

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®.

Introducción

Demostración sobre conocer
los cuchillos

Competencia de ensalada
picada

Establecimiento de objetivos



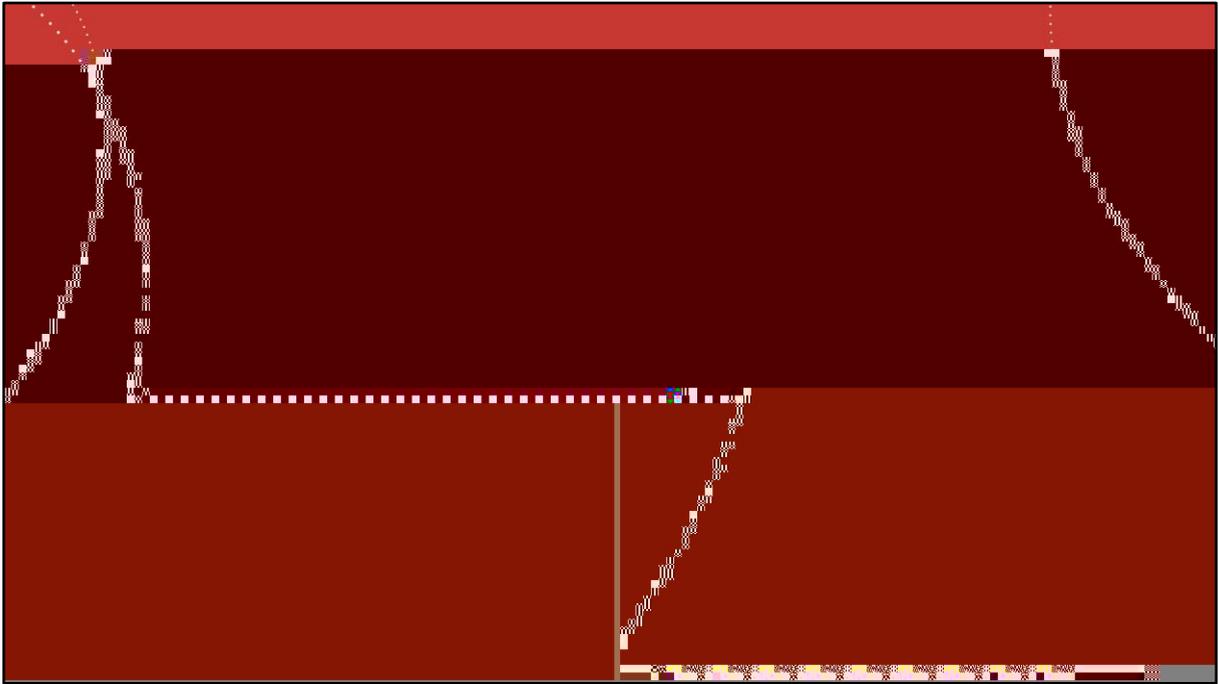
American
Heart
Association

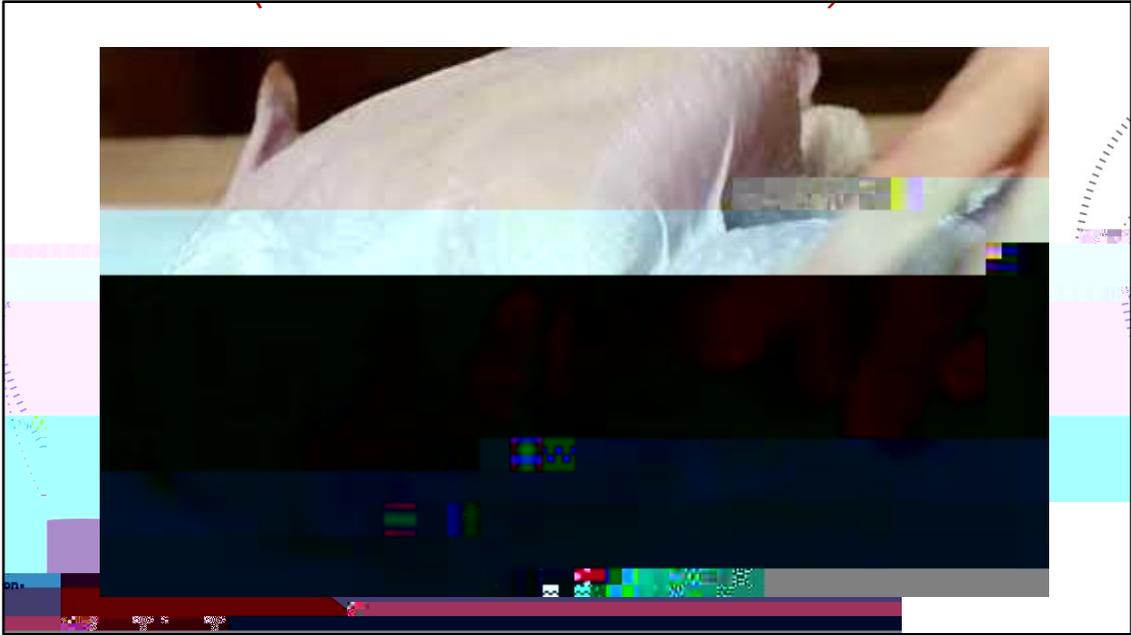
Reconocer los diferentes tipos de cuchillos de cocina y sus diversos usos.

