



American
Heart
Association®

es por **la vida™**



Simple
Cooking with
Heart.

en casa

heart.org/cocinasimple

Funded nationally by



El comprometernos a cocinar y comer más alimentos en casa es un gran paso para mejorar la dieta y la salud cardíaca. ¡Y no olvide divertirse! Practique sus nuevas habilidades e impresione a su familia al servir comida hecha en casa más seguido. Haga que sus hijos y otros miembros de la familia cocinen con usted, ¡así todos pueden ser parte de la diversión!

¡Buen provecho! Enjoy! Bon appétit! Guten appetit! Buon appetito!

Contenido

- **Recomendaciones de la American Heart Association para comer sano**
- **Lista de equipo básico para la cocina**
- **Receta muestra: Pollo y jamón jambalaya**
- **Lista de compras para la receta muestra**
- **Ingredientes generales que hay que tener a la mano para cocinar alimentos sanos para el corazón**
- **Resumen de las habilidades básicas para cocinar**
- **Entendiendo las porciones y cómo comprar saludable siguiendo el presupuesto**
- **Más información, recetas e ideas para cocinar sano**

Cuando cocinamos en casa ahorramos dinero y comemos más sano, pues consumimos más frutas, verduras, granos ricos en fibra y menos grasa saturada, transgénica, azúcar añadido, sal y calorías.



Recomendaciones de la American Heart Association para comer sano

La esencia de una buena salud es una buena nutrición. Todas nuestras recetas y demostraciones de cocina están diseñadas con estas recomendaciones y teniendo en cuenta su salud.

Incluya

- Frutas y verduras
- Granos integrales
- Frijoles y legumbres
- Nueces y semillas
- Pescado (de preferencia pescado graso alto en ácidos grasos y omega-3), aves sin piel y alternativas de origen vegetal
- Productos lácteos sin grasa y bajos en grasa
- Grasas saludables y aceites no tropicales

Limite

- Sodio y sal
- Grasa saturada
- Dulces y azúcar añadido, incluyendo las bebidas endulzadas con azúcar
- Carne roja — si decide comer carne roja, elija cortes magros

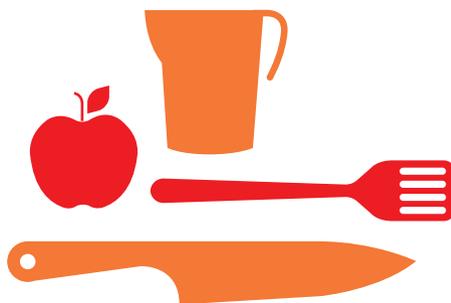


Evite

- Grasa transgénica y aceites parcialmente hidrogenados

Consejos

- **Elija sabiamente**, incluso si se trata de alimentos saludables. Los ingredientes y el contenido nutritivo puede variar según la marca o preparación.
- **Compare la información nutricional** de las etiquetas del empaque y seleccione los productos con las cantidades más bajas de sodio, azúcar añadido, grasa saturada, grasa transgénica y aceites que no son parcialmente hidrogenados.
- **Ponga atención a las calorías** que ingiere. Para mantener el peso, consuma únicamente las que queme con actividad física; si quiere perder peso, consuma menos calorías o quema más.
- **Coma porciones razonables**, las cuales generalmente son más pequeñas que las que le sirven.
- **Coma gran variedad de alimentos** para obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita.
- **Prepare y coma alimentos más sanos en casa**, así tendrá mayor control de los ingredientes.
- **Busque la Heart-Check mark** para identificar fácilmente los alimentos que pueden ser parte de una dieta sana.



Lista de equipo básico para la cocina

Cocinar en casa es fácil cuando se tienen las herramientas adecuadas. Se sorprenderá al descubrir que ya tiene parte del equipo esencial en su cocina; si le faltan algunos de los artículos mencionados a continuación, cómprelos por aquí y por allá según su presupuesto. Compre en ventas de garaje y tiendas de segunda mano para adquirir artículos poco usados.

OLLAS Y SARTENES

No tiene que comprar una batería de cocina nueva; puede elegir el mejor sartén para lo que necesite de una gran variedad de marcas y tipos.

