

Programa Familiar - Adultos Proteína Magra y Olla de Cocción Lenta

Objetivos Generales de Aprendizaje:

- Entender que la proteína forma tejidos y proporciona energía.
- Saber que la mayor fuente de proteína es magra o baja en grasa.
- Saber que las grasas son esenciales para nuestra salud. Grasas no-saturadas deben ser limitadas y grasas trans evitadas. Las grasas no saturadas son la mejor opción cuando se utilizan con moderación.
- Entender que los frijoles y las lentejas son nutrientes de bajo costo, fáciles de preparar, densas fuentes de proteínas y pueden ser sustitutos de las carnes altas en grasa.
- Saber utilizar el Marco de Recetas (Nurture’s Recipe Framework) para preparar comidas de cocción lenta con proteínas magras.
- Comprender como utilizar la olla de cocción lenta y sentirse a gusto preparando comidas con la olla de cocción lenta.

20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida e Inscripción (Registación) • Todos los participantes nuevos deben llenar los permisos. • Ejercicio de la Semana 2 • Discuta preguntas, comentarios, o cambios de comportamiento como resultado de la lección de frutas y verduras.
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Lección de Proteínas Magras y Lección de Lentejas, ayudas visuales MyPlate and MiPlato • Pruebe la Receta # 1 • Analice la receta y discuta posibles sustituciones usando El Marco de Recetas (Recipe Framework)
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Lección de Frijoles • Probar las Recetas 2 y 3 – Analizar usando el Marco de Recetas
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Receso
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar usos e instrucciones para la Olla de Cocción lenta
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Complete las evaluaciones de la clase • Distribuya las Ollas de Cocción lenta a los participantes • Distribuya los comestibles (víveres) a los participantes

Suministros para los participantes:

- Abarrotes, comestibles, víveres
- Bolsas de comestibles
- Olla de cocción lenta

Ver [Kits del Programa de enseñanza e Implementaciones](#) para materiales adicionales necesarios en la clase.

Seleccione las recetas:

- Para la Receta # 1 demostrar una comida hecha en la olla de cocción lenta donde las lentejas se enfatizan.
- Para la Receta # 2 demostrar una comida hecha en la olla de cocción lenta donde los frijoles se enfatizan. Para la Receta # 3 muestra una forma rápida y fácil de preparar frijoles o lentejas como una salsa o ensalada

Ver [Selección de Receta y Obsequios](#) para obtener sugerencia sobre recetas.

Ejercicio de la Semana 2 – Mencione que un ejercicio de rutina de baile con cardio, fuerza y estiramiento se puede encontrar en la Sección 3, página 3.

(Si los ejercicios se realizan en el piso, lávese las manos o use desinfectante.)

Proteínas Magras

¡Bienvenidos!

¿Alguien encontró maneras de comer más frutas y verduras durante la semana pasada?

¿Alguien encontró la manera de hacer más ejercicio?

Antes de empezar, ¿hay alguna pregunta de la lección de la semana pasada?

Hoy vamos a hablar de la proteína, los diferentes tipos de proteínas, y porque es importante para nuestros cuerpos. También estaremos sirviendo algunas recetas que ejemplifican la forma de incluir proteínas más saludables y de más bajo costo en sus comidas. La segunda parte de la lección será sobre cómo utilizar sus ollas de cocción lenta. Usted se la llevara a casa hoy para empezar a cocinar en ella.

Primero, vamos a hablar de la proteína. **Busque la Sección 3, página 17 en su libro de trabajo.**

¿Me puede decir algunas buenas fuentes de proteína? (*pollo, carne, pescado, frijoles, lentejas, semillas, nueces, huevos, productos lácteos, etc.*)

¿Porqué es importante la proteína?

- La proteína es un nutriente importante que ayuda a construir los huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre.
- La proteína también proporciona energía para el cuerpo.
- Las proteínas se descomponen en aminoácidos en nuestros cuerpos. Estos aminoácidos luego construyen enzimas, hormonas y vitaminas que son esenciales para casi todos los procesos de nuestro cuerpo. Sin la proteína en nuestra dieta, estaríamos gravemente desnutridos.
- Por lo general, las fuentes de proteínas contienen grasa, por lo que es importante elegir las fuentes de proteínas con bajo contenido de grasa. Llamamos a estas proteínas magras.

