

# Competencia de ensalada picada



**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<sup>®</sup>.**



# Programa

- Introducción
- Demostración sobre conocer los cuchillos
- Competencia de ensalada picada
- 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.



**Rompamos el hielo**



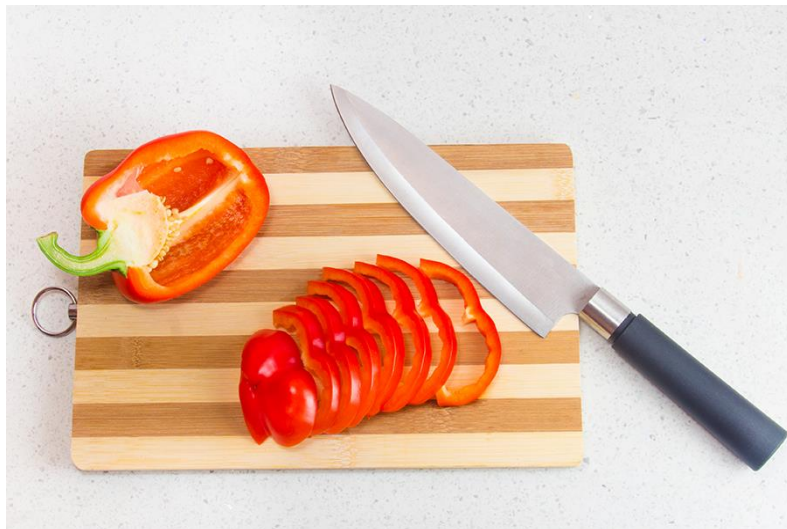
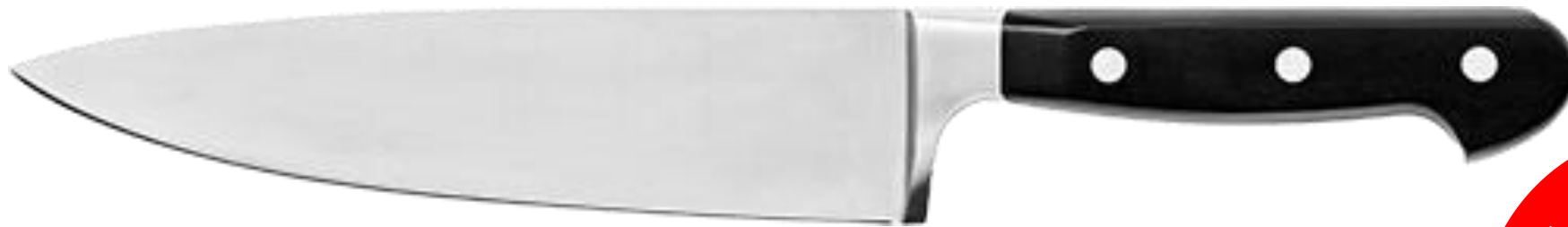
# Familiarícese con sus cuchillos

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



# Cuchillo cocinero

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





# 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



# Cuchillo para deshuesar

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



# Cuchillo para pelar

- Ideal 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



# Chaira para afilar

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



# 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



# Ensalada colorida de verduras picadas



# Ensalada colorida de verduras picadas

Rinde 6 porciones; 1 taza por porción  
Cada porción aporta: 156 calorías; 1.1 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



Tenedor



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 Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.



# 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



# Agregar algunos ingredientes

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





# Agregar pepinos

## 1. Pelar los pepinos

- Deslizar el pelador sobre la cáscara del pepino hacia abajo
- No olvidar cortar las puntas

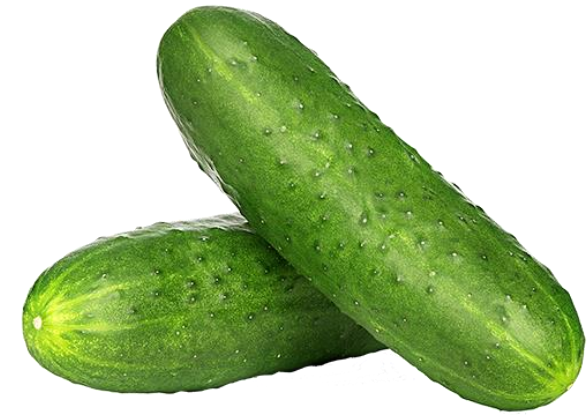
## 2. Utilizar el cuchillo cocinero para hacer un corte al medio longitudinal

## 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



# Agregar edamame

1. Volcar ½ taza de edamame en la ensalada

---

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





# 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
  - $\frac{1}{4}$  pulgada de largo
6. Cortar la cebolla horizontalmente sobre las rebanadas largas