Adquirir importantes habilidades con los cuchillos para la preparación diaria de comidas.

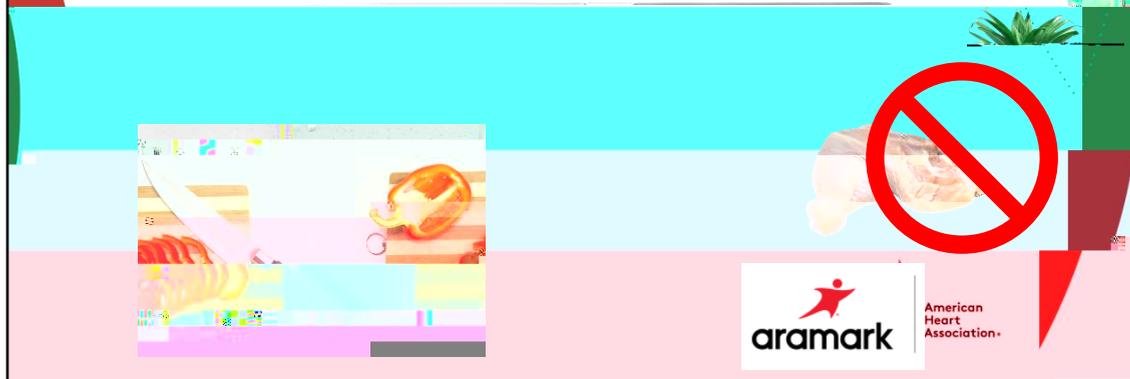
Aprender información nutricional básica con el armado de una ensalada.







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

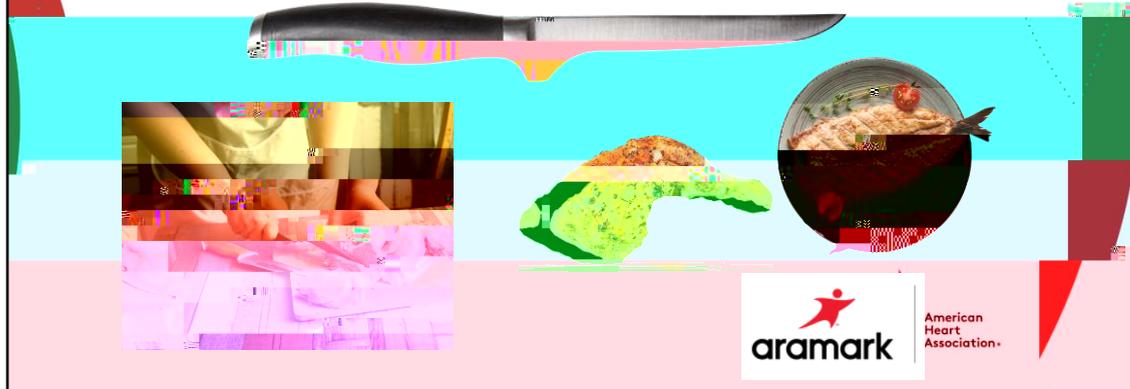


“ Un cuchillo cocinero clásico es lo más importante. Será el cuchillo imprescindible para casi el 90% de sus tareas culinarias. No debe usarse para trocear pollo o para pelar verduras grandes. Un agarre correcto del cuchillo les dará mayor control en los cortes básicos y los ayudará a no cortarse”.

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

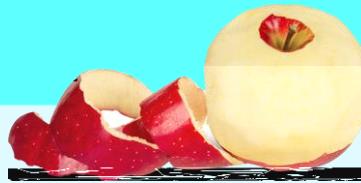


Ideal para pescado, carne roja o aves
Cuando se trabaja con huesos, es necesaria
una hoja flexible



“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”.

Ideal para rebanar y picar

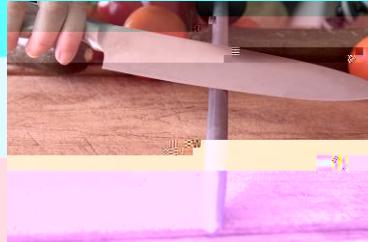


“El cuchillo para pelar es una gran herramienta para rebanar y picar”.



“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”.

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



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".

