/smartgoals.pdf?la=en>



¿Tienes alguna pregunta?

- **Invita a los participantes a que hagan preguntas.**

¡Gracias!



- **Agradece a los participantes**
- **Si es el caso, alientalos a que participen de la próxima actividad**
 - **Si lo sabes, diles la fecha/hora/ubicación**