



HC11

HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

El mundo de las especias

Tiempo: 70 minutos

Eliminar el hábito de la sal no significa conformarse con alimentos sin sabor. El mundo está lleno de opciones creativas y llenas de sabor para reemplazar la sal (sodio). Las especias son una alternativa más sana y le dan una variedad de sabores a las comidas. Conozca cómo guardar las especias para que mantengan su sabor y aprenda a preparar un platillo hecho con una mezcla de especias sin sodio.

OBJETIVOS:

Describir las especias comunes de alrededor del mundo.

Aprender cómo guardar las especias para que mantengan su sabor.

Disfrutar un platillo hecho con una mezcla de especias sin sodio.

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).
- Compre las cinco especias que va a usar durante la demostración.
- Compre los ingredientes para la receta de la mezcla de especias.
- Ponga en la estación de demostración las especias, los frascos y los ingredientes de la receta.

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 (10 Minutos)

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

ACTIVIDAD (30 Minutos)

- Los participantes prepararán una mezcla de especias sin sodio y luego con esa mezcla un gumbo vegetariano sano para el corazón.

RECAPITULACIÓN (10 Minutos)

- Reparta la información impresa y revísela todos juntos. Durante la recapitulación, los participantes probarán el gumbo vegetariano hecho con la mezcla de especias.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (10 Minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre fijar metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información.)



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 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 el Mundo de las especias

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- Video – **Gumbo Vegetariano**
- Video – **Cómo dar sabor con hierbas y especias** (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta – **Mezcla sazonzadora creole o cajún**
- Receta - **Gumbo vegetariano**
- Material impreso - **Hierbas y especias comunes: cómo usarlas deliciosamente**
- 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

MATERIAL PARA LA DEMOSTRACIÓN

- 5 especias para mostrar: albahaca, tomillo, romero, polvo de curry, paprika ahumada
- Opcional - albahaca fresca, tomillo y/o romero fresco para que los participantes puedan oler
- Frasco de demostración para guardar las especias
- Bolsas de plástico resellables o contenedores de plástico/vidrio reusables para demostración de almacenamiento

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

Ingredientes para la mezcla sazonzadora, incluyendo:

- 1 cucharadita de chile en polvo sin sodio
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimienta

Ingredientes para el gumbo vegetariano, incluyendo:

- ¼ taza de harina común
- 3 cucharadas de aceite de canola o maíz
- 2 tallos medianos de apio
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- ½ pimiento rojo mediano
- ¼ pimiento verde mediano
- 4 dientes de ajo medianos
- 2 jitomates medianos
- 1 taza de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- 2½ taza de okra rebanada congelada, descongelada
- 2 tazas de frijoles rojos enlatados sin sal añadido
- 1 calabacita mediana
- ½ taza de puré de tomate
- 2 hojas medianas de laurel seco
- 1 cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- 1 cucharadita de mezcla de condimento creole o cajún sin sal
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena

MATERIALES PARA LA ACTIVIDAD

- Tazones pequeños
- Cucharas
- Bolsas de plástico resellables o contenedores de plástico/vidrio reusables
- Quemador(es) eléctrico(s)
- Tazas y cucharas medidoras
- Sartén grande con tapa
- Cuchara de madera
- Cucharón
- Tazones (para probar)
- Cucharas (para probar)

*La receta rinde para 5 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 El mundo de las especias



DIGA:

Para comenzar, voy a presentarles cinco especias comunes que pueden usar en vez de sal. Después crearemos una mezcla de especias y un gumbo vegetariano delicioso al que le vamos a echar dicha mezcla.

Sostenga la primera especia: Albahaca (También puede compartir albahaca fresca)



DIGA:

La albahaca sabe dulce y terrosa; es deliciosa en cualquier platillo italiano como lasaña o pasta con salsa roja. Va bien con el salteado tailandés, pescado, cordero, carnes molidas magras, estofados, ensaladas, sopas, salsas y cócteles de pescado. Un consejo adicional: Agreguen la albahaca seca al platillo 15 minutos antes de estar listo para darle más sabor. Agreguen la albahaca fresca justo antes de servir para evitar que se pierda o debilite el sabor.

Sostenga la segunda especia: Tomillo (También puede compartir tomillo fresco)



DIGA:

El tomillo es especialmente popular en la cocina francesa e italiana. Viene en formas frescas o secas y le da sabor a las carnes magras (especialmente a la ternera y el cerdo), salsas, sopas, cebollas, verduras rostizadas, jitomates y ensaladas. Va bien con otras especias como orégano y mejorana. Un consejo adicional: Muelan ligeramente las hojas secas entre sus dedos al agregarlas al platillo para liberar su sabor.

