



Criterios de recetas y guía de estilo de Héroe de Alimentos

Introducción

Las recetas de Héroe de Alimentos se desarrollan de manera que cumplan con los criterios de este documento. Debido a que los criterios han evolucionado junto con las guías y políticas de nutrición, estamos en el proceso de volver a analizar y evaluar todas las recetas. Las etiquetas nutricionales actualizadas, utilizando el formato más reciente de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés), se publicarán a medida que se completen.

Criterios generales de recetas

El Atractivo

- Las recetas son evaluadas por múltiples audiencias.
- Las recetas amigables para los niños tienen prioridad.
- Se desea un tiempo mínimo de preparación.
- Se incluyen etiquetas nutricionales y fotos profesionales.
- La optimización de motores de búsqueda (SEO por sus siglas en inglés) se puede usar para nombrar recetas. Se evitará el uso de la rima o la jerga en los nombres.
- Se proporcionan traducciones al español, usando palabras y frases que son comprensibles en todos los dialectos del español. Puede encontrar nuestro glosario [aquí](#).

Ingredientes

- Se recomienda la inclusión de frutas y verduras y se proporcionan opciones con granos integrales.
- Se da prioridad a los ingredientes de bajo costo, fácilmente disponibles y familiares.
- Se proporcionan diferentes formas y sustituciones para flexibilidad.
- Se hace un esfuerzo para usar un número limitado.
- Los productos de marca nunca se usan.

Instrucciones

- Se utiliza un estilo consistente que es fácil de leer y seguir (se describe a continuación).
- Se incluyen instrucciones de seguridad alimentaria, recomendadas por la Guía de Estilo para Recetas Seguras (Safe Recipe Style Guide), un formato presentado por la Asociación para la Educación en Seguridad Alimentaria (Partnership for Food Safety Education), en colaboración con el Instituto de Marketing de Alimentos (FMI por sus siglas en inglés).
- Se proporcionan cantidades medidas de ingredientes, junto con el tamaño de la lata o el paquete.

- Se proporcionan medidas de sartenes y tamaños de platos.
- Se hace un esfuerzo por usar [utensilios de cocina fácilmente disponibles](#).
- Se proporciona el rendimiento y el tamaño de la porción.

Criterios de Nutrición

Héroe de Alimentos utiliza un programa de software de análisis nutricional para asegurar que las recetas cumplan con nuestros criterios de nutrición y para generar datos para las etiquetas de información nutricional.

Utilizamos tamaños de porción que son medibles y similares a la Referencia de Cantidades Habitualmente Consumidas (RACC por sus siglas en inglés) de la FDA. (Véase Apéndice 1)

Las recetas deben cumplir los siguientes criterios, con las excepciones que se detallan a continuación.

Contiene 35% (o menos) de calorías de grasa O 3 gramos de grasa (o menos) por porción

Excepciones notables: Se pueden hacer ajustes para nueces, semillas, soya, pescado y huevos. Para cada artículo a continuación, los gramos de grasa enumerados pueden excluirse del cálculo de calorías de grasa o gramos de grasa:

- **Nueces y semillas** – Se pueden excluir 7 gramos de grasa por porción de receta. Equivalentes aproximados a 7g: 1 cucharada de nueces o semillas o ½ cucharadita de mantequilla de nueces
- **Huevos** – Se pueden excluir 5 gramos de grasa por porción de receta cuando la receta incluye una fruta o verdura. Equivalentes aproximados a 5g: 1 huevo o 1 yema de huevo
- **Tofu** - Se pueden excluir 5 gramos de grasa por porción de receta. Equivalentes aproximados a 5g: 2 onzas de tofu o ¼ de taza de tofu
- **Pescado (salmón, atún)** – Se pueden excluir 2 gramos de grasa por onza de pescado por porción de receta.

Criterios de recetas y guía de estilo de Héroe de Alimentos

Criterios de Nutrición, continuado

Contiene 600 mg (o menos) de sodio por porción

Las recetas que contienen solo frutas y/o verduras con nueces, azúcares, aceites, hierbas, vinagre y/o sal deben cumplir con lo siguiente:

- Cada porción contiene una cantidad de fruta o verdura (o combinación de las dos) definida como:
 - ½ taza de fruta y/o verdura fresca, congelada o enlatada
 - ½ taza de chícharos, frijoles o lentejas cocidos
 - 1 taza de verduras de hoja verde
 - ¼ de taza de fruta seca
 - 4 onzas líquidas de jugo de frutas y/o verduras
- Cada porción contiene 12 gramos o menos de azúcares añadidos (24% del VD o menos).
- Cada porción aporta 0.014 gramos o más de fibra por caloría (28 gramos de fibra por 2.000 calorías)

Las recetas que no cumplan con los criterios de frutas y verduras deben cumplir con lo siguiente:

Cada porción es una buena fuente* de uno de los siguientes nutrientes O proporciona no más de 10 calorías por porción (como el agua con sabor):

- vitamina A
- vitamina C
- vitamina D
- calcio
- hierro
- potasio
- fibra

Cada porción es una buena fuente* de un segundo nutriente de la lista directamente arriba O cumple una de las pautas a seguir a continuación:

- No contiene azúcares añadidos
- Contiene 5% o menos del % del VD para sodio por porción
- Contiene 5% o menos del % del VD para grasa saturada por porción
- Al menos la mitad de los granos en los ingredientes son granos integrales

* La FDA define buena fuente como el 10% o más del [% del Valor Diario](#) (%VD) para un nutriente. El % de Valor Diario es una cantidad de referencia (expresada en gramos, miligramos o microgramos) de nutrientes para consumir o no exceder cada día.

Excepciones Notables: Algunos artículos de la receta de Héroe de Alimentos no cumplen con los criterios de nutrición por sí mismos porque tienen pocos ingredientes o un tamaño de

porción pequeño. Sin embargo, los incluimos por sus contribuciones al sabor, la textura, el valor nutritivo y la importancia cultural de la ingesta de un día. Estas recetas son adaptadas por Héroe de Alimentos para ser lo más saludable posible y se analizan para determinar el contenido nutricional cuando se combinan con un alimento acompañante. Los alimentos emparejados cumplen con los estándares de recetas de Héroe de Alimentos. Se proporcionarán las etiquetas nutricionales solamente para el alimento que es la excepción y también la etiqueta con el alimento emparejado.

Las categorías de alimentos con excepciones incluyen:

- **Aderezos para ensalada** – emparejados con lechuga romana
- **Salsas para cocinar** – emparejadas con una verdura
- **Dips** – emparejados con una fruta o verdura
- **Guarniciones a base de granos (como tortillas o pan tipo “flat bread”)** – emparejadas con fruta, verdura o proteína
- **Artículos a base de proteína (como un huevo cocido)** – emparejado con una verdura o grano integral

Análisis Nutricional

Al elegir los ingredientes de la base de datos del software, hemos identificado las opciones con los datos de nutrientes más completos. Puede encontrar una lista de nuestros ingredientes más utilizados (con la fuente de datos y el código correspondientes) en el Apéndice 2.

Las opciones de ingredientes y las decisiones de análisis nutricional también incluyen:

- enumeración de algunos ingredientes como “opcionales” para flexibilidad de recetas. Estos ingredientes no son incluidos en el análisis nutricional.
- análisis basado en el primer ingrediente enlistado cuando se ofrecen múltiples sugerencias para el ingrediente. Se pueden incluir múltiples etiquetas nutricionales en algunos casos.
- uso de versiones reducidas en grasa de productos lácteos cuando sea necesario para cumplir con los criterios nutricionales y cuando el producto esté disponible y sea económico.
- uso de versiones reducidas en sodio de los productos de tomate enlatado cuando sea necesario para cumplir con los criterios nutricionales y cuando el producto esté disponible y sea económico.
- uso de versiones reducidas en grasa de aderezos para ensaladas comerciales cuando sea necesario para cumplir con los criterios nutricionales y cuando el producto esté disponible y sea económico.

Criterios de recetas y guía de estilo de Héroe de Alimentos

Guía de Estilo de Recetas

Se ha desarrollado un estilo de escritura de Héroe de Alimentos para comunicar ingredientes y direcciones de una manera clara y consistente para todas nuestras recetas. Las recetas agregadas antes de su adopción se editarán con el tiempo para cumplir con esta guía.

El siguiente ejemplo enumera los elementos en cada sección de recetas (Ingredientes, Preparación, Notas y Variaciones) *que no guardan relación con una receta real y no están conectados entre sí*. Muestran redacción y puntuación donde puede haber preguntas; por ejemplo, “1 zanahoria, picada” versus “½ taza de zanahoria picada.” Debajo de la receta hay reglas generales y una lista de términos preferidos que abordan pautas adicionales de ortografía y puntuación.

Nombre de la Receta

Ingredientes

1 libra de **carne molida** magra (15% de grasa) 2 tazas de **harina**

1 taza de **harina integral**

½ cucharadita de **bicarbonato de sodio**

½ taza de **cebolla** picada (½ cebolla mediana)

½ taza de **chile campana** picado

1 **zanahoria**, picada

1 cucharadita de **ajo en polvo** o 4 dientes de ajo, finamente picado 1 cucharada de **chile en polvo**

4 tazas de **caldo** (de cualquier tipo)

1 lata (15 onzas) de **tomates picados**, con su jugo

3 tazas de **frijoles de ojo negro** o **frijoles negros** cocidos (o dos latas de 15 onzas, escurridos y enjuagados; pruebe una mezcla o cualquier tipo)

latas (15 onzas) de **frijol tipo “kidney”** rojo (o cualquier tipo), escurridos y enjuagados

latas (15 onzas cada una) de **elote**

½ taza de **queso tipo cheddar** rallado

vainilla (opcional)

Preparación

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Cocine la carne molida, la cebolla y el chile campana en un sartén grande sobre fuego medio (300 grados F en un sartén eléctrico) hasta que la carne ya no tenga color rosa. Escurra el exceso de grasa del sartén. (Vea la Nota.)
3. Añada los líquidos a los ingredientes secos y revuelva suavemente.
4. Añada la vainilla, si desea.

5. Cocine, cubierto, por 20 a 30 minutos.

6. Hornee por aproximadamente 25 minutos o hasta que esté dorado.

Rinde 3 tazas

Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Nota

- Congele la calabaza tipo “pumpkin” extra.

Variaciones

- Pruebe otra calabaza en lugar de la calabaza tipo “pumpkin”.
- Use cualquier tipo de jugo.

Reglas Generales

Título:

- Use mayúsculas en las palabras principales (inglés y español).

Ingredientes: (vea la lista de términos preferidos para ingredientes específicos)

- Enumere en orden de uso en la preparación.
- Ponga en negrita el nombre del ingrediente incluyendo todas las palabras esenciales.
- Si la cantidad del ingrediente debe ser medida después de picarlo, rebanarlo u otro paso previo de preparación, ponga el descriptor JUNTO al ingrediente, por ejemplo “1 taza de zanahoria picada.” Si la preparación describe los pasos después de la medición, mantenga el descriptor SEPARADO CON UNA COMA del ingrediente, cómo por ejemplo “1 zanahoria, picada.”
- Si hay un ingrediente opcional, ponga “(opcional)” en la lista de ingredientes y “si desea” en las instrucciones.
- Evite consejos obvios de preparación de alimentos como “chile, sin las semillas” o “zanahorias, peladas.”
- Para ingredientes enumerados sin un número, use minúsculas como en “gajos de limón (opcional).”
- Use “a” en las medidas de los ingredientes en lugar de un guión, como en “2 a 3 tazas.”

Preparación:

- Las instrucciones deben escribirse de manera que requieran la menor cantidad de utensilios de cocina posibles.
- No utilice comas en serie: “Añada el ajo en polvo, el orégano, la sal y la pimienta” o “Escurra, enjuague y corte los tomates cocidos ...”
- Use artículos para facilitar la lectura, como en “Cocine las papas...”

Criterios de recetas y guía de estilo de Héroe de Alimentos

- Use “a” en el tiempo de preparación en lugar de un guión, como en “20 a 30 minutos.”
- Si hay un ingrediente opcional, ponga “(opcional)” en la lista de ingredientes y “si desea” en las instrucciones.

Notas: (continúa en el Apéndice 3)

- Enumere las Notas ANTES DE las Modificaciones.
- En recetas que utilicen miel, incluya en la sección de Notas: “La miel no se recomienda para niños menores de 1 año”
- Cuando se refiere al drenaje de carne, incluya en la sección Nota: “Vierta la grasa en una lata de metal (no se derretirá por el calor de la grasa) y deseche la lata cuando esté fría o viértala sobre papeles en el bote de la basura.”

Variaciones: (utilizadas solo en el Libro de cocina)

- Evite el tipo de negrita y cursiva.

Términos preferidos

- harina blanca
- enlatado y escurrido, no enlatado/escurrido; así que, “2 tazas de zanahorias cocidas (frescas, congeladas o enlatadas y escurridas)”
- aceite vegetal en aerosol
- harina de maíz
- escurrido y enjuagado, no enjuagado y escurrido
- mercado de agricultor y mercados de agricultores
- cebolla verde (singular), no cebolletas
- arroz de grano largo y arroz de grano corto
- bajo (a) en grasa
- bajo (a) en sodio
- margarina o mantequilla (mencione ambas con la margarina primero)
- sin grasa
- avena enrolada tradicional
- queso parmesano, no en mayúscula a menos que se refiera a Parmigiano
- pre-empacado, no preempacado
- avena rápida
- grasa reducida
- avena cortada
- vainilla, no extracto de vainilla
- aceite vegetal, no aceite de oliva u otros aceites específicos (al menos que sea necesario) y utilice ambas palabras, no solo aceite
- harina integral y cereal integral
- harina de trigo integral

Guías de Estilo para Recursos Adicionales de Héroe de Alimentos

Héroe de Alimentos Mensuales

- La información sobre cuánto rinde, tiempo para cocinar y tiempo de preparación se proporciona al final de la receta para *Héroe de Alimentos Mensuales*; en la parte superior de la receta para *Héroe de Alimentos para Adultos Mayores*.
- No coloque dos puntos después de “Rinde” como en “**Rinde** 3 tazas” pero ponga dos puntos después de “Tiempo de preparación” y después de “Tiempo para cocinar,” por ejemplo “**Tiempo de preparación:** 5 a 10 minutos.”
- Escriba “Alimentos Principales” en mayúscula, por ejemplo: “El Salmón es uno de los Alimentos Principales honrados en las ceremonias tribales.”
- En la sección de ¡Los Niños Pueden!, diga “Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:” Para las viñetas debajo de esta frase, use minúsculas para la primera palabra y ponga un punto después de cada una, como en “medir las especias.”

Guiones de Video

- Use las convenciones regulares de uso de mayúsculas, puntuación y uso de palabras, de modo que escriba una cucharada en minúscula y deleetree los números del uno al doce.
- Ponga un signo de exclamación antes y después de ¡Zanahorias! o ¡Los cultivamos en Oregón! u otras exclamaciones.

Reportes

- Para reportes de Héroe de Alimentos, utilice viñetas, pero no utilice punto al final de la oración, como por ejemplo “821 familias atendidas en todo Oregón”. El punto se utiliza si el resultado es una oración completa, como por ejemplo “Cientos de familias en todo Oregón fueron atendidas.”

Food Hero Recipes Appendix 1

Portion Sizes

Food Hero uses portion sizes that are measurable and similar to the FDA's [Reference Amounts Customarily Consumed \(RACC\)](#).

Bakery products (biscuits, corn bread, muffins, scones)	55 g
Bread products (breads, rolls, excluding sweet type)	50 g
Breads, quick or sweet type	55 g
Cakes, medium weight (fruit, nuts, vegetables)	80 g
Coffee cakes, sweet quick breads	55 g
Cookies	30 g
French toast, pancakes	110 g
Grain-based bars	40 g
Grains (rice, barley) and pasta (prepared)	140 g
Shakes, smoothies, slushes	8 fluid ounces
Meat, fish, poultry, game	85 g cooked 110 g uncooked 110 g cooked in sauce
Fruit (fresh, canned, frozen)	140 g
Beans	130 g in sauce, 90 g plain 35 g dry
Mixed dishes (casseroles, pot pies, stews)	1 cup
Mixed dishes (burritos, enchiladas, pizza, sandwich)	140 g
Salads: Pasta or potato	140 g
Salads (egg/fish, bean, fruit or vegetable)	100 g
Salad dressings	30 g
Sauces, dips, gravies, condiments	2 Tablespoons
Sauces, minor (pizza, pesto)	¼ cup
Sauces, major (spaghetti sauce)	125 g
Snacks (pretzels, popcorn, fruit chips)	30 g
Soups	245 g
Vegetables (fresh, canned, frozen)	85 g
Vegetables with sauce	110 g

Food Hero Recipes Appendix 2

Ingredient Codes

A list of our most commonly used ingredients with corresponding data source and code. We strive to use ingredients with the most complete data from USDA.

Ingredient	USDA NDB code	Supplier
Applesauce, canned, unsweetened	9019	SR-28
Baking powder	18369	SR-28
Baking soda	18372	SR-28
Beans, black, canned, low-sodium	16316	SR-28
Beans, black, cooked	41102020	FNDDS
Beans, garbanzo, canned, drained, rinsed	16359	SR-28
Beans, garbanzo, cooked from dry	41302020	FNDDS
Beans, kidney (red), canned, drained, rinsed	16335	SR-28
Beans, kidney (red), cooked from dry	41106020	FNDDS
Beans, pinto, canned	NA	
Beans, pinto, cooked	41104020	FNDDS
Beef patty, pan broiled, 15% fat (measured raw)	23569	SR-28
Blueberries, fresh	9050	SR-28
Blueberries, frozen	9054	SR-28
Bouillon (broth), chicken, low-sodium, canned	6970	SR-28
Buttermilk, low-fat	1088	SR-28
Cheese, cheddar, shredded	1009	SR-28
Cheese, cheddar, shredded, reduced-fat	1182	SR-28
Cheese, cottage, 1%	1016	SR-28
Cheese, cottage, 2%	1015	SR-28
Cheese, mozzarella, low-moisture part-skim, shredded	1029	SR-28
Cheese, parmesan, grated	1032	SR-28
Chicken, light meat, stewed, skinless	5042	SR-28
Corn, sweet, yellow, frozen, kernals	11178	SR-28
Corn, sweet, yellow, canned, drained, rinsed	11177	SR-28
Cream cheese, low-fat	43274	SR-28
Cream cheese, regular	1017	SR-28
Cream soup, condensed	6016	SR-28
Egg, large	1123	SR-28
Enchilada sauce	27063	SR-28

Ingredient	USDA NDB code	Supplier
Flour, all-purpose, white, unbleached, enriched	20581	SR-28
Flour, whole-wheat	20080	SR-28
Green beans, canned, drained	11056	SR-28
Green chiles, canned	11980	SR-28
Italian salad dressing	4114	SR-28
Margarine, 80% fat	4610	SR-28
Marinara sauce (spaghetti sauce)	6931	SR-28
Milk, 1%, with vitamins A & D	1082	SR-28
Milk, skim, dry	NA	
Milk, skim, with vitamins A & D	1085	SR-28
Oats, rolled, old fashioned, dry	NA	Bob's Red Mill
Oats, quick-cooking	NA	Bob's Red Mill
Oil, vegetable, low saturated fat	4670	SR-28
Pumpkin, boiled, drained, mashed (use for canned)	11423	SR-28
Raisins, seedless, packed cup	9298	SR-28
Rice, brown, cooked, long grain	20037	SR-28
Rice, brown, dry, long grain	20036	SR-28
Rice, white, cooked, long grain, enriched	20045	SR-28
Rice, white, dry, long grain, enriched	20044	SR-28
Sour cream, cultured (regular)	1056	SR-28
Sour cream, light	1179	SR-28
Sour cream, nonfat	1180	SR-28
Sugar, white, granulated	19335	SR-28
Sugar, brown, packed	19334	SR-28
Tofu, firm	16213	SR-28
Tofu, silken	16278	SR-28
Tomato paste, canned	11887	SR-28
Tomato paste, canned, unsalted	11546	SR-28
Tomato sauce, canned	11549	SR-28
Tomato sauce, low-sodium	7440305	USDA Survey Database

Food Hero Recipes Appendix 2

Ingredient Codes, continued

Ingredient	USDA NDB code	Supplier
Tomatoes, canned, low-sodium	74204500	FNDDS
Tomatoes, crushed, canned	11693	SR-28
Tortilla, corn	18363	SR-28
Tortilla, flour	18364	SR-28
Tortilla, whole-wheat flour	28295	SR-28
Turkey, ground, raw, 15% fat	5668	SR-28
Vanilla extract	2050	SR-28
Yogurt, fruit, low-fat	1217	SR-28
Yogurt, greek, plain, nonfat	1256	SR-28
Yogurt, plain, low-fat	1117	SR-28
Yogurt, plain, nonfat	11411300	USDA ARS FNDDS
Yogurt, vanilla, low-fat	1220	SR-28



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados.

©2020 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.