Busque la Sección 3, página 16 de su libro de trabajo. La grasa es esencial para nuestra dieta. Proporciona energía y es importante para la absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E y K. Estas vitaminas necesitan grasa, no mucha, pero alguna, con el fin de ser utilizados por el cuerpo.

Es importante saber que no todas las grasas son iguales, y los tipos de grasa que usted come afectan a su cuerpo de manera diferente. Hay tres categorías principales de grasa; saturada, grasas trans y no-saturada.

Las grasas saturadas se encuentran principalmente en productos de origen animal, como la carne, la mantequilla y los quesos. La grasa saturada es generalmente sólida a temperatura ambiente. Por ejemplo, la grasa en un pedazo de carne es blanca y sólida a temperatura ambiente.

Las grasas no saturadas, las grasas más saludables, se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal y generalmente son líquidas a temperatura ambiente. Un ejemplo es el aceite de oliva.

Se recomienda limitar la ingesta de grasas saturadas a 10% de su consumo total de calorías diarias del día. Por ejemplo, si usted sigue una dieta de 2,000 calorías, 200 calorías o 20 gramos de grasa saturada o menos se recomienda.

Debemos eliminar las grasas trans por completo debido a los daños que se han demostrado causar al sistema cardiovascular. Las grasas trans son por lo general fabricadas y están hechas para extender la vida útil de los alimentos procesados. Por

ley, las grasas trans ya no se pueden utilizar en estos alimentos; así como esta grasa fue eliminado, de la misma manera debemos tener cuidado de elegir productos que no la contengan. Si un alimento contiene 0.5 gramos o más de grasas trans por porción, entonces debe aparecer en la etiqueta de información nutricional. Si una porción contiene menos de 0.5 gramos, las empresas pueden poner en la etiqueta 0 grasas trans. Es posible que haya 0.4 gramos de grasas trans por porción. Si usted come tres porciones de esa comida, que está recibiendo 1.2 gramos de grasas trans. Ahora su consumo de grasas trans se suma. Por lo tanto, lo mejor es verificar la lista de ingredientes, además de la etiqueta de información nutricional. Usted debe buscar las palabras "parcialmente hidrogenados" en la lista de ingredientes. Si encuentra esas palabras, esto significa que las grasas trans están en el producto.

Recuerde que la herramienta más importante que tiene en estos momentos para controlar su consumo de grasas es la etiqueta de información nutricional y la lista de los ingredientes que debe imprimirse en todos los alimentos. La etiqueta de información nutricional enumerará las grasas saturadas, grasas trans y el contenido de grasa no-saturada por porción. A veces, la grasa no-saturada no está en la lista, pero se puede resolver esto restando la grasa saturada de la grasa total para obtener este número. Por ejemplo, si la grasa total es de 10 gramos y la grasa saturada es de 5 gramos, entonces usted sabe que el resto proviene de las grasas no-saturadas, ya sea mono-insaturadas o poli-insaturadas.

Trate de tener de 20 a 35% de sus calorías diarias de la grasa, con no más del 10% proveniente de las grasas saturadas.

Algunos ejemplos de fuentes de proteínas bajas en grasa o magras incluyen:

- Las aves sin piel, huevos, pescado, lomo de cerdo, filetes y asados, lomo y el 90-95% de carne magra son las fuentes animales más magros de proteínas.
(Discuta maneras de incorporar huevos y proteína magra en las comidas.)
- Trate de incluir pescado por lo menos dos veces por semana para obtener sus importantes ácidos grasos omega 3, (grasas no-saturadas). Excelentes fuentes de pescado son el salmón, la trucha y arenque.
- Muchas personas piensan que la única forma de obtener la proteína es de origen animal. ¡Sin embargo las plantas tienen proteínas también! Las fuentes vegetales de proteínas como los frijoles y las lentejas son excelentes, ya que contienen muy poca grasa. Las proteínas vegetales también contienen fibra, y fuentes animales no. La fibra es buena para el corazón, mantiene la sensación de saciedad por más tiempo y ayuda a tu digestión y evacuación regular. Es importante señalar que en el MyPlate, la sección de la proteína no es sólo para las carnes; ¡los frijoles también están allí!