- **Olla de 8 cuartos con tapadera** para hervir pasta, cocer vegetales al vapor (con una canasta vaporera) y hacer sopas y estofados. No compre una muy pesada que no pueda levantar cuando esté llena de líquido.
- **Canasta vaporera**; una plegable queda bien en diferentes tamaños de sartenes.
- **Olla de 2 cuartos con tapadera** para cocinar arroz u otros granos, hacer salsas y calentar tanto los alimentos enlatados como las sobras.
- **Sartén antiadherente de 12 pulgadas** para saltear carnes y verduras; si consigue uno hondo con bordes redondeados funcionará también para sofreír.

OBJETOS FILOSOS

Un buen cuchillo corta los alimentos más fácil, rápido, mejor y con menos posibilidad de lastimarse. La mayoría de los cuchillos profesionales son de acero inoxidable de alto carbón; no se oxidan ni deterioran. En los cuchillos de calidad el metal continúa hasta el mango y al igual que una buena olla o un buen sartén, pueden durar toda la vida.

- **Cuchillo de chef de 8 o 10 pulgadas** para picar.
- **Cuchillo descorazonador de 4 o 6 pulgadas** para sacarle el corazón a las frutas.
- **Cuchillo de sierra de 8 pulgadas**, muy bueno para rebanar.
- **Tabla para picar**. Compre dos: una de plástico para la carne cruda y una de madera para panes, frutas y verduras.
- **Pelador de verduras**. Compre uno que tenga un mango cómodo.
- **Abridor de latas**. El de corte selecto abre la lata del borde exterior, así que la tapa no se cae ni quedan bordes filosos.

PARA MEZCLAR Y SACAR

No tiene que guardar todos sus utensilios en un cajón; encuentre un recipiente de boca ancha para que alcance sus utensilios fácilmente en la barra de la cocina.

- ❑ **Cucharas de madera;** son baratas, así que compre varias.
- ❑ **Cuchara ranurada de acero inoxidable,** madera o plástico para revolver y sumergir en líquidos fríos y calientes.
- ❑ **Cucharón para servir sopas y estofados;** a un cucharón de tamaño estándar le cabe $\frac{1}{2}$ taza, información que le puede ayudar a medir fácilmente las porciones.
- ❑ **Espátula.** Consiga una que no sea metálica para no dañar su batería antiadherente.
- ❑ **Batidora.** Excelente para los aderezos de ensalada y salsas; también es útil para combinar ingredientes secos para hornear.
- ❑ **Pinzas** para tener una mano extra en la cocina, ¡pero que no se quema ni se congela! Consiga unas pinzas con resorte que se abren y cierran fácilmente.

OTROS ARTÍCULOS ÚTILES

Estas herramientas harán que cocinar en casa sea pan comido. No necesitamos comprar lo mejor; cualquier marca o variedad sirve.

- ❑ **Refractario.** Un refractario de 13 x 9 de vidrio o metal es excelente para asar verduras u hornear pescado, carne o pollo.
- ❑ **Charola para hornear.** Sirve para asar carnes y verduras en el horno. Busque una dura con bordes elevados, también conocida como bandeja de horno.
- ❑ **Tazones para mezclar.** Compre tazones apilables en por lo menos tres tamaños para guardarlos fácilmente.
- ❑ **Tazas medidoras.** Consiga apilables para ingredientes secos y una taza de vidrio con boca de descarga y capacidad de 2 tazas para líquidos.
- ❑ **Cucharas medidoras** de tamaños que van desde una cuchara hasta $\frac{1}{8}$ de cuchara.
- ❑ **Cronómetro.** Sí, hay uno en la estufa, pero ¿qué pasa si cocina más de una cosa a la vez? Es útil tener un cronómetro portátil si sale de la cocina mientras prepara algo.
- ❑ **Coladera** para colar y escurrir; la de maya de metal también se puede usar para cernir.
- ❑ **Extractor de jugo.** Es un buen utensilio para extraer el jugo de los limones, limas y otros cítricos pequeños.
- ❑ **Termómetro de lectura instantánea,** para la seguridad alimentaria y para cocinar perfectamente las carnes.
- ❑ **Guantes para hornear o manoplas de cocina, trapos de cocina y delantal.**