Utiliza una tabla de cortar para la carne y otra diferente para las verduras

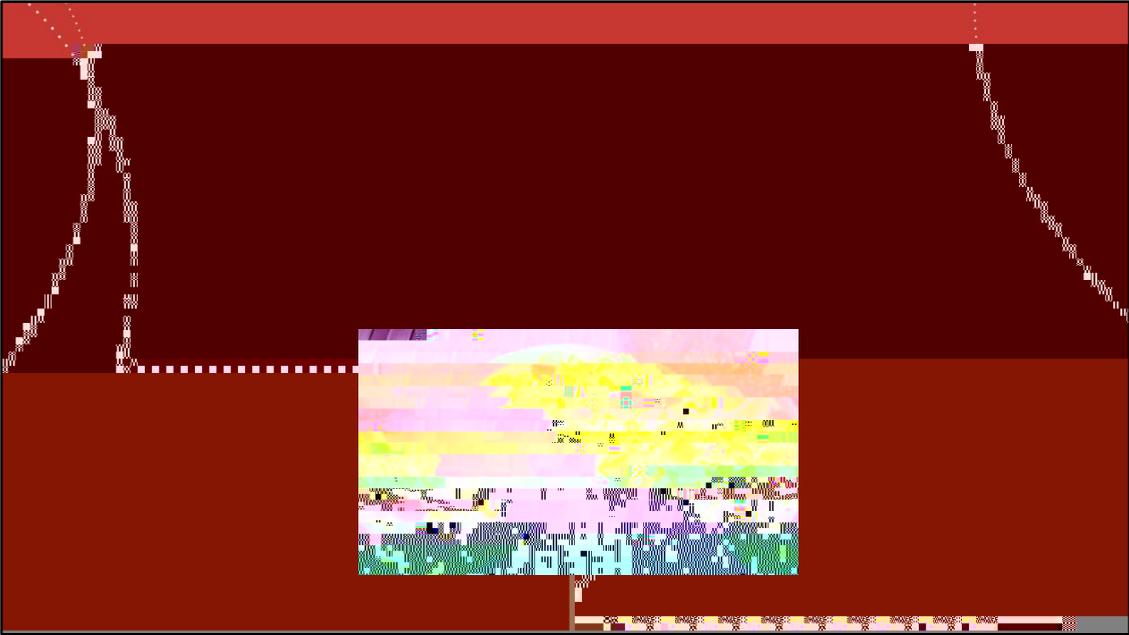
Lava los cuchillos a mano, nunca en el lavavajilla

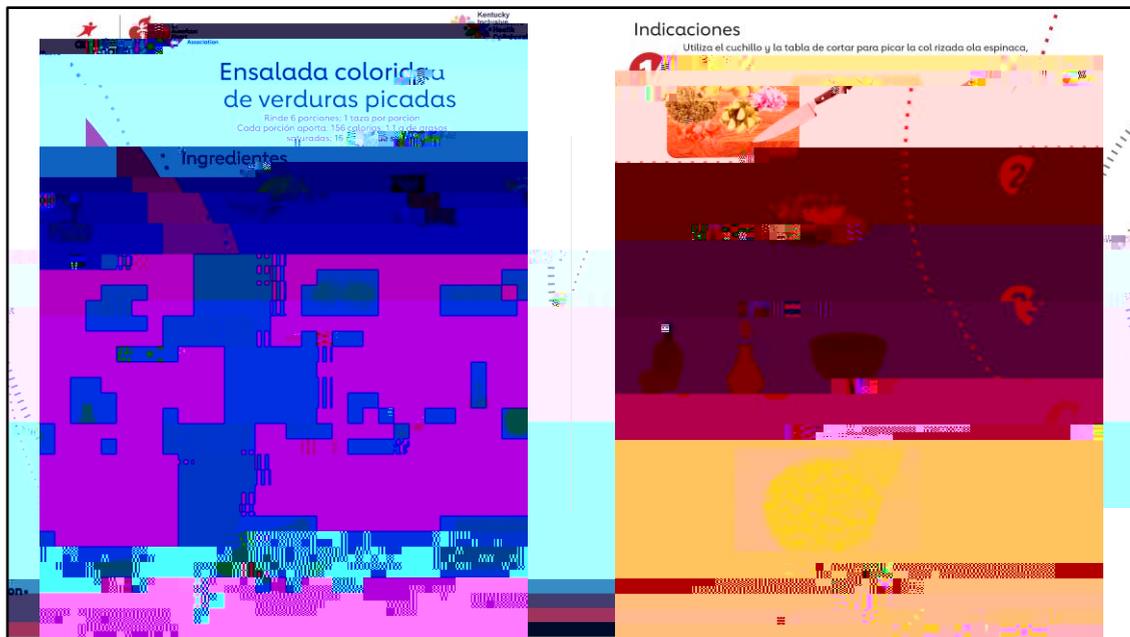
Seca los cuchillos inmediatamente después de lavarlos

Continúa practicando tus habilidades con los cuchillos



“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”.





