

## Extensión

### Enero de 2014 Newsletter

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](http://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.

## ¡Puede contar con la sopa!

*Anne Zander, Agente de la Extensión para la Familia y el Consumidor, Condado de Boulder*

¿Está tratando de incluir suficientes verduras en su dieta diaria? Una de las maneras más fácil y económica de hacer esto es preparando una sopa. Esta es una comida tan reconfortante, especialmente en un día frío.

Las sopas enlatadas son buenas para cuando tenemos prisa, pero tienen altos contenidos de sodio. El hacer sus propias sopas puede reducir la cantidad de sal e incrementar el consumo de verduras.

La sopa casera puede ayudarlo/a a ahorrar dinero lo que es positivo para su cartera.

Las verduras proveen las vitaminas y minerales necesarios para ayudar a mantener sus cuerpos saludables y con energía. Las verduras también proveen fibras, vitaminas y minerales.

Las bases para las sopas de verduras son fáciles de hacer. A diferencia de lo que pasa cuando se cuecen y fríen; las verduras, la carne de res y de pollo se cocinan directamente en el caldo de pollo, conservando muchos de los nutrientes naturales, vitaminas y esencias generales. Las sopas usualmente contienen mucho menos calorías que otros platillos, pero son igualmente nutricionales o llenadoras.

¡Las verduras sobrantes, arroz, carnes de res o de pollo, pescado y granos hacen excelentes sopas! Las verduras frescas, enlatadas o congeladas también pueden ser usadas. Los frijoles son económicos, bajos en grasa que añaden proteínas ligeras a las sopas. Para hacer su propio caldo, hierva los huesos de carne de res o pollo en agua. Un caldo de verduras puede hacerse de jugos de verduras o de salsa de tomate y agua.

Para simplificar el proceso de hacer sopa en su casa, tenga estos ingredientes a la mano:

- Pasta de tipos variados, como estrellas, alfabeto, corbatitas o tubitos
- Tomates enlatados y salsa de tomate
- Carne cocida o pollo que hayan sobrado de alguna otra comida
- Caldo o cubitos, ya sean hechos en casa o preparados comercialmente. Las variedades bajas en sodio son las mejores, porque ese tipo de sopas puede ser sazonado al gusto
- Cebada perlada o arroz instantáneos
- Verduras, ya sean frescas, congeladas o sobrantes tales como zanahorias, apio, chícharos, papas, cebollas y elotes
- Frijoles, ya sean secos por económicos que requieren pre-cocimiento o enlatados que deben ser escurridos y utilizados inmediatamente
- Hierbas de especias, ya sean frescas o secas, pero tenga en mente usar menos cantidades de las hierbas secas
- Lentejas, ellas no necesitan ser pre-cocinadas
- Jugo de verduras enlatado para añadir nutrientes al cuerpo

Después, para completar la comida, tan solo haga una ensalada y añada algunas saladitas o pan.



## Hablemos:

Invite a los niños a ayudar a hacer la sopa. Déjelos elegir el tipo de pasta o verduras a utilizar. Esta actividad puede despertar el interés por cocinar en los niños. Si se encuentra presionada por el tiempo, añada ingredientes a una base preparada comercialmente o caldo. Por ejemplo, añada tomates frescos cortados y un poco de albahaca a una lata de sopa de tomate clásico.

### Sirva y guarde las sopas cuidadosamente

Haga una buena cantidad de sopa y disfrútela más de una vez. ¡Muchas sopas, con la posible excepción de las sopas de pescado y marisco, pueden tener un mejor sabor al siguiente día! Para que la sopa sea segura y para que tenga la mejor calidad, planea comer una sopa refrigerada dentro de los 2 ó 3 días siguientes o congélela. Evite dejar la sopa a temperatura ambiente por más de dos horas.

No ponga una olla grande de sopa caliente directamente en su refrigerador. A una olla de sopa caliente de 20 cm le tomará 24 horas para enfriarse a una temperatura segura en el refrigerador. Para estar seguro:

- Agilice el enfriamiento transfiriendo la sopa a recipientes poco profundos, asegurándose que la sopa no tenga más de 5 cm de profundidad. Refrigere pronto. Usted puede poner en su refrigerador sopas parcialmente cubiertas mientras están tibias, después cúbralas cuando se hayan enfriado completamente.
- Cuando sirva sopa una segunda vez, recalíentela hasta que esté bien caliente, a una temperatura de al menos 75° C

### Actividades para clima frío:

Los meses de invierno pueden ser un desafío para hacer actividades físicas diarias, pero esa necesidad no desaparece cuando el clima se enfría. Cuando el clima lo permita, caminar o jugar en la nieve puede ser un buen ejercicio. Participe con sus hijos en actividades favoritas clásicas como lo son hacer muñecos de nieve, moverse con el baile del pollito o cualquier otra actividad que los niños disfruten. Rete a los niños a inventar actividades saludables y divertidas tanto para interiores como para exteriores.

## Receta para la salud:

### Sopa saludable de verduras y carne de res:

#### Ingredientes:

- 3 tazas de carne de res asada, cortada en cubos pequeños o carne de pavo molida y cocida
- 1 taza de caldo de res proveniente del cocimiento de la carne o caldo de lata bajo en sodio
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 zanahorias medianas, picadas
- 2 tronquitos de apio, picados
- 4 papas, peladas y en cubos
- 2-3 tazas de agua
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 taza (425 g) de tomates rebanados con su líquido
- 1 taza (425 g) de ejotes con su líquido
- 1 taza (425g) de dientes de elote con su líquido

#### Modo de preparación:

1. Recuerde empezar lavándose las manos primero.
2. Coloque la carne de res o pavo cocidas, caldo, cebolla, zanahoria, apio y papas en una olla grande. Añada suficiente agua para cubrir las verduras. Añada pimienta y otros condimentos, si así lo desea. Coloque la olla en la parrilla y ajuste la temperatura a una temperatura Media-Alta. Agite la mezcla de la sopa tanto como sea necesario para evitar que las verduras se adhieran a la olla.
3. Cuando la sopa empiece a hervir, baje la temperatura a Baja,



cubra la olla y déjela hervir a fuego lento por una hora o hasta que las verduras se suavicen.

4. Añada los tomates, ejotes y elotes. Ponga la temperatura a Media-Alta. Cuando la sopa empiece a hervir, baje la temperatura a Baja, cubra la olla y déjela hervir a fuego lento unos 15 minutos.

#### Consejos de cocina:

Para lograr variaciones de sabor, pruebe el añadir hierbas de especias. Entre las favoritas están mejorana, tomillo, orégano, romero u hojas de laurel. (Recuerde retirar las hojas de laurel antes de servir la sopa.)

*Receta adaptada de: Kids a Cookin', K-State Research and Extension Family Nutrition Program. carbohidratos y 105mg de sodio.*