Vamos a hablar de lentejas y frijoles con más detalle.

Distribuya las muestras de la Receta 1. (La receta debe incluir lentejas para aplicar a la discusión.)

Lentejas

Busque la Sección 1, página 5 de su libro de trabajo.

Las lentejas son pequeñas semillas de legumbre que vienen enteras o divididas en una variedad de colores que van del naranja al rosa a verde gris. Cuando se cocinan suelen crecer y son blandas, regularmente se utilizan como base para sopa de lentejas. (Mostrar bolsa de lentejas secas.)

¡Las lentejas son económicas y nutritivas!

Las lentejas son una gran fuente de proteína vegetal. También son mucho más bajas en grasas saturadas, que es el tipo de grasa que puede contribuir a las enfermedades del corazón. Tienen un alto contenido en fibra, siete gramos por porción en comparación con cero gramos en fuentes animales de proteínas, ¡lo que significa una buena noticia para el corazón y la salud en general!

Los frijoles y las lentejas pueden ser considerados una fuente de vegetales y proteína. Una fuente de proteína porque tienen nutrientes similares a los que se encuentran en las carnes. Una fuente vegetal porque tienen nutrientes similares a los que se encuentran en los vegetales. Por esta razón, cuando esté planeando sus grupos de alimentos de MiPlato (MyPlate), los frijoles o lentejas pueden contar como una porción de proteína o vegetales. Tenga en cuenta que las recetas de su libro cuentan frijoles y lentejas como una porción de verduras.

Las lentejas son ricas en potasio y magnesio, que ayuda a regular la presión arterial.

Guarde las lentejas en un recipiente hermético en un lugar fresco, seco y oscuro. Guardándolo de esta manera, se mantendrá hasta por 6 meses.

Cocinando Lentejas: Para cocinar en una olla en la estufa, añadir 2 partes de agua por 1 parte de lentejas, cubrir, llevar a ebullición, luego cocine a fuego lento hasta que estén suaves. Dependiendo de la variedad y el tiempo de la lenteja, el tiempo de cocción puede variar de 10 minutos a una hora.

- La sal endurece la lenteja y el tiempo de cocción aumenta, así que agregue la sal al final.
- Ingredientes ácidos como el tomate, vino y vinagre también aumentan el tiempo de cocción.
- Lentejas café o verdes se mantienen mejor cuando se cocinan y suelen permanecer intactas. Cuando desee una consistencia más espesa, se pueden utilizar lentejas rojas, ya que su piel es más delgada y se muelen más fácil.

Usted está probando la **Receta 1** que se hace con lentejas. **(Pida a los participantes que busquen la Receta 1 en la sección de recetas del Libro de Trabajo.)**

¿Alguien tiene alguna sugerencia en cuanto a cuáles son los ingredientes que podrían sustituir o agregar al servir esto a su familia? **(Use El Marco de Recetas (Receta Framework) para analizar y discutir sustituciones para la Receta 1.)**

¿Por qué Los frijoles son una buena elección para su familia?

1. Los frijoles son económicos en lata, y MUY económicos crudos y secos.
2. Los frijoles son nutritivos:
 - Los frijoles son una buena fuente de ácido fólico, hierro, magnesio y zinc, proteínas y fibra, que es importante para mantener la salud del corazón y el suministro de energía que nuestros cuerpos necesitan.
 - Si bien las carnes magras como la pechuga de pollo o pescado son opciones saludables, considere sustituir con los frijoles (o lentejas) las carnes altas en grasa con el fin de reducir el consumo de grasas saturadas. Hacer esta sustitución de dos a tres veces a la semana es bueno para nuestros corazones y bolsillos.
 - La fibra en los frijoles también puede ayudar a mantenernos satisfechos por más tiempo, ayuda en la digestión y puede incluso ayudar a bajar el colesterol.

