

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Póngale sabor a su salud

Por: Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe

Las especias añaden sabor y beneficia su comida de dos maneras. Primero, las especias incrementan la cantidad de antioxidantes que usted consume. Segundo, pueden ayudar a reducir la cantidad de azúcar, sal y grasas añadidas a los alimentos.

Los antioxidantes son componentes en las comidas que pueden ayudar a reducir enfermedades. Los antioxidantes reducen los efectos dañinos que algunas sustancias, llamadas radicales libres, hacen al cuerpo. Ellos pueden ayudar a prevenir y reparar daños, mejorar la habilidad del cuerpo a enfrentar infecciones; aún a reducir los riesgos del cáncer. Nosotros obtenemos muchos antioxidantes de las especias, hierbas, frutas y verduras.



- **Especias y hierbas con alto contenido de antioxidantes:**

Albahaca	Pimienta negra	Cayena picante
Chiles	Chile en polvo	Canela
Clavos	Curry	Ajo
Jengibre	Especias italianas	Semillas de mostaza
Orégano	Pimentón	Romero
Cúrcuma		

Las especias y hierbas también implementan la salud añadiendo sabor a la comida. Ellas implementan y mejoran el sabor de la comida sin añadir grasa, azúcar ni sal. Por ejemplo, añadir ajo y albahaca a los jitomates añada suficiente sabor como para poder reducir la cantidad de sal que usted pensara añadir. Pruebe añadiendo chile en polvo, ajo y comino a la carne molida de pavo baja en grasa en lugar de usar carne de res para tacos con más contenido de grasa. Esto ayuda a reducir la cantidad de grasa en los rellenos para tacos. Si usted añade especias tales como canela, clavo, nuez moscada o jengibre a los alimentos horneados, ellas pueden hacer que sepan más dulces, sin necesidad de añadir azúcar. Evite los sazonzadores premezclados y las especias que contengan sal y azúcar extras.

Las especias y hierbas pueden lograr que los platillos diarios aburridos se transformen en platos frescamente llamativos. Por ejemplo, pruebe las zanahorias cocidas espolvoreadas con eneldo seco. Los niños que disfrutaban de los pepinillos encurtidos podrían ver, oler y probar las zanahorias de una manera diferente y disfrutarlas.

Consejos: el uso de hierbas frescas o secas

- Especias y hierbas enteras secas liberan su sabor más lentamente que las especias o hierbas molidas.

- Las hierbas secas molidas liberan su sabor más rápidamente y es más fuerte que el sabor de las hierbas frescas.
- Una cucharada de hierbas secas = 3 cucharaditas de hierbas frescas
- Añada hierbas frescas al final de la preparación de las comidas

Consejos: Cómo guardar hierbas y especias

- Las especias y hierbas secas se guardan mejor en envases sellados y en lugares frescos, secos y oscuros
- Las especias y hierbas pierden su sabor con el tiempo. Para lograr el mejor sabor, use las especias molidas dentro de un período de un año y las especias enteras en un período de dos años.
- Las hierbas frescas se conservan mejor verticales, con los tallos en agua.
- Las hierbas frescas pueden ser caras, así que busque ofertas, compre pequeñas cantidades cada vez, o comparta una cantidad más grande con otras personas.

Actividades

Mientras se encuentra dándole sabor a sus comidas, trate de darle sabor a su actividad física también. Si usted camina, trate de caminar por diferentes rutas. Si usted corre, trate de trotar hacia atrás mientras cuenta hasta treinta para luego darse la vuelta. Pida prestado (nuevo para usted) un DVD o video de la biblioteca. Si usted ejercita solo/a, pídale a un amigo o miembro de su familia

Hablemos

: A la mayoría de los niños les gusta experimentar con la comida. Y la mayoría de ellos está dispuesta a probar nuevas comidas si ellos mismos ayudan a prepararlas. Así que permita que experimenten con añadir algunas especias a sus comidas. Si los niños ayudan en la cocina, asegúrese que los envases tengan una tapa perforada, o instrúyalos para que usen sus dedos, añadiendo tan solo una pizca de la especia. Un poquito de especia, algunas veces, es todo lo que se necesita.

Receta para la salud

Albóndigas en salsa curry

A la mayoría de los niños les gustan las albóndigas, así que esta especia podría ser una buena manera para que ellos prueben algunas nuevas.

Ingredientes:

Un paquete de albóndigas bajas en grasa de unos 560-680 gramos ó 24-30 albóndigas hechas en casa (del tamaño de una nuez), cocidas

2 cucharadas de aceite vegetal

½ taza de cebolla picada

5 cucharaditas de curry en polvo

O, haga su propia mezcla de curry combinando: (¼ de cucharadita de canela molida, ¼ de cardamón molido, ½ cucharadita de jengibre seco, ½ cucharadita de chile rojo molido, 1 cucharadita de cúrcuma en polvo, 2 cucharaditas de cilantro en polvo)

1 cucharadita de ajo en polvo

1 lata de 340-425 g de tomates picados

1 taza de chícharos congelados o enlatados (opcional)

1 taza de agua

Sal al gusto, solo si es necesario

Indicaciones:

En una sartén grande y sobre fuego mediano, cocine la cebolla en el aceite hasta que se suavice. Añada el curry y el ajo en polvo, cocine por 2 minutos. Añada los tomates y el agua, cocine a fuego lento durante 10 minutos. Aplaste los pedazos de tomate grandes si fuera necesario. Añada las albóndigas cocidas y los chícharos en la sartén, cocine a fuego lento durante 5-10 minutos. Añada sal si fuera necesario. Sirva con arroz, pasta o papas.