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

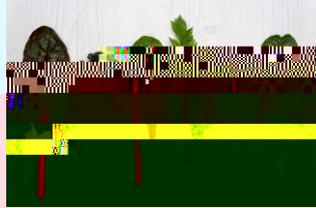
Verduras de hoja oscura

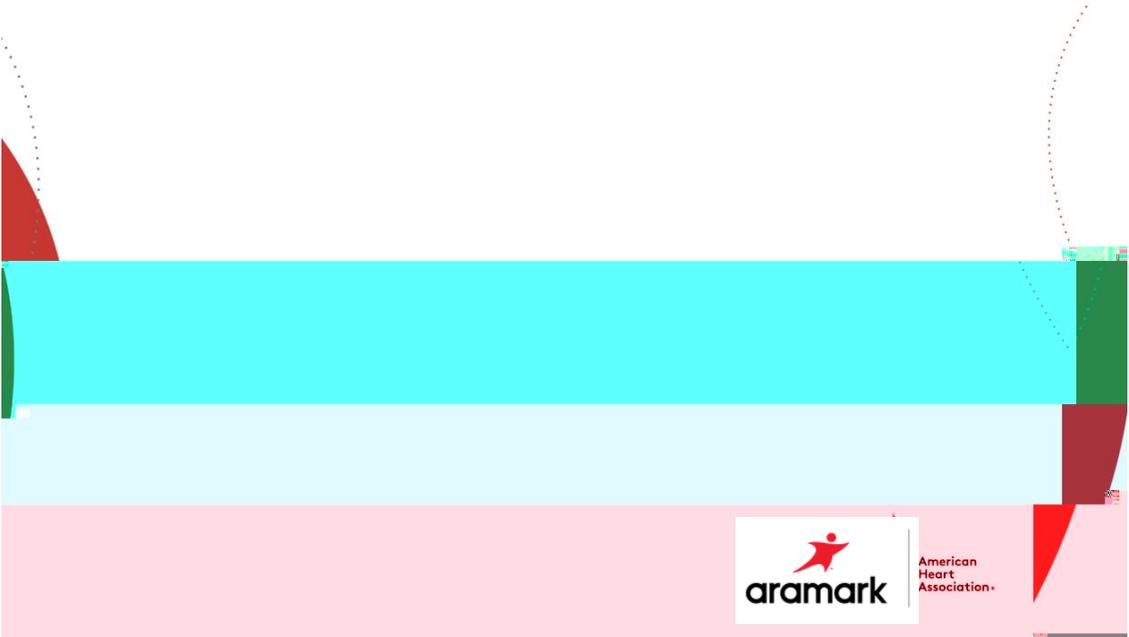
Col rizada

Espinaca

Quitar los tallos duros
del medio de la hoja

Picar o romper en trozos
del tamaño de un bocado

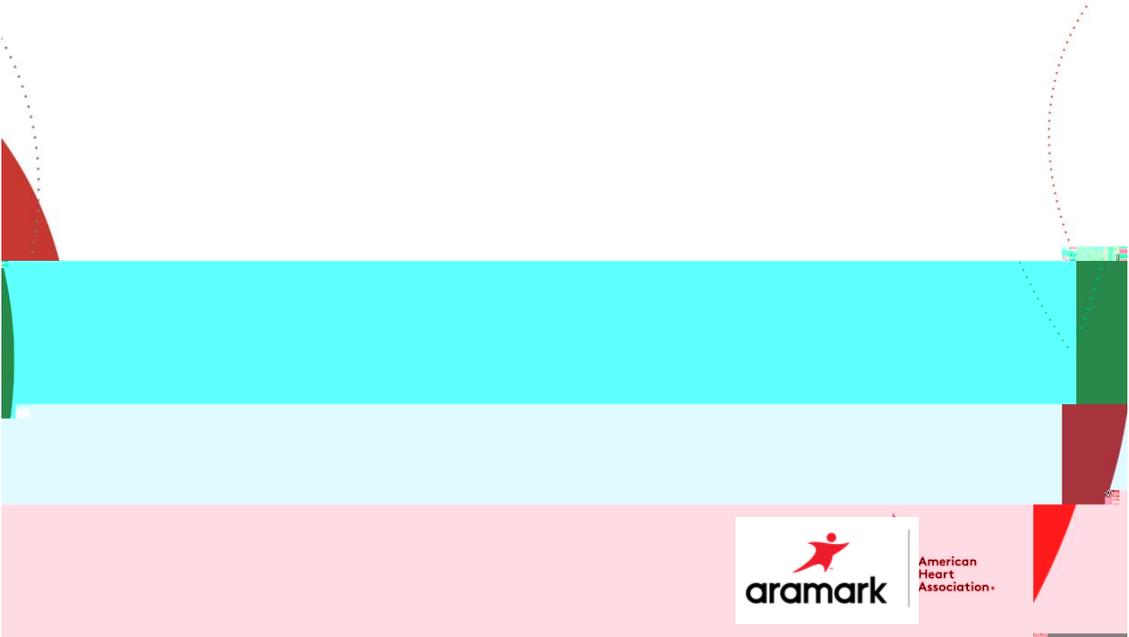






<https://youtu.be/f7y9WWBbfWY>

(0:46)