Busque la página 6 en su libro de trabajo. (Sección 1) La tabla en la parte inferior de la página muestra algunos perfiles nutricional de los diferentes tipos de granos:

Datos de Nutrición por Raciones -1/2 taza cocido	Calorías	Grasa	Carbohidratos	Proteína	Fibra	Grasa Saturada
Frijoles negros	114	0.5	20	8	7.5	0
Frijoles grandes del norte (Great Northern beans)	149	0.5	27	10	6	0

Frijoles pintos	103	1	18	6	6	0
Frijoles rojos	109	0	20	7	8	0

Guarde los frijoles en un recipiente hermético en un lugar fresco, seco y oscuro. Guardándolos de esta manera, se mantendrán hasta por 6 meses.

Cuando utilice frijoles enlatados

Escorra los frijoles en un colador. Enjuague con agua fría para lavar y eliminar líquido y sal en exceso que contenga la lata. Los frijoles ahora estarán listos para su uso en su receta favorita de frijoles.

Cocinar Frijoles Secos

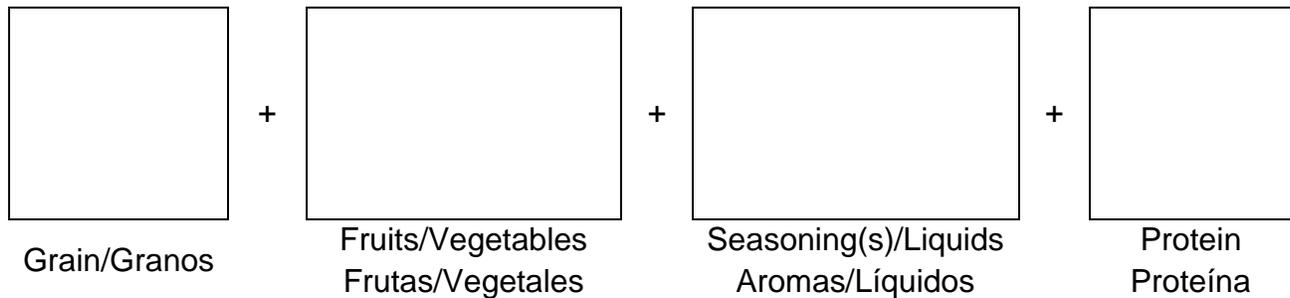
Paso	Que hay que hacer	Direcciones
1	Separar	Revisar los frijoles, remover los frijoles dañados, piedritas o tierra.
2	Remojar	<p>Opciones:</p> <p><u>Remojo Caliente:</u> Agregar 10 tazas de agua para cada libra (dos tazas) de frijoles secos; Hervirlo durante 2 a 3 minutos. Sacar del calor, cubrir y dejarlo durante hasta 4 horas.</p> <p><u>Remojo Rápido:</u> Agregar 10 tazas de agua caliente para cada libra (dos tazas) de frijoles secos; hervir 2 a 3 minutos. Sacar del calor, cubrir y dejarlo durante por lo menos una hora.</p> <p><u>Remojo la noche anterior:</u> Agrega 10 tazas de agua para cada libra (dos tazas) de frijoles secos y dejarlos a remojar durante la noche (o por lo menos 8 horas).</p> <p>Los frijoles se hinchan hasta 3 veces su tamaño de cuando están secos, entonces ¡hay que usar una olla bien grande!</p>
3	Cocer	<p><u>Método Tradicional:</u></p> <p>Escurrir el agua y enjuagar los frijoles. Poner los frijoles en una olla y cubrir los frijoles con agua fresca. Hervir a fuego lento durante 1 ½ - 2 horas o hasta que estén blanditos.</p>

		<p><u>Método usando la olla de cocción lenta:</u></p> <p>Ecurrir el agua y enjuagar los frijoles. Poner los frijoles en la olla de cocción lenta y cubrir los frijoles con agua fresca. Para la olla de cocción lenta, la ración de frijoles a agua es de 1 a 3. Cocinar los frijoles 2-3 horas a temperatura alta. Hay que estar pendiente que haya suficiente agua. Cuando los frijoles estén suaves; cambiar la temperatura a baja y dejarlos cocer unas 6-8 horas más.</p>
4	Usar en receta	Los frijoles ahora están listos para usar en su receta de frijoles favorita.