# 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







# 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



# Hacer el aliño

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





### **CUCHILLO COCINERO**

El cuchillo ideal para la mayoría de las tareas en la cocina, salvo para trocear un pollo y cortar verduras grandes con cáscara



### **CUCHILLO PANERO**

Ideal para rebanar pan y alimentos con una superficie resbalosa o cerosa



### **CUCHILLO PARA DESHUESAR**

Ideal para cortar pescado, carne roja y aves



### **CUCHILLO PARA PELAR**

Ideal para rebanar y picar

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

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

## FRUTAS

# PREPARE UNA ENSALADA MÁS SANA

## PROTEÍNAS

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

## CONSEJO

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

## VERDURAS DE HOJA

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

## ADEREZOS

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

## GRANOS

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

## VERDURAS

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

## CONSEJO

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

## RECETA DE VINAGRETA:

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

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

## ROJO Y ROSA

Betabel  
Cereza  
Arándano  
Taranja rasa  
Granada  
Radicchio  
Rábano rojo  
Manzana roja  
Uva roja  
Pimiento rojo  
Papa roja  
Ruibarbo  
Fresa  
Jitomote  
Sandía

## AZUL Y MORADO

Zorzamora  
Mora azul  
Grasella  
Dátil  
Berenjena  
Uva  
Ciruela  
Ciruela pasa  
Higo morado  
Posita



# COMA MÁS COLOR

## AMARILLO Y NARANJA

Calabaza bellota  
Zapallo  
Chabacano/albaricoque  
Melón  
Zanahoria  
Elate  
Taranja  
Lima  
Mango  
Nectarina  
Naranja  
Pimiento naranja  
Papaya  
Durazno  
Piña  
Calabaza de verano  
Camote  
Mandarina  
Name  
Manzana amarilla  
Pimiento amarillo  
Calabaza amarilla

## BLANCO

Plátano  
Coliflor  
Ajo  
Tupinamba  
Champiñón  
Cebolla  
Papa  
Chirivía  
Echalote

## VERDE

Alcachofa  
Espárrago  
Aguacate  
Bok choy  
Brócoli  
Col de Bruselas  
Apio  
Col berza  
Pepino  
Ejote  
Col verde  
Uva verde  
Cebollín  
Pimiento verde  
Kate  
Kiwi  
Poro  
Limón  
Brote de mostaza  
Okra  
Pera  
Guisante  
Lechuga romana  
Arveja  
Espinaca  
Guisante tirabeque  
Berro  
Calabacito

# haz que LOS ALIMENTOS FRESCOS duren más

## FRUTA



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

**Aguacates:** dejar madurar en la encimera y, después, guardar 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 frambuesas en contenedores tapados y secos en el refrigerador. Lavar todo antes de comerlo.



**Cítricos:** 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 maduros 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.

**Apio 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 las papas, los boniatos 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](http://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/keep-fruits--vegetables-fresher-longer)

This publication was supported by the Grant or Cooperative Agreement Number, DD000010, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.



# SMART

What are your **SMART** goals?

**Specific**



**Measurable**



**Attainable**



**Relevant**



**Time-Based**



American  
Heart  
Association®

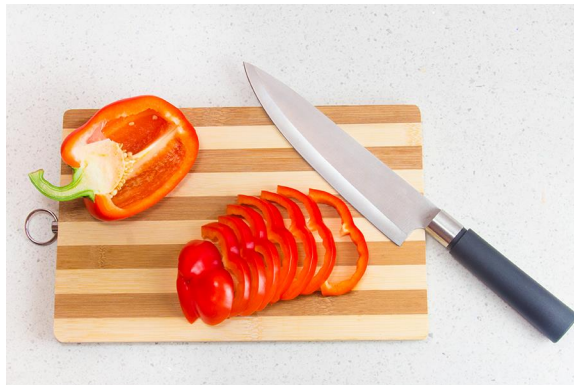
# Ejemplo de objetivo SMART

## 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.





# Objetivos

## S.M.A.R.T.

<b>Mi objetivo</b> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Paso 5</b> <b>basado en el Tiempo</b> ¿Cuándo se cumplirá este objetivo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Paso 4</b> <b>Relevancia</b> ¿Este objetivo me ayudará a cumplir otros objetivos a largo plazo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Paso 3</b> <b>Alcanzable</b> ¿Cómo se puede alcanzar este objetivo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Paso 2</b> <b>Medible</b> ¿Cómo sabré si cumplí mi objetivo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Paso 1</b> <b>eSpecífico</b> ¿Qué deseo lograr exactamente? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



**¿Tienes alguna pregunta?**

# iGracias!