Pollo y Jamón Jambalaya

6 porciones | Alrededor de \$2.11 por porción

INGREDIENTES

- ¼ de libra de jamón extra magro cortado en cubos de media pulgada
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, sin nada de grasa visible, cortada en cubos de una pulgada
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, aproximadamente una taza, cortada en piezas de media pulgada
- 2 tallos de apio, aproximadamente una taza, cortados en piezas de media pulgada
- 1 pimienta verde grande, aproximadamente una taza, cortado en piezas de media pulgada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1½ taza de arroz blanco de grano largo o integral sin cocer
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ cucharadita de tomillo seco

PREPARACIÓN

1. En una olla profunda agregar ½ pulgada de agua y los cubos de jamón. Cocinar a fuego medio hasta que hierva el agua. Esto tardará de 7 a 10 minutos en una olla de 4 o 6 cuartos.
2. Continuar cocinando alrededor de 5 minutos hasta que el jamón esté ligeramente dorado. Sacar el jamón y dejarlo a un lado. Escurrir y remover cualquier grasa.
3. Agregar el aceite de oliva a la misma olla sin lavar y subir el fuego a medio-alto. Sazonar el pollo con la pimienta y dorar en la olla con el aceite de oliva por 5 minutos. Después sacarlo de la olla y dejarlo a un lado.
4. Agregar la cebolla, el apio y el pimienta a la olla a saltear hasta que queden suaves, alrededor de 5 minutos.
5. Agregar el ajo, el jamón, el pollo, el arroz crudo, el caldo de pollo y el tomillo a la olla donde está la cebolla, el apio y el pimienta y dejar que hierva.
6. Reducir el fuego a bajo, cubrir y hervir a fuego lento hasta que se evapore el agua y se cocine el arroz, aproximadamente 15 minutos para el arroz blanco y 25 para el integral. Servir en un bowl.

Consejos:

- El sabor del platillo irá mejorando y sabrá aún mejor al día siguiente.
- Puede utilizar cerdo magro que le haya sobrado en lugar del jamón, pero cocínelo pronto para que no se seque.
- Sirva con una ensalada verde sencilla como guarnición.

POR PORCIÓN:

Calorías	308.5 kcal
Grasa	5.7 g
Grasa saturada	1.2 g
Grasa transgénica	0.0 g
Grasa poliinsaturada	0.8 g
Grasa monoinsaturada	2.8 g
Colesterol	58.4 mg
Sodio	348.9 mg
Carbohidratos	37.9 g
Fibra dietética	1.7 g
Azúcares totales	2.4 g
Proteína	24.4 g

COMPRAS Y PROVISIONES

Revise su alacena antes de ir a la tienda, ya que las recetas de Cocina Simple con el Corazón utilizan ingredientes básicos que tal vez ya tenga a la mano.

LISTA DE COMPRAS PARA EL POLLO Y JAMÓN JAMBALAYA

Nota: La receta rinde 6 porciones. Si necesita hacerla a la mitad o duplicarla, ajuste su lista de compras según sea el caso. ¡Cocinar para que sobre facilita el almuerzo del día siguiente!

¼ libra de jamón	1 pimiento verde grande
1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel	2 dientes de ajo
½ cucharadita de pimienta negra molida	1½ tazas de arroz de grano largo o integral sin cocer
1 cucharadita de aceite de oliva	2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 cebolla amarilla mediana	½ cucharadita de tomillo seco
2 tallos de apio	

UTENSILIOS PARA LA RECETA

Cucharas medidoras	Cuchara ranurada a prueba de calor
Tazas medidoras	Plato
Olla mediana	Cuchara para saltear o espátula
Olla grande y honda	

Utilice las etiquetas de los alimentos como guía para comprar.