Distribuya la Receta 2 y la Receta 3 para probar. (Elija recetas que tienen los frijoles como la proteína.)

Todos busquen la **Receta 2** en la Sección 2 de sus libros de Trabajo. Veamos los ingredientes y comparémoslos con El Marco de Recetas (Recipe Framework).

(Analice la Receta 2 usando El Marco de Recetas (Recipe Framework). Pida a los participantes que califiquen la receta y hagan una lluvia de ideas acerca de cuáles ingredientes si acaso, cambiarían o agregarían.)



(Pida a los participantes que busquen la Receta 3 en la Sección 2 del Libro de Trabajo y analícela usando El Marco de Recetas (Recipe Framework). Pida a los participantes que califiquen la receta y hagan una lluvia de ideas acerca de que ingredientes si acaso, cambiarían o agregarían.)

Receso para estirarse – (tocar los dedos del pie, estirar brazos, marchar en su lugar, hacer cualquier movimiento de yoga o ejercicio de los ejercicios que aparecen en la Sección 3 del Libro de Trabajo.)

**Lección de la Olla de Cocción
(Reparta las Ollas de Cocción Lenta a los Participantes.)**

Por favor saquen las ollas de cocción lenta de las cajas. Fíjense como están empacadas para que puedan empacarlas de nuevo.

En las cajas encontrarán instrucciones y una tarjeta de registro. Pónganlas en un lado.

(Continúe la lección después de que todas las ollas de cocción lenta estén abiertas.)

¿Encontraron su tarjeta de registro? Vamos a llenar esta tarjeta y enviarla por correo a la compañía. Ellos mantendrán su nombre archivado como el dueño de este modelo particular de olla de cocción lenta. La razón es que, aunque es raro, si es que alguna vez encuentra un problema o defecto de fabricación con esta olla de cocción lenta en particular, podrán contactarse con usted para solucionar el problema u ofrecer un reemplazo.

(Ayude a los participantes a llenar la tarjeta de registro. Puede que le resulte útil hacer un ejemplo ampliado en un rotafolio para usarlo al explicar cómo llenarla. Recoja las tarjetas para poner en el correo después de la clase. Algunas ollas de cocimiento lento pueden solicitar el registro en línea. Si este es el caso, usted puede ofrecerse para ayudarles con la inscripción o explicar cómo pueden hacer esto por su cuenta).

Ahora echemos un vistazo a la olla de cocción lenta y aprendamos cómo funciona. Observe su olla de cocción lenta mientras explico las partes que contiene.

Partes de su Olla de Cocción Lenta



Tapa con agarradera. Lid with handle



Recipiente removible para cocinar. Removable cooking bowl



La parte principal de la olla de cocción lenta. (Se enchufa a la corriente eléctrica—por favor vea las precauciones en la siguiente página)

Main body of slow cooker (attaches to electric cord—please see safety precautions on following page)

Botones de encendido

Alto/bajo/tibio

On/off switch Hi/ Low/ Keep Warm

- Existen tres opciones de temperatura en la olla de cocción lenta: tibio, baja y alta. Tibio mantendrá su comida caliente sin cocinar, mientras que baja y alta son temperaturas de cocinar. En general, cocinar una receta en baja temperatura tarda el doble de tiempo que se necesita para cocinar en alta temperatura.

