

Demostración y Muestras de Recetas Saludables

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Describir por lo menos tres beneficios para la salud relacionados con el consumo de frutas y vegetales de diferentes colores como parte de una dieta saludable.
- Identificar por lo menos tres formas de incorporar las recetas saludables que son rápidas y fáciles de preparar en el plan diario de comidas.
- Preparar una receta saludable que incluya por lo menos $\frac{1}{2}$ taza de frutas o vegetales por porción.
- Reconocer cómo sumar las diferentes cantidades de frutas y vegetales para llegar a las cantidades diarias recomendadas.



MATERIALES

- Ingredientes de la receta
- Electrodomésticos, tales como licuadora, wok eléctrico, sartén eléctrico, horno de microondas y refrigerador
- Recipientes de plástico para almacenaje y tazones para mezclar
- Utensilios de cocina, tales como tenedores, cuchillos, cucharas grandes y tenazas para ensalada
- Ollas y cacerolas
- Cucharas y tazas de medir
- Tazas, tazones, servilletas, y tenedores, cuchillos y cucharas de plástico para degustar las recetas
- Una mesa
- Un mantel desechable, si lo desea
- Un paño de cocina, esponja y detergente para lavar platos
- El folleto “Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos” (pág. H – 1)
- El folleto “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” (pág. H – 3)
- Los folletos Recetas (pág. H - 9 a 17)

- El folleto “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?” (pág. H – 2)
- El cartel “¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!” (en inglés y español)

PREPARACIÓN

1. Seleccione una o más recetas saludables de la sección de folletos de información. En el caso de las recetas que requieren horneado, también se puede usar un horno tostador.
2. Compre los ingredientes necesarios, o pida a su supermercado local o mercado sobre ruedas que los donen. Adquiera la cantidad de ingredientes necesarios para llevar a cabo la demostración y la degustación.
3. Prepare y mida los ingredientes señalados en las recetas.
4. Coloque los ingredientes en recipientes de plástico, cúbralos con las tapas o con envoltura de plástico y almacénelos a las temperaturas apropiadas.
5. Coloque en orden los electrodomésticos, los recipientes de plástico, los tazones para mezclar, los utensilios de cocina, las ollas y las cacerolas, las tazas y las cucharas de medir y todos los artículos que necesite para la demostración de las recetas.
6. Prepare la mesa de modo que todos los participantes puedan observar fácilmente la demostración.
7. Familiarícese con el contenido de cada folleto antes de dar la lección. Haga una fotocopia de los folletos “Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos” y “Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud” para cada participante. También fotocopie los folletos “Recetas” y “¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”. Si enseña esta lección en diferentes clases, sería conveniente que fotocopiará sólo los folletos que son nuevos para el grupo.
8. Muestre el cartel en inglés y español “¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!”.



INSTRUCCIONES

1. Entregue a cada participante el folleto *“Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos”*.
2. Repase el contenido del folleto con la clase, y explique que los adultos deben comer entre 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales cada día para mantenerse saludables. También explique que la cantidad de tazas de frutas y vegetales que necesitan depende de su edad, de si es hombre o mujer y su nivel de actividad física. Pida a los participantes que usen el folleto para identificar cuántas tazas de frutas y vegetales necesitan comer cada día.
3. Entregue a cada participante el folleto *“Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud”* y repase la información con la clase. Pida a los participantes que compartan sus opiniones.
4. Entregue a cada participante el folleto *“¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”*.
5. Revise con la clase la información que aparece en el cartel *“¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!”* y en la copia de *“¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”* y pida a los participantes que compartan su opinión.
6. Explique que si a lo largo de todo el día se comen diferentes cantidades y tipos de frutas y vegetales, es fácil alcanzar las cantidades diarias recomendadas. Utilizando la mano, demuestre que un puñado equivale a ½ taza de frutas o vegetales y que 2 puñados equivalen a 1 taza de vegetales crudos de hojas verdes.
7. A continuación, demuestre cómo preparar las recetas saludables.
8. Utilice los ingredientes de las recetas para mostrar diferentes porciones de frutas o vegetales.
9. Pida a los participantes que comenten cómo piensan incorporar las recetas en su plan diario de comidas. Compartan ejemplos de desayuno, almuerzo, cena, postre y bocadillos.
10. Sirva los platillos preparados en porciones para degustar, y ofrézcalos a los participantes. Entregue a cada participante una copia de las recetas, y anímelos a que compartan las recetas con sus familiares, amigos y vecinos.

Consejos

- Lamine las recetas para que sean resistentes al agua.
- Pida a un participante que le ayude a preparar la receta durante la demostración.
- Recuerde preparar la comida de una manera segura cuando haga una demostración de comida. Para obtener más información sobre cómo trabajar con los alimentos en forma segura, visite el sitio web www.foodsafety.gov.

11. Revise la información nutricional de las recetas mientras los participantes disfrutan de la degustación.
12. Pida a los participantes que comenten qué les gustó de las recetas.
13. Finalice la lección reforzando la información que aparece en los folletos *“Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales para la Salud”* y *“¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?”*.

Más Ideas

Organice una comida donde todos traigan un platillo “pot luck” o un picnic en el que cada participante prepare una receta deliciosa y nutritiva para compartir con los demás.

Pida a los participantes que lleven una receta preferida de familia, y muéstreles cómo incluir por lo menos $\frac{1}{2}$ taza de frutas y vegetales en cada porción de la receta.

