



COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

# Asuntos Familiares

*mejorando la salud juntos*

## Octubre de 2018 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://  
extension.colostate.edu/  
topic-areas/family-home-  
consumer/family-matters-  
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

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 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.

### Calabazas... la magia del otoño Glenda Wentworth, Agente de la Extensión para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

Con la llegada de los maravillosos colores otoñales y de las noches frescas, la vista de las calabazas decorando nuestras casas es común. Una de las cosas que mejor captura esta magia otoñal son las tan familiares calabazas color naranja, con el también conocido diseño de *Jack-o'-lantern*, iluminando los caminos que siguen los niños en busca de dulces en lugar de trucos.



Nosotros por lo general asociamos las calabazas con las decoraciones y con los diseños; pero **¿qué hay de cocinar calabazas?**

Seleccione **calabazas pequeñas para cocinarlas y para hacer pasteles** en lugar de utilizar las calabazas que tradicionalmente se usan para tallar. La carnosidad de las calabazas para pastel es más dulce y menos aguada, lo que las hace mejores para cocinar.

La calabaza es un excelente ingrediente en sopas, guisados, panes, panqueques o sirven perfectamente para rellenarse con arroz, chorizos y fruta seca. Las semillas de cualquier calabaza también pueden ser secadas y tostadas. Las calabazas que han sido talladas o usadas como decoración nunca deben ser consumidas.

El brillante color naranja de las calabazas es una clara muestra de que la calabaza está cargada con un importante antioxidante, el betacaroteno. Este betacaroteno es convertido en vitamina A en el cuerpo y realiza varias funciones importantes por la salud en general. Algunas investigaciones recientes indican que una dieta rica en alimentos que contengan betacaroteno puede reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer y ofrece protección contra enfermedades del corazón. Las calabazas también contienen potasio y son ricas en fibra, desacelerando la digestión, lo cual lo hará sentirse satisfecho por más tiempo.



Las semillas de calabaza, también conocidas como pepitas, son una buena fuente de proteína, fibra, vitaminas B, hierro y potasio. Para tostar las semillas, límpielas, séquelas con toallas de papel, rocíe o mézclelas con un poco de aceite vegetal, ponga un poco de sal y tueste en una hoja para hornear cubierta con papel aluminio por 45 minutos (o hasta que se doren) a 250°F.

Mientras que las calabazas son una bomba de nutrientes y fibra, no se deje engañar por productos de la temporada que dicen ser especias de calabaza (por eso el nombre del producto), tales como por ejemplo **Avena de especias de calabaza**, o **Pastelillos de especias de calabaza**, etc. Estos productos pudieran no tener ninguna traza de calabaza, solamente especias (canela, clavos & nuez moscada) y azúcar asociados con la tarta de calabaza. Asegúrese de leer la lista de ingredientes.

## Hablemos

**Explorando las calabazas:** Si usted tiene calabazas de diferentes tamaños, o de variedades diferentes, pídale a los niños que comparen los tamaños. ¿Cuáles son las más grandes, pequeñas, redondas, largas y/o altas? Pregúnteles a los niños predecir las características del interior de las calabazas. ¿De qué color es el interior de la calabaza? ¿Está mojado o seco el interior? Ponga periódico o un plástico sobre una mesa. Corte un círculo alrededor de la parte superior de la calabaza. Ahora explore el interior de ésta. ¿Qué es lo que ven? ¿Qué huelen? ¿Cómo se siente? Saque todas las semillas y pulpa desde la parte media de la calabaza. Lávelas bajo agua fría y separe la pulpa de las semillas. El dejar alguna de la pulpa no dañará las semillas, al contrario, ¡añadirá sabor! Tueste las semillas, practique contando las semillas. Vaya a la biblioteca y busque un libro sobre calabazas.

### Receta para la salud.

#### Guisado (*Chili*) de pavo con calabaza *Oregon State University Extension Service*

##### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite
- 1 libra de pavo molido bajo en grasa (15% de grasa)
- 2/3 de taza de cebolla picada (2/3 cebolla mediana)
- ½ taza de pimiento verde, sin semilla y picado (1 pimiento pequeño)
- 2 dientes de ajo, picado ó ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata de alubias rojas, escurridas y lavadas (15 onzas ó 1 ¾ tazas)
- 1 lata de frijoles blancos medianos, escurridos y lavados (15 onzas ó 1 ¾ tazas)
- 1 lata de calabaza de empaque-sólido (15 onzas ó 1 ¾ tazas) (O haga su propio puré de calabaza, vea más abajo)
- 1 lata de tomates triturados (15 onzas ó 1 ¾ tazas)
- 1 lata de consomé de pollo, bajo en sodio (15 onzas ó 1 ¾ tazas)
- ½ taza de agua (Opcional, dependiendo en cuán espeso desea el guiso)
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 paquete de mezcla de especias para taco (1,25 onzas)

##### Indicaciones:

1. Ponga el aceite en una sartén de 4 cuartos (o más grande).
2. Añada el pavo molido, la cebolla, el pimiento verde y el ajo.
3. Cocine y mezcle, separando la carne hasta que la carne se dore y las verduras se suavicen.
4. Añada y mezcle las alubias y frijoles, el puré de calabaza, los tomates, el consomé, el agua, el azúcar morena y la mezcla de especias.
5. Permita que hierva. Reduzca la temperatura; cubra y cueza a fuego lento por una hora.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las dos horas siguientes.

##### Notas:

Para preparar calabaza cocinada.

- Lave y corte en trozos grandes una calabaza, retirando la mezcla de pulpa y semillas interna y enjuague nuevamente.
  - Coloque las mitades de la calabaza, ponga con la pulpa hacia abajo en una hoja para hornear aceitada.
  - Cocine por una hora o hasta que se suavice -pruébela introduciendo un tenedor en la pulpa.
  - Enfríe y retire la pulpa de la cáscara con una cuchara.
  - Para lograr un puré más fino, utilice un molino, licuadora o procesador de alimentos.
- Mida el puré basado en las indicaciones arriba listadas; congele el resto para usarlo después.