Cómo utilizar su olla de cocción lenta (instrucciones abreviadas en la sección 1, página 8)

1	Añadir los alimentos de acuerdo a su receta. <ul style="list-style-type: none">• Siempre asegúrese que haya líquido en las recetas. Esto podría ser salsas o frutas suaves o vegetales que tengan condensación (jugo)• Los cambios bruscos de temperatura pueden hacer que la olla de cocción lenta se agriete. No coloque el recipiente removible cuando este caliente en el mostrador frío o lo saque del refrigerador y lo ponga directamente en la parte principal cuando este caliente esta parte.
2	Enchufe la olla de cocción lenta. (Conecte el cable al aparato primero y luego conecte el cable al enchufe de la pared).
3	Tape y encienda la olla de cocción lenta. Instrucciones: Baja: durante 8-10 horas o toda la noche Alta: 6 horas <ul style="list-style-type: none">• Evita la tentación de revolver. La olla de cocción lenta está diseñada para ser dejada en su cocción sin revolver, y cada vez que quite la tapa se agregan 15-20 minutos al el tiempo de cocción.
4	Para las proteínas de origen animal, use termómetro para comprobar si ya está lista. De acuerdo con FoodsSaftey.gov, las carnes se deben cocinar a las siguientes temperaturas mínimas: Aves: 165 grados Carne molida: 165 grados Cerdo, filete de carne de res y asados de cornero: 145 grados
5	Gire a tibio para mantener la comida caliente hasta la hora de servir. <ul style="list-style-type: none">• El vapor dentro de la olla de cocción lenta acumulara líquido en la tapa. Al quitar la tapa, levante hacia arriba (en oposición a la inclinación) para que evite que el agua entre en contacto con los alimentos. Además el agua estará caliente, así que tenga cuidado haciendo esto.

Porqué una olla de cocción lenta le hará la vida más fácil:

- Preparación rápida con poco lío para limpiar.
- La cena está lista y caliente al final del día (¡y su casa huele de maravilla!).
- Puede hacer mayores cantidades y congelar para el futuro o utilizar las sobras para almuerzos o comidas del día siguiente.

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES (Se muestran en la Sección 1, página 10 del Libro de Trabajo.)

La seguridad es primero: Por favor lea el instructivo/guía de uso, incluido en su olla de cocción lenta, ya que contiene información importante para evitar accidentes.

Destape la olla con mucho cuidado y retire la tapa lejos de su rostro para evitar quemaduras por el vapor. Maneje la olla cuidadosamente. Utilice guantes de cocina.

El uso de aparatos electrodomésticos requiere que se sigan medidas de seguridad básicas, incluyendo las mencionadas a continuación:

- 1. Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar la olla.**
2. Evite tocar superficies calientes. Ayúdese con las manijas y con las perillas.
3. Para evitar cortocircuitos, aleje el cable, el enchufe o cualquier parte de la olla (con excepción del recipiente para cocción removible), del agua o cualquier otro líquido.
4. Es indispensable supervisar constantemente el aparato cuando haya niños cerca.
5. No opere ningún electrodoméstico si se presenta alguno de los siguientes casos: defectos en el cable o el enchufe, mal funcionamiento del equipo o si se cayó y sufrió algún daño. En tal caso, lleve el aparato al centro de servicio autorizado más cercano para que lo revisen, reparen o hagan el ajuste eléctrico o mecánico pertinente.
6. El uso de accesorios no recomendados o proporcionados por el fabricante pueden causar incendios, cortocircuitos o lesiones, por lo cual su uso no es recomendado.
7. No se use al aire libre.
8. No coloque el aparato sobre estufas o cerca de hornos de gas ni hornos de microondas.
9. Desconecte el aparato cuando no se encuentre en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de poner o quitar las partes que lo componen y/o antes de limpiarlo.
10. Conecte el cable a la toma de corriente. Para desconectar, jale el enchufe, nunca el cable.
11. No deje el cable suelto, evite que tenga contacto con superficies calientes, incluyendo la estufa.
12. Maneje la olla con precaución cuando ésta contenga aceite u otro líquido caliente.
13. No use la olla para otros fines que no sean aquellos para los que fue diseñada.
14. Para reducir el riesgo de cortocircuitos únicamente cocine en el recipiente de cocción removible.
15. Para garantizar la protección contra cortocircuitos, conecte el aparato a un tomacorriente con conexión a tierra únicamente.