Sostenga la tercera especia: Romero (También puede compartir romero fresco)



DIGA:

El romero sabe a madera y va bien con las proteínas como pollo rostizado, cerdo, cordero o salmón. Sabe bien con champiñones crudos o cocidos, panes integrales y calabaza moscada o naranja. Un consejo adicional: usen tallos largos de romero fresco para untar los marinados en la carne o como palos de brocheta para kebabs a la parrilla.

Sostenga la cuarta especia: Polvo de curry



DIGA:

El polvo de curry es una mezcla de especias que generalmente incluye cilantro, fenogreco, cúrcuma, comino y otras. Se utiliza mucho en la cocina india y asiática y puede darle buen sabor a unos huevos revueltos con verduras. También va bien con granos enteros como arroz integral o quinoa. Un consejo adicional: Algunos polvos de curry pueden ser picosos. Si lo prefieren menos picoso (o más picoso), busquen una receta de polvo de curry en internet y preparen su propia mezcla.

Sostenga la quinta especia: Paprika ahumada



DIGA:

La paprika ahumada sabe a humo y madera. Va bien con huevos, marinados de especias para carne e incluso tofu. Sabe bien con salsas de fruta y de tomate. Un consejo adicional: Usen paprika ahumada para darle a cualquier platillo el sabor del tocino ahumado, pero sin el sodio o grasa saturada extra que este contiene.



Estas son solo cinco ideas sabrosas de alrededor del mundo. Hay muchas más que pueden explorar.



Ahora hablemos de cómo almacenar las especias para que conserven su sabor.

Guión para la demostración de El mundo de las especias (continuación)

Sostenga un frasco de especias en una mano y una bolsa de plástico resellable en la otra



DIGA:

Mantengan las hierbas y especias en un lugar fresco y seco y no sobre la estufa. Guárdenlas en contenedores herméticos como frascos de vidrio, bolsas de plástico resellables o contenedores de acero inoxidable. Que no les de directamente la luz del sol porque el color de las especias irá aclarándose y su sabor no será tan fuerte.

Una vez al año revisen si siguen frescas al romper un pedacito y olerlo; el aroma debe ser fresco y fuerte. Revisen el aroma de las especias molidas cada seis meses.

Las especias son costosas, así que refrigerarlas o congelarlas en contenedores herméticos extiende su vida y el sabor dura más.

Ahora hablemos de algunos consejos de almacenamiento para unas cuantas hierbas populares como la albahaca, el cilantro, la menta y el perejil, que saben mejor en fresco que en seco.

Pueden durar varios días con sus tallos en agua como si fueran un ramo de flores. Corten la punta de los tallos; llenen un frasco o vaso de agua con una o dos pulgadas de agua y coloquen la parte inferior de los tallos adentro. Cambien el agua cada día o cada dos días.

Lo ideal es guardar la albahaca a temperatura ambiente, mientras que el cilantro se conserva mejor en el refrigerador. El perejil y la menta pueden guardarse dentro o fuera del refrigerador. Si van a guardar hierbas de hoja en el refrigerador, cúbranlas sin apretar con una bolsa de plástico con algunos hoyos. Estos dejarán que se salga la humedad, ya que la humedad atrapada en una bolsa de plástico puede hacer que las hierbas se descompongan más rápido.

Las hierbas con sabor a madera como el romero, el tomillo y la salvia deben ser envueltas sin apretar en toallas de papel y colocadas en una bolsa resellable. Guárdenlas en el cajón de verduras del refrigerador. Eviten los lugares más fríos como la parte trasera de la repisa inferior. Si se almacenan correctamente, las hierbas frescas en vez de durar días durarán más de una semana.

Las hierbas con sabor a madera duran más que las de hoja. Además, tienen más sabor cuando están secas.

Y sí, pueden guardar las hierbas frescas en el congelador.

El método más simple es lavar las hierbas, secarlas dando ligeros golpecitos con papel toalla y ponerlas esparcidas en una bandeja que deben meter al congelador. Una vez congeladas, colóquenlas en contenedores sellados y etiquetados dentro del congelador.

Usen bolsas especiales para congelar, ya que son de un material más grueso y están diseñadas para resistir la humedad y el oxígeno.

Los frascos de vidrio con tapas apretadas también funcionan bien para guardar hierbas en el congelador.

Pueden intentar un método único de congelar las hierbas en moldes para cubos de hielo, usando caldo bajo en sodio, agua o aceite.

Corten las hierbas y colóquenlas en un molde para cubos de hielo. Échenle agua encima o aceite de canola o de oliva. Congelen toda la noche. Al día siguiente saquen los hielos y métanlos en una bolsa de plástico resellable y guárdenlos en el congelador hasta por un año.