- Una regla general buena para las etiquetas es que menos es más, en otras palabras, entre menos ingredientes, mejor. Busque ingredientes que pueda pronunciar fácilmente.
- Ahora muchos panes y cereales dicen “alto en fibra” o “integral” al frente; elíjalos y revise también la parte posterior del empaque. Los granos integrales y la harina integral, por ejemplo, deben aparecer hasta arriba de la lista de ingredientes. La información nutricional también enlista el porcentaje de fibra diaria por porción; entre más alto el número, mejor.
- Elija alimentos bajos en sodio, grasas saturadas, grasas transgénica y azúcares añadidos. Opte por aquéllos altos en fibra, vitaminas y minerales; puede empezar leyendo la etiqueta nutricional para obtener más información sobre los nutrientes que quiere limitar y aquéllos que quiere aumentar.

INGREDIENTES GENERALES QUE HAY QUE TENER A LA MANO PARA COCINAR ALIMENTOS SANOS PARA EL CORAZÓN

Los siguientes ingredientes generales son excelentes para tener a la mano ya sea en la alacena o en el refrigerador, pues no sólo aparecen en muchas de las recetas en línea de Cocina Simple con el Corazón, sino que también son la base de muchas otras recetas.

Vinagre de manzana

Vinagre balsámico

Verduras enlatadas y congeladas (sin sal añadida o bajas en sodio en caso de ser enlatadas y sin salsas agregadas o condimentos salados en caso de ser congeladas)

Spray para cocinar

Mostaza amarilla o morena picante

Mostaza Dijon

Aceite de oliva extra virgen, aceite de canola, aceite de maíz y/o aceite vegetal

Ajo picado en frasco o dientes de ajo frescos

Limas o jugo de lima

Arroz integral de grano largo

Caldo de pollo bajo en sodio

Frijoles enlatados bajos en sodio (pinto, negro, rojo, blanco, garbanzo, alubias)

Salsa de soya baja en sodio

Cebollas

Leche sin grasa

Espicias como: sal de ajo, comino, condimento italiano sin sal, jengibre, pimentón, sal, pimienta, hojuelas de pimiento rojo, chile en polvo, albahaca, sazónador Cajún sin sal, cilantro y canela

Pastas integrales

- Los alimentos etiquetados como bajos en grasa generalmente tienen niveles más altos de azúcar añadido, así que asegúrese de leer la información nutricional que se encuentra en la parte posterior del empaque. Limite la cantidad de azúcar añadido que consume, asegurándose de que el azúcar, la fructosa, el jarabe de maíz y el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa no sean los ingredientes principales en la lista de ingredientes. La etiqueta nutricional incluye los gramos totales de azúcar, tanto los azúcares naturales que se encuentran en la leche y las frutas, como los azúcares añadidos. Evite los azúcares añadidos y apéguese a los naturales.
- Ponga atención a la porción mencionada en la parte posterior del empaque; puede que un alimento parezca bajo en grasa y calorías porque la porción es muy pequeña, pero realmente no lo es.

Resumen de las habilidades básicas para cocinar

Asar o hervir: ¡Esa es la pregunta! El conocer algunos términos comunes de la cocina puede mejorar sus habilidades y hacer que cualquiera en casa ¡se vuelva chef!

Hornear: Cocinar en el horno. Cuando hornea, la comida se cuece lentamente a fuego moderado haciendo que la humedad natural se evapore lentamente, lo que mejora el sabor.

Mezclar: Combinar dos o más ingredientes para asegurarse de que estén igualmente distribuidos en la mezcla.

Hervir: Cocinar alimentos en agua caliente u otro líquido, como caldo que burbujea enérgicamente.

Guisar: Cocinar la comida lentamente por medio del calor del horno o estufa con un poco de líquido que generalmente es agua o caldo. Guisar ablanda la carne, lo que también le da gran sabor, por ejemplo en un guisado de carne suave y jugosa.

Asar: Cocinar el alimento directamente bajo una fuente de calor. En el horno significa que solo el elemento de calor superior está a muy alta temperatura.

Estos son sólo algunos términos básicos para que pueda comenzar. Para aprender más, visite heart.org/cocinasimple

Caldo: Un líquido con sabor que se hace al cocinar carne, mariscos o vegetales (y/o sus derivados como huesos y retazos), casi siempre con hierbas, en líquido (generalmente agua).

Cortar: Cortar en piezas irregulares. El resultado de un corte grueso son pedazos del tamaño de un bocado y los de un corte fino son más pequeños.