1. Volcar ½ taza de edamame
en la ensalada

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



American
Heart
Association

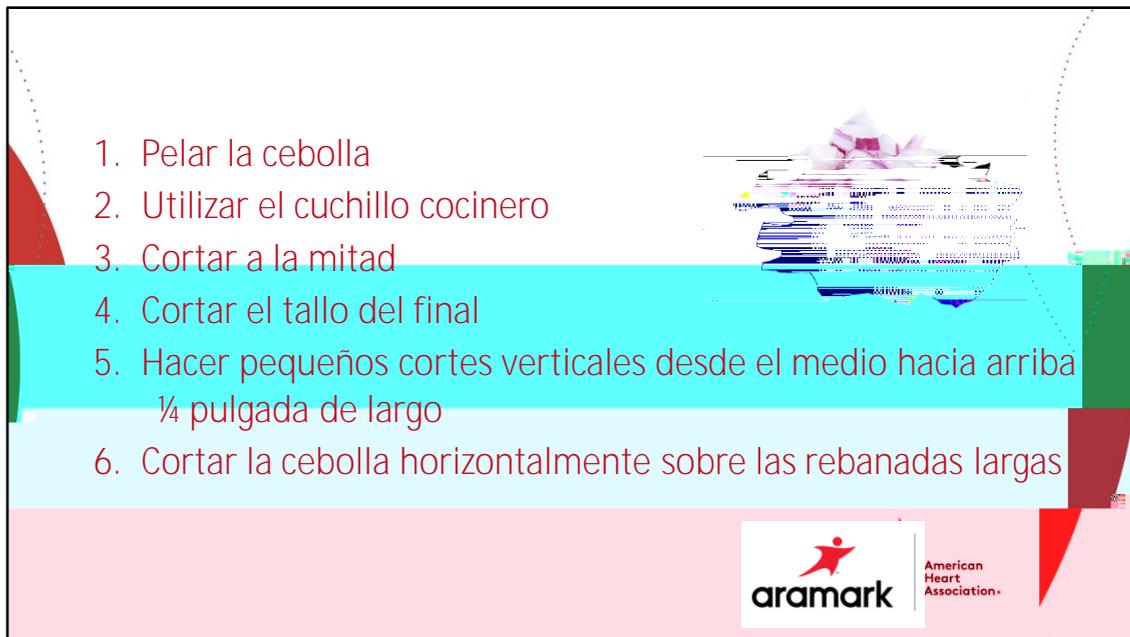
“Ahora, agregaremos más verde a nuestras ensaladas con el edamame.
El edamame es, en realidad, una semilla de soja. Así que es rico en proteína
y es un ingrediente genial para comidas vegetarianas.
Pongan la media taza de edamame sin cáscara descongelado



(0:28)

<https://youtu.be/xfbXE66acCk>

Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.

