



HLC5

HACIENDO LAS COMPRAS

# El poder de una alimentación de origen vegetal

Tiempo: 70 Minutos

Comer alimentos sin carne, de origen vegetal unas cuantas veces a la semana puede disminuir su colesterol y mejorar su salud cardiaca. Las comidas sin carne son mejores para su salud, el planeta y su presupuesto; además son una buena forma de ayudarlo a aumentar sus porciones de verduras, frutas, granos enteros, legumbres y nueces.

## OBJETIVOS:

Nombrar tres beneficios para la salud que se obtienen de las comidas sin carne.

Identificar tres fuentes de proteína de origen vegetal.

Crear un plan semanal para las cenas, incluyendo dos opciones sin carne.

## CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala.
- Prepare la estación de demostración con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

## INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.)
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Pregúntele a los participantes si han intentado hacer o servir comidas sin carne/vegetarianas para la cena. ¿Cuál fue la reacción de sus familias? ¿Qué les gustó o no les gustó? **(Dele a todos la oportunidad de hablar)**

## DEMOSTRACIÓN (30 minutos)

- Ponga el video y muestre el contenido (vea guión para la demostración).

## ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes explorarán diferentes recetas sin carne y crearán su propio plan semanal de comidas y lista de compras, incluyendo lo necesario para preparar dos comidas sin carne.

## DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (10 minutos)

- Elija y realice una actividad para definir metas de entre las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre fijar metas SMART a los participantes.
- Agradezca a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información.)



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

# Lista de recursos para El poder de una alimentación de origen vegetal

---

## MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en [heart.org/healthyforgood](https://heart.org/healthyforgood)

- ❑ Artículo – **Vegetariano, vegano y comidas sin productos cárnicos** (disponible solamente en inglés)
- ❑ Artículo – **¿Cómo la comida de origen vegetal beneficia su salud?** (disponible solamente en inglés)
- ❑ Artículo – **Los beneficios de los frijoles y las legumbres** (disponible solamente en inglés)
- ❑ Video – **Cómo cocinar frijoles secos** (disponible solamente en inglés)
- ❑ Video – **Linguini con frijoles Cannellini y calabaza de verano**

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- ❑ Receta – **Linguini con frijoles Cannellini**
- ❑ Material impreso – **Fuentes de proteína de origen vegetal**
- ❑ Material impreso – **Fijando metas SMART**

## CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- ❑ Sillas para los participantes
- ❑ Mesa de demostración
- ❑ Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

## MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD\*

- ❑ Hojas ralladas en blanco (unas cuantas por persona)
- ❑ Plumas o lápices
- ❑ Carpetas

## Recetas impresas de [heart.org/recipes](https://heart.org/recipes) (opcional)

- ❑ Linguini integral
- ❑ Aceite de oliva
- ❑ ½ cebolla morada pequeña
- ❑ 1 calabacita pequeña
- ❑ 1 calabaza de verano pequeña
- ❑ 15.5 onzas de frijoles cannellini enlatados
- ❑ 1 jitomate grande
- ❑ Albahaca fresca
- ❑ Vinagre balsámico
- ❑ Páprika dulce
- ❑ Sal y pimienta
- ❑ ¼ taza de queso parmesano rallado (opcional)

\*Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales.

# Guión para la demostración de El poder de una alimentación de origen vegetal



## DIGA:

Seguramente habrán escuchado los términos “vegano”, “de origen vegetal” o “preferentemente vegetal” y se han preguntado qué significan. Hoy vamos a hablar sobre los muchos beneficios que una alimentación con base en productos de origen vegetal le da a nuestra salud, ¡sin mencionar a la salud del planeta!

## ¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN DE ORIGEN VEGETAL?

- Primero, definamos los términos:
- Una dieta vegana se basa completamente en alimentos de origen vegetal. Excluye carne, pescado, lácteos y huevos; básicamente cualquier producto que provenga de un animal.
- Los vegetarianos también comen alimentos de origen vegetal, pero incluyen lácteos y huevos.
- Un flexitariano es un vegetariano que a veces come carne, pollo o pescado, pero en su mayoría consume productos de origen vegetal.
- Preferentemente vegetal es un estilo culinario y de alimentación que enfatiza los alimentos de origen vegetal, pero no se limita estrictamente a ellos. Se puede incluir carne, pero generalmente no es el ingrediente principal de la comida.

## LOS BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN DE ORIGEN VEGETAL

- Ya sea si están considerando comer menos carne o dejarla por completo, los beneficios son claros: menos riesgo de enfermedades y una mejor salud y bienestar.
- Específicamente, comer menos carne reduce el riesgo de:
  - Enfermedades cardíacas
  - Ataques cerebrales
  - Sobrepeso y obesidad
  - Presión arterial alta
  - Colesterol alto
  - Diabetes tipo 2
  - Muchos cánceres



La carne generalmente está llena de colesterol y grasas saturadas, que contribuyen a una mala salud cardíaca. Y las carnes procesadas, como carnes frías, tocino y salchicha, generalmente también tienen mucho sodio.



Las verduras, frutas, frijoles y legumbres tienden a ser más bajos en calorías y altos en fibra, lo que ayuda a que se sientan llenos. Agregarlos a su plan de alimentación puede ayudarles a perder peso o mantener un peso saludable.



Si eligen mantener las proteínas de origen animal en su dieta, las carnes magras, aves sin piel y pescado son buenas fuentes de proteína más sana.



Cualquiera que sea la dieta que elijan, solo recuerden que dejar la carne no significa dejar la proteína. Hay muchos alimentos vegetales que pueden estar a la altura, como tofu, quinua, tempeh, champiñones, lentejas, garbanzos, mantequillas de nueces, algunas hamburguesas vegetarianas y la mayoría de los frijoles y legumbres.



¿Y sabían que hay muchas fuentes de proteína de origen vegetal muy buenas? Las alcachofas, espárragos, brócoli, coles de Bruselas, coles, elotes, papas, pimientos, espinaca, camotes y nabos son solo algunas verduras que proporcionan una buena cantidad de proteína. De hecho, cada planta que comemos tiene algo de proteína. Así que podrían consumir suficiente proteína sin necesidad de comer carne.



Ahora veamos una receta de origen vegetal simple, versátil y muy asequible.

**Ponga el video de la receta (o haga la demostración si el tiempo se lo permite): [Linguini con frijoles Cannellini y calabaza de verano](#)**

# Guión para la demostración de El poder de una alimentación de origen vegetal (continuación)

## NO TODAS LAS DIETAS DE ORIGEN VEGETAL SON SANAS



### DIGA:

Una comida sin carne no da como resultado automático una comida más sana. Asegúrense de no reemplazar la carne con sustitutos de carne altamente procesados, carbohidratos refinados o verduras fritas, también llamados "comida vegana chatarra". La clave es agregar alimentos de origen vegetal que sean de buena calidad y estén llenos de nutrientes.



Un estudio mostró que comer principalmente alimentos de origen vegetal de buena calidad (como verduras, frutas, granos enteros y nueces) es mejor para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares que comer principalmente alimentos de origen vegetal de mala calidad (como jugos de fruta, granos refinados, papas, y productos azucarados). Los investigadores descubrieron que incluso si han seguido una mala dieta la mitad de su vida, agregar más alimentos sanos de origen vegetal al ser adultos puede ayudarles a reducir su riesgo.

## CÓMO AÑADIR ALIMENTOS SIN CARNE



El comer sin carne es tan simple como mover las frutas, verduras, granos enteros, frijoles y legumbres de guarnición a platillo principal. Estos alimentos tienden a ser altos en fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes.

**Reparta el material impreso de Proteínas de origen vegetal.**



Es muy fácil encontrar muchas opciones de proteína de origen vegetal en el supermercado. ¡Solo vean todas estas opciones!



Una forma fácil de empezar es hacer una o dos comidas sin carne a la semana. Después ir sumando más. Cuando empiecen a hacerlo constantemente se sentirán más ligeros y su cartera se conservará más llena: La gente que come menos carne tiende a consumir menos calorías y los alimentos como frijoles son una de las fuentes de proteína más asequibles. La carne generalmente cuesta más por gramo que otras fuentes de proteína.



Los frijoles secos son baratos y fáciles de almacenar y cocinar. Aprendamos cómo.

**Ponga el video: [Cómo cocinar frijoles secos](#)**

# Guión para la actividad de El poder de una alimentación de origen vegetal

---

Reparta el papel y las plumas. Los participantes escribirán un plan diario de cenas, incluyendo al menos dos sin carne, y una lista de compras para la semana.

Tenga disponible algunas recetas de la AHA y libros de cocina de la AHA en la mesa de demostración, así como otros recursos para recetas basadas en alimentos de origen vegetal.

Invite a los participantes a usar tres recursos y revisar las [recetas de Healthy for Good](#) para darse ideas.



**DIGA:**

Planifiquen tantas cenas como tengan tiempo para esta semana y asegúrense de incluir al menos dos opciones de cena sin carne. Hagan una lista de compras con todos los ingredientes necesarios. Recuerden que pueden usar sobras uno o más días.

Una vez que todos los participantes hayan terminado de llenar su plan semanal y su lista de compras, invítelos a compartir su trabajo con sus compañeros.

## Receta de Linguini con frijoles Cannellini y calabaza de verano

Rinde 4 porciones; 2 tazas por porción  
Por porción: 346 Calorías; 1.0 g Grasa saturada, 272 mg Sodio



### INGREDIENTES

- 8 onzas de linguini integral seco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cebolla morada pequeña (finamente rebanada)
- 1 calabacita pequeña, cortada a la mitad y en rebanadas delgadas transversales
- 1 calabaza de verano pequeña, cortada a la mitad y en rebanadas delgadas transversales
- 2 cucharadas de agua
- ¼ cucharadita de pimienta
- 15.5 onzas de frijoles cannellini enlatados (escurridos y enjuagados)
- 1 jitomate grande (picado)
- 2 cucharadas de albahaca fresca, picada
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de paprika dulce
- ¼ taza de queso parmesano rallado (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. Prepare la pasta según las instrucciones del empaque, omita la sal. Escorra en una coladera.
2. Mientras tanto, en un sartén antiadherente grande caliente el aceite a fuego medio, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza la cebolla de 3 a 4 minutos o hasta que esté suave pero crujiente.
3. Agregue la calabaza de verano, la calabacita, el agua y la pimienta. Cueza de 6 a 8 minutos o hasta que las calabazas estén suaves pero crujientes, moviendo ocasionalmente.
4. Agregue los frijoles, el jitomate, la albahaca y el vinagre. Cueza 3 minutos o hasta que esté caliente, moviendo ocasionalmente. Eche la sal.
5. Sirva la mezcla de frijoles sobre la pasta. Roce con la paprika y el queso parmesano si así lo desea. (Omita el queso si quiere un platillo libre de lácteos o vegano)

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Fuentes de proteína de origen vegetal

Es fácil encontrar muchas opciones de proteína de origen vegetal en el supermercado. ¡Solo vean todas estas opciones! Estos alimentos tienden a ser altos en fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes.

			
Frijoles	Brócoli	Garbanzos	Verduras verdes
			
Lentejas	Crema de nuez	Nueces y semillas	Guisantes
			
Papas	Quinoa	Alga	Leche de soya
			
Espinaca	Tempeh	Tofu	Tortitas de verdura

Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. © Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Se prohíbe el uso no autorizado.

## ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

## MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

## ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

## REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

## TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

## EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:

---

---

---

---

---

---

---

---