Trocear: Cortar en cubos o piezas cuadradas. Los cubos finos son de $\frac{1}{8}$ de pulgada. Los cubos pequeños de $\frac{1}{4}$ de pulgada y los medianos de $\frac{1}{2}$ pulgada.

Marinar: Cubrir o sumergir los alimentos en una mezcla líquida o seca para darle sabor antes de cocinar y comer.

Picar: Cortar en piezas pequeñas e irregulares. La forma más pequeña para cortar.

Hacer puré: Aplastar o mezclar la comida para que se vuelva un líquido espeso.

Rostizar: Cocinar el alimento en el horno sin taparlo.

Saltear: Cocinar la comida rápidamente en aceite en un sartén a fuego directo.

Sazonar: Mejorar el sabor de los alimentos al agregar ingredientes como pimienta, orégano, albahaca, canela y una variedad de otras hierbas, especias condimentos y vinagres.

Cocer a fuego lento: Hervir a fuego bajo para cocer los alimentos en un líquido a una temperatura suficientemente baja que aparecen burbujas en la superficie y se forman alrededor del borde de la olla.

Cocer al vapor: Cocer sobre agua hirviendo en una olla tapada. Este método mantiene intacto la forma, textura y valor nutrimental del alimento mejor que otros métodos como el hervir. La mejor opción es utilizar una canasta de metal.

Sofreír: Cocinar rápidos pequeños pedazos de carne y verduras sobre fuego alto moviendo de manera rápida y continua.

¿Qué es una porción?

En nuestro intento de comer nueve porciones de fruta y verdura al día, conocer las porciones exactas es de gran ayuda. Algunas opciones son obvias: una porción de manzana es una manzana (tamaño mediano), pero no siempre es tan fácil. Probablemente descubrirá que las porciones son más pequeñas de lo que pensaba.

Verduras: 1 taza de verduras de hoja crudas; ½ taza de otras verduras crudas o cocidas; ½ taza de jugo

Frutas: 1 fruta mediana (como del tamaño de una pelota de baseball); ½ taza de fruta enlatada picada, cocida o sin endulzar; ½ taza de fruta pequeña como moras o uvas; ½ taza de jugo

Carne, pollo, pescado, huevos: 2 a 3 onzas de carne magra cruda, pollo o pescado sin piel (como del tamaño de una baraja); 1 huevo, 2 claras de huevo o ¼ de taza de sustituto de huevo líquido

Frijoles, nueces y semillas: ½ taza de frijoles cocidos, lentejas o guisantes; ¼ taza de nueces sin sal; 2 cucharadas de mantequilla de nuez; 2 cucharadas de semillas sin sal

Granos integrales ricos en fibra: 1 rebanada de pan; 1 onza de cereal listo para comer; ½ taza de cereal cocido, arroz o pasta

Leche, yogurt y queso: 1 taza de leche o yogurt sin grasa o bajo en grasa; 1.5 onza de queso bajo en sodio, sin grasa o bajo en grasa; ½ taza de queso cottage bajo en sodio, sin grasa o bajo en grasa



Cocinando sano y dentro del presupuesto

Es mentira que comer alimentos sanos cuesta más; para empezar, cocinar en casa le permite ahorrar unos dólares, además, le da control sobre las porciones. Aquí hay algunas sugerencias para que ahorre dinero ¡y mejore su salud!

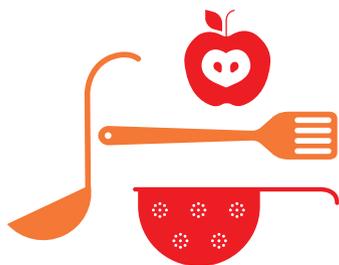
Haga compras inteligentes: Planee sus comidas de la semana antes de ir de compras, pero sea flexible si encuentra algún artículo en descuento. Compre más frutas y verduras y menos carne. En lugar de carne use frijoles en algunas recetas como en los burritos, tacos, sopas y pastas.

Cocine una vez, coma dos: Ahorre tiempo en la cocina al duplicar los ingredientes de la receta y hacer una segunda comida al día siguiente. Visite heart.org/cocinasimple para conocer buenas comidas de *Cook Once, Eat Twice* que a su familia le encantarán.