Cuando necesiten, solo saquen un cubo para darle sabor a su platillo.

Guión para la actividad de El mundo de las especias

Vaya a la mesa de demostración para preparar la mezcla sazonzadora libre de sodio y pídala a los participantes que la sigan.



DIGA:

Ahora vamos a crear una mezcla de especias libre de sodio que podrán usar en cualquier receta que pida mezcla sazonzadora creole o cajún. Deben evitar usar mezclas sazonzadoras preempacadas porque generalmente contienen mucho sodio.



No hay necesidad de tomar notas, ya que les voy a entregar la receta de la mezcla sazonzadora y del platillo libre de sodio que cocinaremos hoy.



Prepare la mezcla de especias usando cucharas medidoras. Mezcle en un tazón. Guarde en una bolsa de plástico resellable o un contenedor reusable.



DIGA:

Para hacer la mezcla, combine las especias en el tazón de la siguiente manera.

- 1 cucharadita de chile en polvo sin sodio
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta



Revuelvan todos los ingredientes y transfieran la mezcla a una bolsa de plástico resellable o contenedor reusable. Al llegar a casa, pueden pasarla a un frasco con tapa apretada. Asegúrense de guardar la mezcla de especias en un lugar fresco y oscuro por hasta seis meses.



DIGA:

Ahora vamos a preparar un gumbo vegetariano que incluye la mezcla de especias que acabamos de hacer.



Primero, hagamos los pasos previos a la preparación de este platillo saludable.



Corten en cuadritos los siguientes productos:

- 2 tallos medianos de apio
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- ½ pimiento rojo mediano
- ¼ pimiento verde mediano

- 2 jitomates medianos
- 1 calabacita mediana y
- Piquen 4 dientes de ajo medianos



Ahora vamos a empezar a cocinar mezclando ¼ taza de harina común y 3 cucharadas de aceite de canola o maíz en un sartén grande. Cuezan a fuego medio bajo por 10 minutos o hasta que la mezcla sea café como el chocolate y esté fragante. Asegúrense de revolver constantemente.



A continuación agregaremos el apio, la cebolla, la zanahoria, los pimientos y el ajo. Dejaremos cocer estas verduras unos 3 o 4 minutos, o hasta que comiencen a liberar su líquido. Hay que revolver ocasionalmente.



Ahora integraremos los jitomates y 1 taza de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio.



Aumenten el calor a medio. Vamos a dejarlo, tapado, por 10 minutos o hasta que los jitomates comiencen a ablandarse y liberen su líquido. Muevan ocasionalmente.



Agreguen los ingredientes restantes, incluyendo:

- 2½ tazas de okra rebanada congelada, descongelada
- 2 tazas de frijoles rojos enlatados sin sal añadido, enjuagados y escurridos
- 1 calabacita mediana en cuadritos
- ½ taza de puré de tomate
- 2 hojas medianas de laurel seco
- 1 cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- 1 cucharadita de la mezcla de condimento creole o cajún
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena



Reduzcan el calor y dejen hervir a fuego lento, cubierto, por 15 minutos, o hasta que las verduras estén suaves. Le sacaremos las hojas de laurel antes de servir.



Gracias por haber venido hoy. Espero que hayan disfrutado explorar el mundo de las especias.

Receta de mezcla sazonedora creole o cajún

Rinde 2 cucharadas; ½ cucharadita por porción
Por porción: 3 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 1 mg Sodio



INGREDIENTES

- 1 cucharadita de chile en polvo sin sodio
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES

En un tazón pequeño mezcle todos los ingredientes. Transfíeralos a un frasco con tapa que cierre bien. Guarde en un lugar fresco, oscuro y seco por hasta seis meses.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de American Heart Association - Low-Salt Cookbook, 4a Edición. Derechos de autor © 2011 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

Rinde 4 porciones; 1 ½ tazas por porción
Por porción: 248 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 95 mg Sodio



Sirva este gumbo sobre un grano entero o disfrute de un tazón solo.