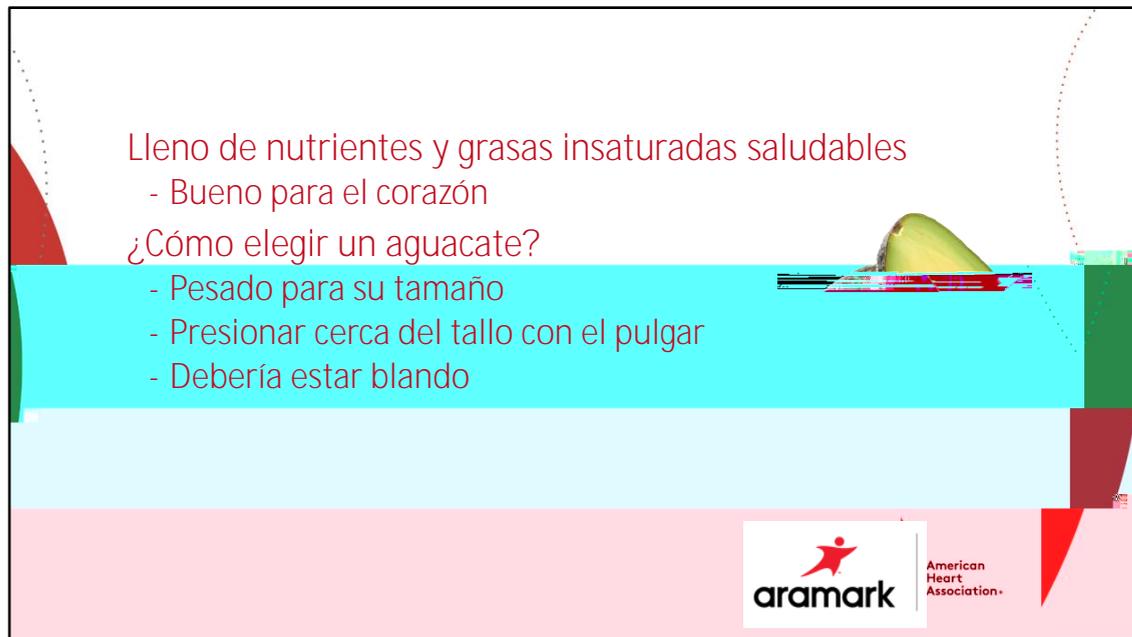


1. Pelar la cebolla
2. Utilizar el cuchillo cocinero
3. Cortar a la mitad
4. Cortar el tallo del final
5. Hacer pequeños cortes verticales desde el medio hacia arriba
¼ pulgada de largo
6. Cortar la cebolla horizontalmente sobre las rebanadas largas

“Piquen la cebolla morada. Vuelquen la cebolla picada en los recipientes de las ensaladas”.

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”.



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

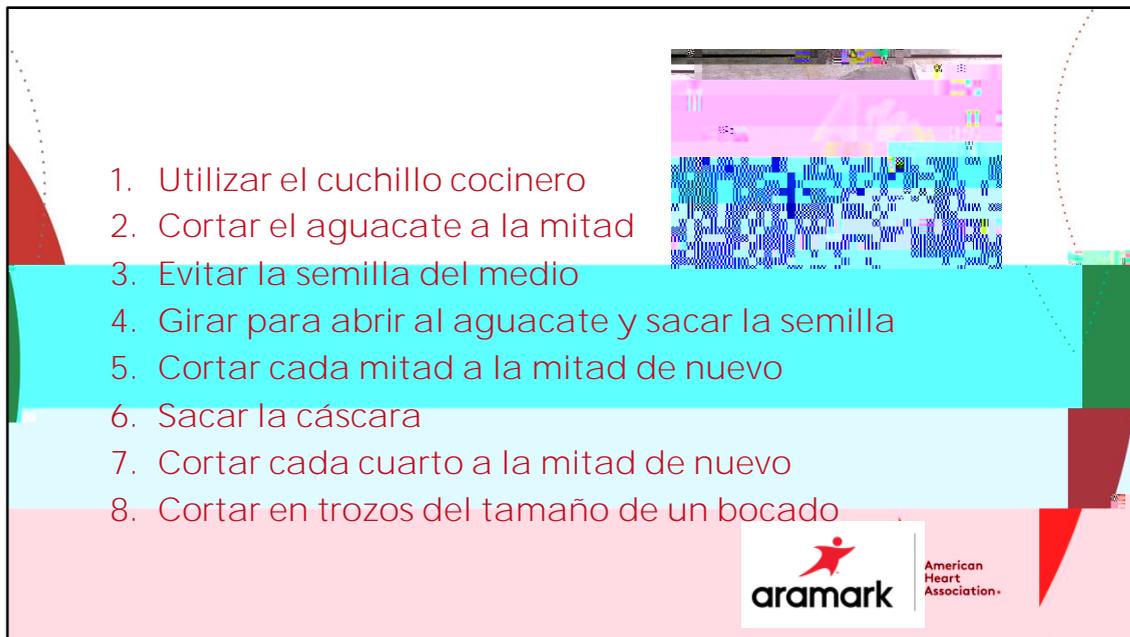
aramark

American Heart Association

The infographic features a central cyan band with text and a small image of an avocado. The background is composed of various colored geometric shapes: a light blue rectangle, a pink rectangle at the bottom, and several red and green shapes. The logos for 'aramark' and 'American Heart Association' are positioned in the bottom right corner.

“Continuaremos con el aguacate. Aunque los aguacates contienen aguaca ac a





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

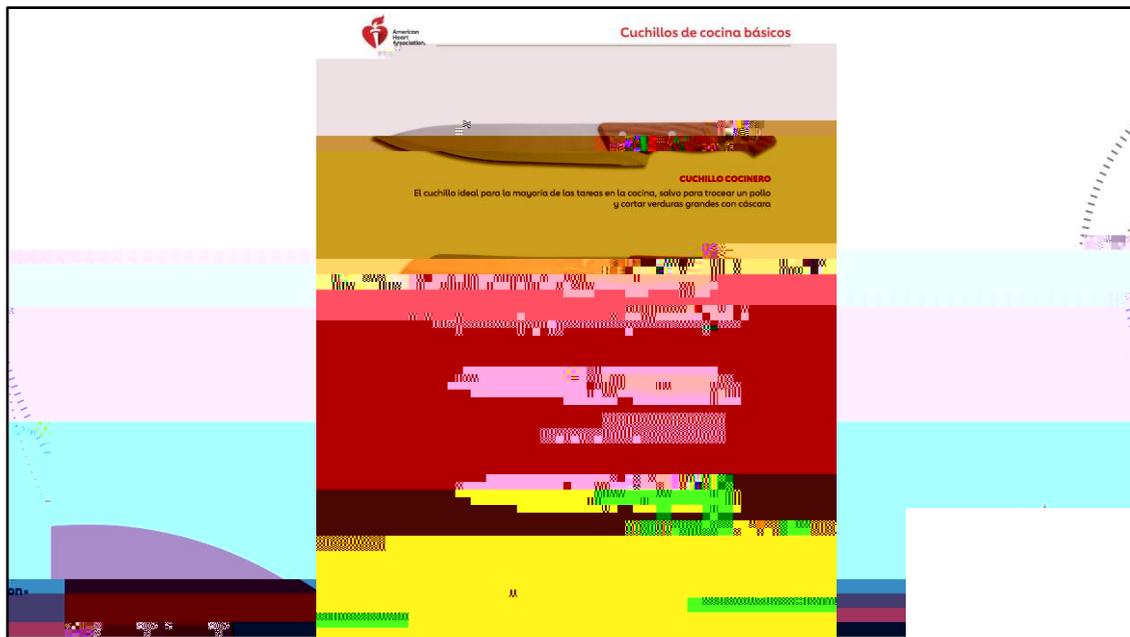
“Corten el aguacate y pónganlo en los recipientes de las ensaladas”.

“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”.

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



American
Heart
Association



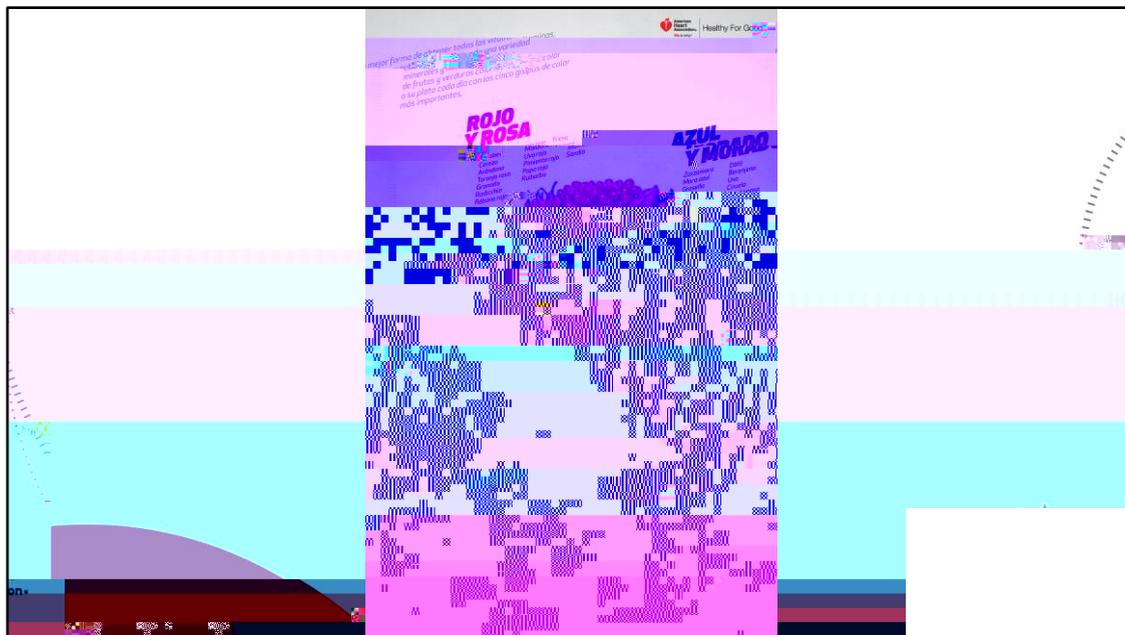
El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los



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: "

entari



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.

Material complementario: "Eat More Color" ("Comer con más color") en la página 9 del plan de la lección Chopped Salad Competition (Competencia de ensalada picada).

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color/eat-more-color>



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.