EXCLUSIVAMENTE PARA USO DOMÉSTICO INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ADICIONALES

RECOMENDACIONES PARA LA INSTALACIÓN ELÉCTRICA:

El aparato debe conectarse a conexiones de tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente que esté debidamente instalado y haga conexión a tierra.

ADVERTENCIA:

El uso incorrecto del cable de conexión a tierra puede ocasionar cortocircuitos. Si lo cree necesario, consulte a un electricista. No ignore esta recomendación intentando modificar el enchufe.

Se proporciona un **cable de alimentación corto** para reducir los riesgos de enredarse o tropezar, originados por un cable largo.

Cuidado y limpieza de su olla de cocción lenta

ADVERTENCIA: No sumerja la unidad, el cable o el enchufe en agua o cualquier otro líquido. Limpie el exterior de la olla de cocción lenta con un paño limpio y húmedo. Deje que se seque completamente. No use detergentes fuertes o limpiadores abrasivos.

Limpie su olla de cocción lenta y todos los accesorios utilizados después de cada uso.

Desconecte la olla antes de limpiarla. **NUNCA** limpie la olla de cocción lenta mientras está enchufada.

Para evitar raspones, no utilice limpiadores fuertes o abrasivos en ninguna parte de la olla de cocción lenta.

No sumerja la parte principal en agua.

Pasos para la limpieza de la olla de cocción lenta (Slow Cooker)

1	Retire el recipiente removible de la parte principal
2	Asegúrese de que el recipiente de cocción removible se haya enfriado por completo, luego lávelo junto con la tapa en agua jabonosa tibia/caliente.
3	No utilice ningún estropajo en el recipiente de cocción removible, ya que pueden dañarlo.
4	Déjelo secar bien.

* * Si por alguna razón la comida se ha cocinado en el fondo del recipiente de cocción removible, llenarlo con agua jabonosa caliente y remojar. Después de dejar el recipiente en remojo, la comida pegada se debe aflojar suficiente para removerla.

¡Usted puede hacer sus propias recetas también! Trate de escribir recetas nuevas o convertir una receta tradicional favorita de estufa para su preparación en olla de cocción lenta. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo: (Mostrar éstos en el libro de trabajo de la sección 1, página 8, pero sólo discuta estos consejos si hay tiempo.)

Verduras y Carnes

- Las verduras más suaves, como hongos y calabacín pueden hacerse muy blandos si se cocinan durante demasiado tiempo. Si es posible, es mejor añadirlos en los últimos 30-60 minutos de tiempo de cocción.
- Los tubérculos (productos de raíz) frescos como las patatas y las zanahorias tardan más en cocinarse que las carnes. Para asegurar su cocción, colocar estos vegetales en la parte inferior de la olla de cocción lenta, seguida de la carne. (Los elementos de la cocción inferior se cocinan a una temperatura ligeramente más alta que los de arriba.)
- Retire el exceso de grasa y la piel de las aves y otras carnes antes de cocinarlas. La grasa añadida hará que el líquido sea grasoso aumente el tiempo de cocción de la carne, haciendo que se seque.
- Puede agregar un poco de aceite y saltear (voltear) algunos ingredientes en alta temperatura antes de añadir el resto de los ingredientes. Trate de hacer esto, mientras se toma su café por la mañana, luego agregue el resto de los ingredientes cuando salga por el día 15-30 minutos más tarde.
- No coloque los alimentos congelados directamente en la olla de cocción lenta, descongélelos en el refrigerador primero. La carne congelada se puede cocinar de manera desigual y verduras congeladas pueden agregar líquido no deseado al platillo.

Condimentos y Salsas

- Los condimentos son mejor añadidos al final. porque el proceso de cocción puede quitarle sabor. Si se utiliza condimentos secos, añadirlos durante la última hora más o menos del tiempo de cocción. Si se utiliza condimentos frescos, añadirlos justo antes de servir.
- No se evaporarán los líquidos como lo haría cuando se cocina en la estufa. Si cambias una receta, reducir la cantidad de líquidos añadidos a la mitad.
- Para espesar salsas, intente pasar la carne en harina antes de cocinar o añadir pan molido al final de la cocción. Además, si añade una lata de frijoles molidos pueden ser un buen espesante.

