

Lección de WIC CF-000-08
Demostración de cómo cocinar platillos
saludables y sabrosos para la familia

PARA PREPARARSE ANTES:

- Pique o rebane todos los alimentos que usará y póngalos en contenedores transparentes separados. Compre bolsas de queso “mozzarella” descremado y rayado listo para usarse o raye su propio queso y guárdelo en una bolsa de plástico. Separe los panecillos ingleses y acomódelos en la cacerola para hornear; cúbrala con plástico para envolver. Acomode los contenedores con los alimentos que usará en la hielera portátil para que los lleve al salón de clase y para guardarlos.
- Ponga una mesa para la demostración - ponga las ollas con los alimentos, las bolsas de panecillos inglés, y los contenedores de la salsa para la pizza de manera que la gente los pueda ver.
- Acomode la demostración para que proceda de la derecha a la izquierda si usted es derecho, o de izquierda a derecha si es zurdo. No cruce los brazos mientras prepara los alimentos.
- Recuerde, evite llenar la mesa de cosas durante la demostración para que se vea la charola con los panecillos ingleses sin que estorben los contenedores y vasijas - cuando termine con ellos póngalos donde no se vean o estorben. Mantenga el área al enfrente suyo despejado.

PARA EMPEZAR:

Comparta con una compañera las siguientes preguntas:

“¿Cuál es la comida favorita de su familia?”, “¿Existe una manera de hacer esta comida más baja en grasa y saludable?”

Permítales a las participantes que compartan ideas. No intente corregir ninguna idea errónea en este momento.

LO QUE PUEDE DECIR:

DIGA ALGO COMO: “¿Cuántas de ustedes tienen niños a quienes les gusta comer pizza?”

“Es un alimento divertido para los niños, pero muchos de los alimentos que se le agregan a la pizza son altos en grasa incluyendo la carne de salchicha, “pepperoni,” el queso de leche entera, etc. Hoy les demostraré cómo pueden hacer pizzas saludables y bajos en grasa”.

DIGA ALGO COMO: “Cuando se hace pizza en casa, hay varias cosas que puede hacer para hacer la torta de harina. Usted puede comprar una torta preparada, comprar harina preparada para la torta (que se encuentra en la sección refrigerada de harinas preparadas para panecillos y galletas), comprar harina preparada para pizza en caja o hacer su propia torta para pizza”.

Como ya sabrá, los alimentos preparados generalmente son los más caros, pero mucha gente no tiene tiempo para preparar la harina de levadura en casa. Me he dado cuenta que la harina más buena y que sabe mejor es la que está hecha en casa, y después le sigue la torta refrigerada. La torta para la pizza hecha de harina de trigo entero también es muy buena”.

“Para la demostración de hoy, sólo usaremos panecillos ingleses ya que no tenemos una verdadera cocina donde podamos trabajar. Estos panecillos son buenos bocadillos para los niños. Usted puede usar tortillas de harina o “bagels” en vez de panecillos ingleses”.

“También puede hacer su propia salsa de pizza en casa - usando salsa de tomate y condimentos. Para que sea más fácil y rápido, puede usar salsa preparada de pizza o espagueti. Hay muchas marcas y sabores de salsa en el supermercado - puede experimentar con diferentes tipos”.

LO QUE PUEDE HACER:

Pause para ver quien levanta la mano o comenta algo.

Opcional: Puede mostrar productos actuales de tortas preparadas para las pizzas, harina preparada para pizza que se mantiene refrigerada, harina preparada para pizza en caja, etc. Tal vez quiera apuntar en el pizarrón cuánto cuesta cada una y de qué tamaño sale la torta para la pizza.

Agrégueme una pequeña cantidad de salsa para

DIGA ALGO COMO: “Agrégueme queso “mozzarella” rayado parcialmente sin grasa (el bajo en grasa es mejor para su salud). Es más económico si compra el queso en trozos grandes y lo raya usted misma, en vez de comprar queso rayado. Puede usar una variedad de ingredientes para hacerla más nutritiva - por ejemplo yo le agregué chile morrón, cebolla picada, y champiñones rebanados. Pero usted puede agregarle otros ingredientes - espinaca fresca, tomate picado fresco, - ¿qué otra cosa se le puede ocurrir”?

“La carne de salchicha y el ‘pepperoni’ son altos en grasa. Puede usar carnes bajas en grasa como tocino canadiense o jamón sin grasa si gusta, pero es más caro. Puede usar carne picada guisada - asegúrese de escurrir toda la grasa”.

DIGA ALGO COMO: “Si hace torta para la pizza regular, debe prepararla en el horno. Hoy sólo usaremos un horno asadero para calentar nuestra pequeña pizza. El microondas calentará la pizza, pero no se obtendrá una torta cafésosa a menos que use una olla especial para hacer esto”.

DIGA ALGO COMO: “Hornee la pizza, lo suficiente para que sólo el queso se derrita”.

DIGA ALGO COMO: “¿De qué otras maneras puede hacer las comidas para su familia más bajas en grasa?”

Agrégueme los ingredientes que guste - queso, chile morrón, cebollas picadas, champiñones rebanados, etc.

Haga una pausa para los comentarios

Ponga la cacerola para hornear en el asadero precalentado. Áselo como por 5 minutos hasta que el queso se derrita.

Saque la cacerola de hornear del asadero y póngala en la parrilla para enfriar. Saque los panecillos ingleses con la espátula o pinzas y póngalos en la charola o plato para servir. Que las participantes pasen al frente y se sirvan en los platos de papel y con los utensilios para servir.

Haga una pausa para los comentarios.

Hoja de información: “Reduzca la grasa al preparar los alimentos”.

Reduzca la grasa al preparar los alimentos

1. Escoja pescado, pollo, y cortes de carne con poca grasa.
2. Quítele la grasa a la carne antes de cocinarla.
3. Use atún enlatado en agua.
4. Hornee, ase, o hierva en lugar de freír.
5. Prepare los vegetales sin agregarles grasa o salsas.
6. Quítele el pellejo al pollo y pavo antes de cocinarlos.
7. Use atomizador de aceite y cacerolas de Teflón para sustituir el aceite para guisar o sofreír.
8. Enfríe la sopa y el caldo y quítele la grasa que se coagula o use un colador para vaciar la grasa.
9. Haga salsas (“gravies”) con caldos sin grasa, leche descremada, y almidón.
10. Cocine la cebolla, el chile verde y otros vegetales en poquito de caldo en vez de guisarlos en grasa. Agrégueles ajo en polvo y cebolla en polvo para darles más sabor.
11. Sazone los vegetales con hierbas y especias y con caldo de pollo o de res sin sal en lugar de tocino, mantequilla, patitas de puerco, o cualquier clase de producto de puerco con manteca.
12. En lugar de crema cortada o aderezos para vegetales use yogurt simple sin grasa mezclado con requesón sin grasa y condimentos, o mezcle yogurt simple sin grasa y un paquete de aderezo para los vegetales con sabor “ranch”. También úselo para las papas asadas y ensaladas.
13. Use los nuevos productos de crema cortada y queso filadelfia sin grasa.
14. Sustituya el aceite en las recetas de los pasteles, los pastelitos de chocolate, y los panecillos o en las harinas preparadas con una misma cantidad de puré de manzana o frutas coladas (alimentos para bebés), o yogurt sin grasa o leche cortada baja en grasa.
15. En lugar de patitas de puerco o cualquier producto de puerco con manteca pruebe las piernas de pavo ahumadas en las sopas y con las verduras.