Llénese de productos: Las frutas y verduras frescas pueden ser más baratas cuando son de temporada. Las frutas (sin azúcar añadido) y verduras (sin azúcar añadido ni condimentos salados) congeladas y enlatadas pueden costar menos y son igual de saludables que los productos frescos. Además, son muy buenas para tener a la mano cuando esté corto de dinero o no se le antoja ir a la tienda.

Vuélvase integral: Aunque la rebanada de pan integral cueste más que la de pan blanco esponjado, le sacará más provecho a su dinero. El pan integral tiene más vitaminas y fibras, que lo dejan lleno por más tiempo. Lo mismo ocurre con las pastas y galletas integrales, así como con el arroz integral a diferencia del blanco. Cocinar su propio arroz y sazónalo con hierbas y especias puede ser más barato y saludable que comprar los arroces ya preparados.

Sirva y guarde: Después de que todos hayan comido su porción deseada de la cena hecha en casa, ponga las sobras inmediatamente en contenedores y guárdelos en el refrigerador o el congelador; podrían servir para otra cena. Las sobras de la carne con chile sabrán muy bien mañana con papas al horno, por ejemplo. Las sobras también sirven como comida de otro día.



Recursos

Queremos que tenga éxito en su meta de cocinar más en casa y con el corazón. No olvide entrar a heart.org/cocinasimple para aprender más y bajar todas las recetas sanas para el corazón que podrá compartir con amigos y seres queridos. Ahí encontrará, entre otras cosas:

- Cómo hacer aderezos para ensalada y adobos caseros
- Cómo agregar sabor por medio de hierbas y especias
- Cómo cocinar huevos, incluyendo huevos duros o hervidos
- Cómo cocinar con una olla de cocción lenta
- Gráfica informativa “Refréscate” sobre cómo guardar los productos
- Gráfica informativa “Alimentos de temporada”
- ¡Y más!

Visite heart.org/cocinasimple para encontrar más recetas rápidas de hacer, saludables y de bajo presupuesto:

Ensalada de arroz y pavo, ensalada de pollo Thai con brócoli y aderezo de cacahuete, enchiladas de pollo con frijoles y maíz para los niños, Smoothie de calabaza ¡y mucho más!

Liberación de responsabilidad de Cocina Simple con el Corazón

Le proporcionamos información, recetas e instrucciones para ayudarlo a aprender a cocinar de manera sana en casa. Por favor al cocinar tenga precaución y siga prácticas seguras y responsables. Antes de utilizar la información proporcionada en este cuademillo, debe saber que hay riesgos inherentes al cocinar, incluyendo pero sin limitarse a, riesgo de reacciones alérgicas a ciertos alimentos, resbalones, caídas, cortadas, quemaduras, asfixia y otros accidentes y lesiones que pueden surgir al cocinar y consumir los alimentos preparados. También debe entender que hay riesgos potenciales que actualmente pueden ser desconocidos. USE LA INFORMACIÓN PROPORCIONADA, LAS RECETAS E INSTRUCCIONES BAJO SU PROPIO RIESGO. Además, acepta a nombre propio y de sus familiares, beneficiarios y otros, no responsabilizar a la American Heart Association, Inc. y sus patrocinadores, oficiales, agentes, empleados (“Partes liberadas de responsabilidad”) por cualquier accidente, pérdida o daño a su propiedad o persona, y libera de toda responsabilidad a las Partes de todo daño, acción, reclamo y responsabilidad de cualquier naturaleza, incluyendo pero sin limitarse a, daños, acciones, reclamos y responsabilidades que surjan de o con relación a cocinar en casa. Acepta indemnizar, defender y exonerar a las Partes liberadas de responsabilidad de cualquier reclamo, responsabilidad, pérdida, costo, gasto, lesión o proceso judicial que surja a raíz de cualquiera de sus actos u omisiones.



**American
Heart
Association®**

es por **la vida™**

heart.org/cocinasimple



Mixed Sources

Product group from well-managed
forests, controlled sources and
recycled wood or fiber
www.fsc.org Cert no. SW-COC-002217
© 1996 Forest Stewardship Council