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>



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>

Objetivo:

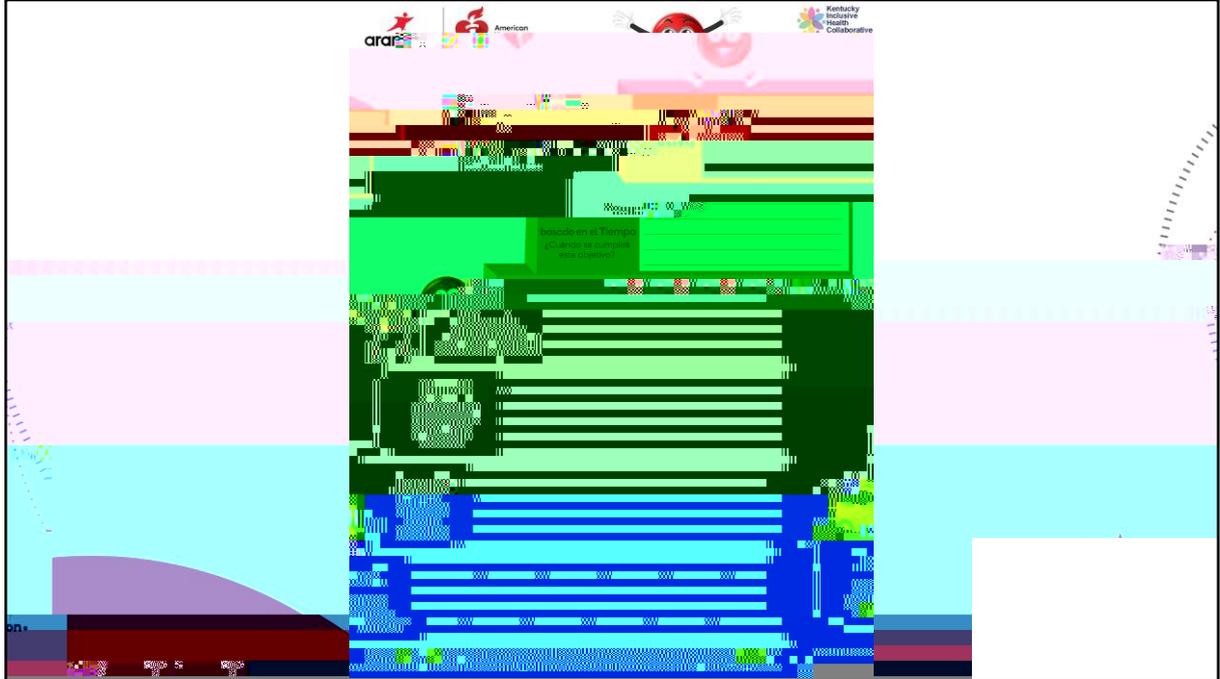
Voy a picar y utilizar más frutas y verduras frescas cuando cocine.

Objetivo SMART:

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

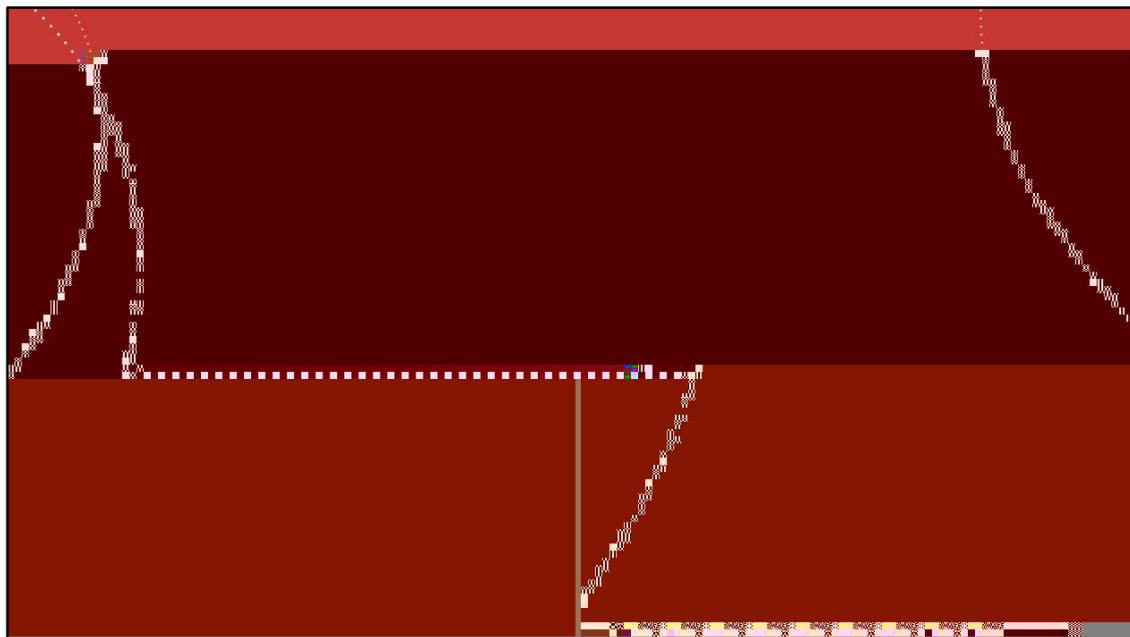


American Heart Association



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.

<https://www.heart.org/-/media/healthy-living-files/healthy>





American Heart Association