Otros / General

- Cortar todo (verduras, carne, etc.) del mismo tamaño para que cada pedazo tenga el mismo tiempo para cocinar.
- La olla de cocción lenta funciona mejor cuando se llena entre la mitad y hasta dos tercios de su capacidad.
- La pasta puede llegar a ser pegajosa cuando se cocina en la olla de cocción lenta. Si se añade pasta, como penne o spaghetti, es mejor cocerla por separado, con las instrucciones del paquete y agregar cuando esté lista a su platillo. Pastas pequeñas (como orzo) se puede cocinar en la olla de cocción lenta, pero agregue durante la última hora de tiempo de cocción para mantener una buena textura.
- Los productos lácteos pueden cuajar en la olla de cocción lenta. Es más práctico añadir al final del proceso de cocción.
- Los frijoles secos deben remojar antes de añadir a la olla de cocción lenta. Además, la sal, azúcar y ácidos tienen un efecto de endurecimiento en los frijoles, que les impide el ablandamiento. Añada los azúcares, sales o ácidos (como el vinagre o limón) después de que los frijoles estén completamente cocidos.
- Los tiempos de cocción variarán dependiendo de la receta individual, pero esta tabla se puede utilizar como un punto de referencia:

Tiempo de cocción en Estufa/horno	Tiempo a baja	Temperatura alta
15-30 minutos	4-6 horas	1.5-2.5 horas
35-45 minutos	6-8 horas	3-4 horas
50 minutos a 3 horas	8+ horas	4-6 horas

(Si usted está dando a los participantes los ingredientes para hacer una receta específica en casa, ahora es el momento de mirar la receta juntos y explicarla. Anímelos a experimentar y volver la semana siguiente para compartir sus experiencias.)

Si un programa infantil se incluye añadir lo siguiente. Vaya a la Sección 3, página 18. Hoy los niños discutieron cómo la comida es el combustible de nuestro cuerpo: proporciona la energía que necesitamos para pensar, jugar y hacer las cosas que amamos. No todos los alimentos proporcionan buena energía. Algunos alimentos fáciles de llevar nutren nuestros cuerpos y proporcionan energía de larga duración. Estos incluyen cosas como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. Alimentos que promueven lento metabolismo no nutren nuestros cuerpos tan bien así y puede darnos energía de manera rápida, pero luego nos da sueño. Alimentos lentos tienden a ser altos en grasas no saludables, azúcar o sal e

incluyen cosas como dulces, pasteles, papas fritas, carnes grasas y los alimentos fritos. Usted puede reforzar esta lección y MiPlato MyPlate pidiéndoles que identifiquen si un alimento es rápido o lento y nombrar el grupo de alimentos al que pertenece. La mayoría de los alimentos lentos no pertenecen a un grupo de alimentos por ejemplo la nieve (o helado), papas fritas, malteadas, galletas. Estos son alimentos adicionales que no cuentan como comidas balanceadas. Ayúdeles a escoger aperitivos y comidas principalmente de las comidas fáciles de llevar (Go Foods).

La semana que viene vamos a estar hablando de la importancia de usar la mitad de sus granos cereales integrales y aprender cómo leer e interpretar las listas de ingredientes y las etiquetas de nutrición. ¡Disfruten su semana y diviértanse usando las ollas de cocción lenta!

Antes de despedir la clase, recuérdelos traer sus bolsas de supermercado y libros de trabajo la próxima semana.

Permita cinco minutos para completar las evaluaciones de clase y reparta los comestibles/víveres.

Recursos adicionales y referencias:

http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/FatsAndOils/Fats101/Saturated-Fats_UCM_301110_Article.jsp

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/>

<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/protein-foods.html>

Si usted está buscando más recetas con frijoles, le instamos a que saque un libro electrónico gratuito, *Beans: Bold and Beautiful Book of Bean Recipes* (a WIC publication) (Una publicación de WIC).

En Ingles: http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/WA_beanbook.pdf

En Español: http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/WA_beanbooksp.pdf