INGREDIENTES

- ¼ tazas de harina común
- 3 cucharadas de aceite de canola o maíz
- 2 tallos medianos de apio, picados
- 1 cebolla mediana en cuadritos
- 1 zanahoria mediana en cuadritos
- ½ pimiento rojo mediano en cuadritos
- ¼ pimiento verde mediano en cuadritos
- 4 dientes de ajo medianos picados
- 2 jitomates medianos en cuadritos
- 1 taza de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- 2½ tazas de okra rebanada congelada, descongelada
- 2 tazas de frijoles rojos enlatados sin sal añadido, enjuagados y escurridos
- 1 calabacita mediana en cuadritos
- ½ taza de puré de tomate
- 2 hojas medianas de laurel seco
- 1 cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- 1 cucharadita de mezcla sazonzadora creole o cajún sin sodio (ver **la Receta de mezcla sazonzadora creole o cajún** y el Consejo para cocinar)
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena

INSTRUCCIONES

1. En un sartén grande mezcle la harina y el aceite. Cueza a fuego medio bajo por 10 minutos o hasta que la mezcla sea café como el chocolate y esté fragante, revolviendo constantemente. Agregue el apio, la cebolla, la zanahoria, los pimientos y el ajo. Cueza de 3 a 4 minutos o hasta que las verduras comiencen a liberar su líquido, moviendo ocasionalmente.
2. Eche los jitomates y el caldo. Aumente el calor a medio. Cueza, tapado, por 10 minutos o hasta que los jitomates comiencen a ablandarse y liberen su líquido, moviendo ocasionalmente.
3. Agregue los ingredientes restantes. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, cubierto, por 15 minutos, o hasta que las verduras estén suaves. Tire las hojas de laurel antes de servir el gumbo.

Consejo para cocinar: Duplique o triplique las cantidades de la mezcla sazonzadora creole o cajún que prepare. Guarde lo extra en un contenedor para usar con otros platillos de mariscos, aves, carne y verduras.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The Go Red For Women Cookbook. Derechos de autor © 2014 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos los lados. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.



Su cajón de especias es un cofre del tesoro lleno de sabores fuertes, ácidos, dulces, salados y picantes; y una de las mejores cualidades de las hierbas y especias es la variedad que pueden darle a los alimentos sin agregar sal.

Aquí una guía sobre los perfiles de sabor de las especias más comunes y cómo usarlas.

ALBAHACA

Sabe algo dulce, terroso.

Deliciosa con: Cualquier comida italiana como lasaña sin carne o pasta con salsa roja, comida tailandesa como un salteado con muchas verduras y rociado con cacahuete, frutas como moras, duraznos o chabacanos.

Consejo extra: Agréguele la albahaca seca a su platillo por lo menos 15 minutos antes de que termine la cocción para obtener su máximo sabor. Agregue la albahaca fresca justo antes de servir para evitar que se pierda o debilite el sabor.

POLVO DE CURRY

Es una mezcla de especias que generalmente incluye cilantro, fenogreco, cúrcuma, comino y otras.

Delicioso con: Comida india como el estofado de lentejas y papas, un desayuno de huevos revueltos con verdura, granos enteros como arroz integral o quinoa con cilantro, y atún con apio y yogurt bajo en grasa y sin azúcar añadido para un delicioso sándwich.

Consejo extra: Algunos polvos de curry pueden ser picosos. Si lo prefieren menos picoso (o más picoso), busquen una receta de polvo de curry en internet y preparen su propia mezcla.

COMINO

Sabe tostado y terroso con un poco de picante.

Delicioso con: Comida mexicana como la salsa de frijoles negros o refritos, pescado como tilapia, especialmente en tacos de pescado, y verduras de raíz.

Consejo extra: El comino también es parte de la mezcla de especias garam masala de la India. Es delicioso cuando se combina con cilantro en la comida mexicana o india.

ROMERO

Sabe a madera.

Delicioso con: Carnes rostizadas como pollo, cerdo o cordero; salmón, champiñones (crudos o cocidos), panes de grano integral y calabaza moscada o naranja.

Consejo extra: Las varas largas de romero fresco se pueden usar para untar marinados en carne o como palo de brocheta para kebabs a la parrilla.

PAPRIKA AHUMADA

Sabe a humo y madera.

Delicioso con: Platillos de huevo; marinados para carne o incluso tofu, en una salsa de fruta como de mango, y en salsa de tomate.

Consejo extra: Úselo para agregar el ahumado del tocino a cualquier plato sin la grasa saturada o el sodio.

TOMILLO

Sabe terroso.

Delicioso con: Cualquier platillo de frijoles; se mezcla bien con hojas de laurel, perejil o cáscara de limón, y verduras rostizadas.

Consejo extra: Muela ligeramente las hojas secas entre sus dedos al agregarlas en un platillo para liberar su sabor.

CANELA

Sabe dulce y picoso.

Deliciosa con: Panqués, waffles, hotcakes o panes integrales y crocante de frutas con avena y platillos de carne griegos como estofado de cordero o carne de res con orégano y cebollas.

Consejo extra: La dulzura natural le permite reducir la cantidad de azúcar en algunas recetas.

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:
