GN-000-26, CCNE: Preparación de Chili al Estilo de Texas

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

Part 1: Planning the Nutrition Education Session - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

Part 2: Session Outline - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

Snapshot of Group Session:

CCNE Lesson title: Preparación de Chili al Estilo de Texas

Developed by: University of Texas at Austin & Texas WIC Staff

Date Developed: 01/2011

Approved by: Texas WIC State Office

NE Code: GN-000-26

Class Description: This lesson is a cooking demonstration of the Texas Chili recipe found in the participant education brochure, "Your Guide to WIC Foods". This lesson uses hands-on activities as well as group discussion in order to build skill, increase self-efficacy and reduce barriers to cooking with WIC foods. This lesson includes options for clinics that do cooking classes as well as non-cooking options for clinics that do not cook on-site. The non-cooking option uses video segments and describes the process for making Texas Chili. Be sure to follow your local agency's food safety guidelines.

Target Audience: General, Parents

Type of Learning Activities: Facilitated discussion, cooking demonstration, hands on activity

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: GN-000-26, CCNE: Preparación de Chili al Estilo de Texas

Item	Notes for Planning the Session
Learning Objective(s) *– What will the clients gain from the class?*	By the end of the session, participants will: • Share cooking tips and recipes that they use at home. • Identify recipe tips that can help decrease preparation time. • Express confidence that they can make this recipe at home.
Key Content Points *– What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.*	1. Making Texas Chili and cooking at home can be fun and easy 2. There are many shortcuts to decrease the time it takes to prepare recipes 3. Texas Chili is a good source of nutrients, can be inexpensive to make, and tastes great
Materials *– List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.*	Texas Chili recipe handout Recipe ingredients • 2 cups pinto or kidney beans (dry or canned) • 2 pounds lean ground turkey or beef • 2 tablespoons canola oil • 1 ½ cups onion • 1-2 garlic cloves • 2 large green bell peppers • 1 teaspoon ground cumin • 3 tablespoons chili powder • Pinch cayenne pepper • 1 teaspoon dried oregano (optional) • 4 cups chopped tomatoes (fresh or canned) • 2 cups water • Salt to taste (optional) • Grated cheddar cheese (optional) Cooking utensils • 2 large pots with lids • Large pan • Measuring cups and spoons • Spatula • Large spoon • If cooking: stove/electric burner Optional

	• Spoons, bowls and napkins for serving • Su guía de alimentos de WIC, stock # 13-06-13178 • TV with DVD player • DVD: Cómo hacer las compras, cocinar y alimentar a la familia para que esté saludable: stock no. DV0609
***Resources** – Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.*	1. Su guía de alimentos de WIC, stock # 13-06-13178 2. DVD: Cómo hacer las compras, cocinar y alimentar a la familia para que esté saludable, stock no. DV0609 3. Food Safety Tips: www.fightbac.org
***Class Flow & Set Up** – Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.*	Various cooking demonstration options are available for each step of recipe preparation. 1. **From scratch**: have participants help prepare parts of the recipe. 2. **Assembly only**: have some or all ingredients prepared ahead of time. 3. **Video:** use video to demonstrate techniques. Choose one of these options for each step of the recipe preparation. Details for each option and discussion questions for each step are included. Consider arranging chairs in a semicircle around the demonstration area. Participants should be encouraged to participate and help with cooking tasks as applicable. **Food Safety Note:** Be sure to follow your local agency's food safety guidelines. A few tips include: • Clean: Wash hands often and disinfect surfaces. • Separate: Do not cross-contaminate (i.e. raw meats & ready to eat vegetables). • Cook: Cook to proper temperature. • Chill: Refrigerate promptly. Do not keep ready to eat foods at room temperature for greater than 2 hours. • Store: Keep cold foods cold (at or below 40˚F) and hot foods hot (at or above 140˚F). For more information visit http://www.fightbac.org/safe-food-handling

Part 2: Session Outline

Lesson: GN-000-26, CCNE: Preparación de Chili al Estilo de Texas

Item	Notes for Conducting the Session
Introduction: *Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda exploring ground rules, making announcements, etc.*	Ejemplo: *"¡Bienvenidos y gracias por asistir hoy! Mi nombre es _____. Hoy vamos a aprender acerca de lo divertido y fácil que es hacer chili texano, una de las recetas de "Su guía de alimentos de WIC". Ustedes y sus hijos también podrán probar el chili texano* (if applicable)*, y después de la clase divertida de hoy, con suerte lo querrán hacer en la casa!"*
Icebreaker: *Anchor the topic to the participants' lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.*	Pídales a los participantes que digan su nombre, los nombres y las edades de sus hijos y una experiencia chistosa o memorable relacionada con la comida que hayan compartido con los hijos.

Activities: *For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.*	Distribuya la hoja informativa, Chili al estilo de Texas.
	
	Pregunte si alguna vez han hecho chili o han preparado el chili al estilo de Texas de WIC. Invite a los participantes a intercambiar consejos o ideas durante la clase y explíqueles que todos tendrán la oportunidad de ayudar a preparar el chili de hoy.
	
	Muestre los ingredientes y los utensilios que usarán.
	
	La siguiente sección describe los pasos para preparar el chili al estilo de Texas y ofrece varias opciones para la clase, así como sugerencias para preguntas de plática en cada paso. Escoja entre las varias opciones según las necesidades de la clínica y el tamaño de la clase.
	
	<u>Primer paso: Prepare los frijoles con anticipación, o use frijoles pintos o rojos enlatados.</u>
	
	• <u>Opción 1:</u> Demostrar la preparación de los frijoles (de 2 a 3 min.)
	  ○ Si está usando frijoles secos: Muestre la bolsa de frijoles secos y demuestre el proceso de preparación (ponga los frijoles en una olla grande, cúbralos con agua y remójelos toda la noche, o de 6 a 8 horas. Escúrralos, agregue agua fresca y cocínelos hasta que hierva. Tápelos, baje el fuego y cocine a fuego lento, de 1 ½ a 2 horas hasta que estén blanditos).
	  ○ Si usa frijoles enlatados: muestre los frijoles enlatados enjuagados, o demuestre cómo enjuagarlos.

Item	Notes for Conducting the Session

	• Opción 2: Pedir que uno de los participantes demuestre los anteriores pasos de preparación de los frijoles. (de 2 a 3 min.)
	
	• Opción 3: Mostrar el segmento del video del Chef Raúl y Letty en el que describen cómo preparar los frijoles. (prenda el video al minuto 0:55, apáguelo al 1:33).
	
	• **Hay varias formas distintas de usar los frijoles. ¿Qué otra receta o plato con frijoles prepara en la casa?**
	
	• **¿Qué podemos hacer para que este paso sea más rápido?**
	  ○ [Poner a remojar los frijoles la noche anterior, usar frijoles enlatados o que sobraron.]
	
	• **¿Por qué son saludables los frijoles?**
	  ○ [Altos en fibra, buena fuente de proteínas]
	
	Segundo paso: Dore el pavo o la carne molida (opcional).
	
	• Opción 1: Demostrar cómo dorar la carne: (de 5 a 7 min.)
	  ○ Ponga la carne en una olla grande a fuego medio alto y use una espátula para revolver y despedazar continuamente los pedazos de carne. Escurra la carne y póngala a un lado.
	
	• Opción 2: Pedir que un voluntario dore la carne. (de 5 a 7 min.)
	
	• Opción 3: Usar carne dorada anteriormente y pedir que los participantes describan el proceso. (2 min.)
	
	• Opción 4: Mostrar el segmento del video en el que Letty dora la carne. (prenda el video al minuto 1:34, apáguelo al 2:10).
	
	• **¿Por qué es bueno cocinar con carnes magras?**
	  ○ [Contienen menos grasa.]
	
	• **¿Cómo podemos preparar un chili vegetariano?**
	  ○ [Prepárelo sin carne, agréguele tofu o más frijoles.]
	
	• **Cuando preparamos esta receta, ¿cómo podemos ahorrar tiempo en este paso?**
	  ○ [Usar carne que sobró de los tacos, las hamburguesas, las albóndigas o que ya se haya dorado]
	
	Tercer paso: Prepare las verduras (chile morrón, cebolla, ajo, tomates frescos o enlatados).
	
	• Opción 1: Preparar las verduras en la clase y describir cada proceso. (de 5 a 7 min.)
	  ○ Quitar el corazón y las semillas, y picar un chile morrón verde, picar una cebolla, picar finamente el ajo, y picar los tomates frescos (o usar enlatados).

Item	Notes for Conducting the Session

	• Opción 2: Pedir que uno de los participantes prepare las verduras y describa cada proceso. (de 5 a 8 min.)
	
	• Opción 3: Preparar las verduras antes de la clase. (2 min.)
	  ○ Pida que los participantes describan cómo quitar el corazón y las semillas y picar el chile morrón verde, cómo picar la cebolla, picar finamente el ajo y picar los tomates frescos.
	
	• Opción 4: Mostrar el segmento del video en el que el chef Raul prepara las verduras (prenda el video al minuto 2:10, apáguelo al 3:18).
	
	• **¿Por qué son buenas para nosotros estas y otras verduras?**
	  ○ [Contienen vitaminas, fibra, las verduras de varios colores brindan diferentes nutrientes.]
	
	• **¿A cuáles otros platos que les gustan a sus hijos pueden agregar verduras o esconderlas?**
	  ○ [Pizza, sopas, burritos.]
	
	• **¿Cuáles son algunas de las diferencias entre cocinar con verduras frescas, congeladas o enlatadas?**
	  ○ [Disponibilidad, facilidad, duración de almacenamiento, contenido de nutrientes, sabor.]
	
	• **Cuando preparamos esta receta, ¿cómo podemos ahorrar tiempo en este paso?**
	  ○ [Usar verduras enlatadas, congeladas o ya preparadas.]
	
	Cuarto paso: Mezclar todo junto.
	
	• Opción 1: Mezclarlo en la clase. (de 2 a 3 min.)
	  ○ Ponga a calentar el aceite de canola en una olla grande.
	  ○ Agregue la cebolla, el ajo, el chile morrón verde, el comino, el chile en polvo, el chile Cayena y el orégano. Cocine por 5 minutos, revolviéndolo de vez en cuando.
	  ○ Añada los tomates, el agua, la sal, los frijoles cocidos y escurridos y la carne cocida.
	  ○ Póngalos a hervir.
	  ○ Baje el fuego y cocine a fuego lento hasta por 2 horas.
	  ○ Tenga ya preparada una olla de chili para que los participantes lo prueben.
	  ○ Opcional: Sirva con queso cheddar rallado.
	
	• Opción 2: Pedir que algunos voluntarios hagan las tareas ya descritas y tengan lista una olla de chili para que los participantes lo prueben. (de 2 a 3 min.)
	
	• Opción 3: Sacar una olla de chili ya preparado y describir los pasos anteriores o pedir que los participantes los describan. (de 2 a 5 min.)

Item	Notes for Conducting the Session

	• Opción 4: Mostrar el segmento del video en el que Letty y el chef Raul mezclan todos los ingredientes del chili (prenda el video al minuto 3:18, apáguelo al 5:02).
	
	Si aplica, sirva el chili a los participantes o deje que ellos se sirvan una prueba del chili.
	
	• **¿Cuáles otras verduras podemos añadir a esta receta?**
	  ○ [Elote, chile morrón rojo, zucchini, etc.]
	
	• **¿De qué maneras se puede servir este chili?**
	  ○ [Sobre arroz integral, con tostadas de maíz, en un taco con tortillas de maíz, como sopa, sobre ensalada.]
	
	• **¿Qué podemos hacer con el chili que sobra?**
	  ○ [Congelarlo para otro día, mezclarlo con huevos para un desayuno sustancioso, hacer un estofado con pan de maíz, hacer tacos, etc.]

Review and Evaluations: *Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.*	**¿Qué le sorprendió de esta receta?** **¿Qué le parece la idea de preparar la receta?** **¿Cuáles son algunas de las ventajas de esta receta para chili?** [La receta hace bastante, así que hay para muchas personas; se puede congelar y usar para otro plato; es rico en nutrientes y bajo en grasa si usan carnes magras; hay muchas maneras de acortar el tiempo de preparación; el chili se puede servir de muchas maneras; todos los ingredientes están entre los alimentos de WIC salvo la carne molida y las especias, así que el chili puede ser muy económico para preparar.]
Personal Review of Session (afterward): *Take a few moments to evaluate the class. What will you change?*	***What went well?*** ***What did not go as well?*** ***What will you do the same way the next time you give this class?***
Supplemental Information – *Describe any attachments and include any other needed information.*	

Texas Chili

Número de porciones: 10, Tamaño de la porción: 1 taza, Tiempo de preparación: 30 minutos, Tiempo de cocción: 2 horas

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles o de frijoles rojos kidney (use frijoles cocinados o enlatados, escurridos y enjuagados)
- 2 libras de carne magra de pavo o res, molida
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1½ tazas de cebolla amarilla, picada muy fina
- 1-2 dientes de ajo, picados
- 2 chiles morrones verdes grandes, sin el corazón ni las semillas, picados
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 4 cucharaditas de chile en polvo
- Una pizca de chile de cayena
- 1 cucharadita de orégano seco (opcional)
- 4 tazas de tomate fresco o enlatado, picado
- Sal al gusto (opcional)
- Queso cheddar rallado (opcional)

Instrucciones:

Caliente una olla grande a fuego medio alto. Agregue la carne molida de pavo o res y cocine, revolviendo a menudo, hasta que la carne quede apenas cocida en el centro. Escurra la carne y tire la grasa. Pase la carne a un tazón; póngala a un lado. Caliente el aceite en la misma olla donde cocinó la carne. Agregue la cebolla, el ajo, el chile morrón verde, el comino, el chile en polvo, el chile de cayena y el orégano. Cocine, revolviendo de vez en cuando, durante 5 minutos. Agregue los tomates, el agua, la sal, los frijoles y la carne cocida. Póngalos a hervir. Baje el fuego y cocine con la olla tapada a fuego lento, de 1½ a 2 horas. Sirva en tazones y rocíe con queso, si quiere. ¡Que disfrute

Cada porción contiene

- Calorías: 349
- Grasa: 13 gramos
- Proteínas: 30 gramos
- Carbohidratos: 32 gramos
- Sodio: 184mg (más si usa frijoles enlatados)
- Fibra: 12 gramos

Mis ideas para recetas: