

## Extensión

Marzo  
de 2017  
Newsletter

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

Para más información con-  
tacte la oficina de la Extensión  
más cercana o visite el  
sitio de Web  
[extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu)

Los artículos encontrados en  
Family Matters tienen  
derecho de autoría, pero pu-  
den ser reproducidos  
totalmente sin ninguna modi-  
ficación 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.

## Añada hojas de hortaliza verdes a su menú

Mary Ellen Fleming, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Área de San Luis Valley

Las verduras son un excelente alimento que usted puede comer regularmente para ayudar a mejorar su salud. Las hojas verdes de los vegetales son bajas en calorías y están llenas de fibra así como de vitaminas y minerales. La fibra es un importante componente de nuestra dieta, pero la mayoría de la gente las come muy poco. Esto es, en parte, debido al alto consumo de comidas convenientes y refinadas, mismas que por lo general son bajas en fibra. Además, los norteamericanos no comen tantas verduras diarias como lo recomiendan los expertos en dietética.



Pruebe las hojas verdes, ¡quizás le gusten! Para animarse usted mismo o a su familia a comer las hojas de verdura verdes, aprenda más de ellas y elija algunas de las variedades listadas a continuación:

- **Col rizada:** Estas hortalizas de hoja oscura son una excelente fuente de vitaminas A, C y K. Además, para ser un vegetal, tienen una buena cantidad de calcio, así como de ácido fólico y potasio. Las hojas rizadas de este tipo de col van de un color crema a un púrpura e inclusive negro, dependiendo de la variedad.
- **Coles:** Usadas en la cocina al estilo del sur de los EE.UU., estas coles de hojas verdes son tan nutritivas como la col rizada. Ellas tienen una textura con más cuerpo y son más fibrosas y con un sabor fuerte como el del repollo. Son más populares con el movimiento de comidas crudas porque las hojas anchas pueden ser usadas para envolver, en lugar de usar tortillas o pan. ¡Trate de envolver su sándwich en estas hojas en lugar de usar pan!
- **Hojas de nabo:** Si usted compra nabos con todo y sus hojas, usted está adquiriendo dos hortalizas en una. Las hojas de nabo son también favoritas en el sur de los EE.UU. Son más suaves que otras verduras verdes y necesitan menos tiempo de cocimiento. Esta hoja de sabor-fuerte es baja en calorías pero de un alto contenido de vitaminas A, C y K, así como de calcio.
- **Acelgas:** Las acelgas, con sus tallos y pedúnculos rojos y con vénulas en su hojas y de sabor parecido al de la remolacha, tienen una textura suave que es perfecta para saltear. Media taza de acelgas contiene 15 calorías y son una buena fuente de vitaminas A, C, hierro y potasio. Pruébelas salteadas como un plato adicional.
- **Espinacas:** Esta hortaliza de bonitas hojas es ampliamente utilizada y son una excelente fuente de niacina, zinc y hierro. Consuma su requerimiento de hortaliza verde añadiendo espinacas a su ensalada, tortilla de huevo o a su batido fresco preferido.
- **Hojas de mostaza:** Otra hortaliza verde del sur de los EE.UU., con las características de nutrición similares a las hojas de nabo y a las de las coles, las hojas de mostaza tienen unas orillas festoneadas y vienen en variedades rojas y verdes. Ellas tienen un sabor como de pimienta y despiden un olor a mostaza cuando se cocinan. Su sabor picante puede disminuirse añadiendo algún ácido, como por ejemplo vinagre o jugo de limón, hacia el final de su cocimiento.

- **Lechuga de hoja roja y verde y romanita:** Esta hortaliza es familiar en ensaladas; son lechugas que tienen altas cantidades de vitamina A y proveen un poco de ácido fólico. Las hojas de lechuga tienen una textura más suave que las romanitas, una variedad crujiente usada en ensaladas César. Los aficionados de la lechuga tipo iceberg se interesarán por la romanita, una hortaliza crujiente que es mejor para usted (entre más oscura es la hoja, más nutritiva será).
- **Repollo (col):** Aunque son de un color más claro que otras hortalizas verdes, este vegetal es una excelente fuente de compuestos contra-el-cáncer y de vitamina C. Esta hortaliza se presenta en variedades de hoja roja y verde; puede ser cocinada, añadida cruda a las ensaladas o revueltos, desmenuzada para hacer ensalada de repollo o para hacer col fermentada.

La lista anterior de hortalizas de hoja verde y sus atributos es una adaptación de:

<http://www.webmd.com/diet/healthy-kitchen-11/leafy-greens-rated>

## Hablemos

¿Cuáles son los motivos por los cuales algunos niños rechazan cualquier cosa que sea verde o que se llame verdura? El gusto de los niños es sensitivo a sabores fuertes y amargos, los cuales se los encuentra en muchas hortalizas verdes. Cuando les dé hortalizas verdes a los niños por primera vez, pídale probar un poquito y permita que ellos le digan a usted cuáles les gustan y cuáles no. Si a ellos no les gustan las verduras cocinadas de alguna manera, ofrezca cocinarlas de manera diferente o preséntelas crudas la próxima vez. Por ejemplo, las espinacas saben muy diferente crudas de cuando son cocinadas. Ofrecer alimentos preparados de diferentes maneras puede incrementar la posibilidad que los niños prueben un alimento nuevo y ¡quizás lo disfruten también! Empiece presentando hortalizas de sabores ligeros, como por ejemplo espinacas o col rizada, antes de probar hojas de mostaza, las cuales tienen un sabor más fuerte. Otra estrategia es empezar por añadir una pequeña cantidad de hortalizas verdes picadas y cocinadas a algo que ya de por sí les gusta, como por ejemplo en el puré de papas, macarrones con queso o a una sopa de papas (presentada a continuación).

## Receta para la salud:

Pruebe estas dos recetas. Las espinacas con ajonjolí tienen un gran sabor y son fáciles de preparar. La sopa de papa y col rizada es increíblemente deliciosa y es muy atractiva durante los días fríos. Usted podría añadir chorizo cocido a la olla para lograr una sopa aún más nutritiva.

### Espinacas con ajonjolí

- 1 manojo de espinaca fresca ó 2 bolsas de espinaca tierna
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de semilla de ajonjolí
- 1 cucharada de salsa de soya

Enjuague perfectamente la espinaca bajo la corriente de agua, pero no la seque. Las gotas de agua en la espinaca ayudarán en el proceso de vaporización al cocinarlas.

Añada el aceite de ajonjolí a una sartén mediana o grande. Añada la espinaca y cocine a temperatura media hasta que la espinaca se haya marchitado. Añada la salsa de soya y las semillas de ajonjolí. Revuelva y sirva.



### Sopa de papa y col rizada con chile rojo

- 1 manojo de col rizada, lavada y en trozos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, picada
- 6 dientes de ajo, picados
- 4-6 tazas de caldo de pollo o de verduras
- chile rojo y seco al gusto
- 4 papas, lavadas, peladas y en cubos (si usa papas sin pelar, lávelas perfectamente bajo la corriente de agua con un estropajo o cepillo).



Lave la col rizada bajo la corriente de agua. Retire los tallos más gruesos de la col y corte las hojas en trozos pequeños. Caliente el aceite de oliva en una sartén y añada la cebolla y el ajo. Añada las papas y cocine por unos cinco minutos, revolviendo frecuentemente. Añada el caldo de pollo y el chile y cueza a fuego lento hasta que las papas estén suaves, unos 30 minutos. Añada la col rizada y siga cocinando a fuego lento por otros 10 minutos. Esta suave sopa provee hierro y es una cena increíble cuando se acompaña con un pedazo de pan y un poco de queso.