



## enero de 2020 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.

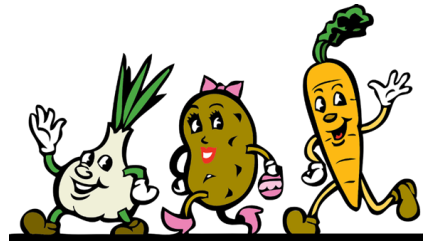
*Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.*

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

### Reconociendo el valor de las hortalizas de raíz Por Megan Cooney (Estudiante de posgrado)

Mientras la temperatura continúa fría, usted podría pensar que la temporada para comer productos locales de Colorado ha pasado. Por el contrario, ¡el invierno marca el tiempo perfecto para desenterrar las hortalizas de raíz producidas en Colorado!

Mientras que las hortalizas de raíz se presentan en varias formas, tamaños y colores, todas ellas comparten varias cosas en común. Todas estas hortalizas crecen debajo de la tierra y tienden a alcanzar su mejor sabor y poder nutricional durante los meses más fríos del año. Esto las hace un excelente ingrediente para añadirlo a los platos fuertes del invierno.



#### Entre las diferentes hortalizas de raíz se incluyen:

- **Raíces primarias:** zanahorias, remolachas, nabo, rábano, colinabo, chirivía, jícama, mandioca
- **Raíces tuberosas:** batatas, yuca
- **Tubérculos:** papas, boniatos, alcachofas de Jerusalén
- **Bulbos:** ajo, cebollas, puerros, chalotes, hinojo

#### Desenterrando información sobre el valor nutricional de las hortalizas de raíz

Las hortalizas de raíz ayudan en el desarrollo del resto de la planta al absorber agua y nutrientes de la tierra y guardando energía que pueda ser usada después por la planta. Esto hace que este tipo de hortalizas sea una gran fuente de nutrición rica en vitaminas, minerales y antioxidantes. Algunos de los beneficios son:

- **La chirivía** es una buena fuente de vitamina C, vitamina K y folato. El obtener suficiente folato durante el embarazo es importante porque ayuda a prevenir algunos defectos de nacimiento. Los alimentos ricos en folato son beneficiosos durante nuestras vidas, especialmente durante los periodos de rápido crecimiento tales como los años de la infancia y la adolescencia.
- **Las remolachas** contienen pigmentos antioxidantes que les dan su color rojo y pueden reducir el riesgo de algunos cánceres y enfermedades. Las remolachas también son una gran fuente de nitratos naturales que apoyan la salud. El cuerpo cambia los nitratos encontrados en algunos alimentos de plantas en óxido nítrico, el cual ayuda a mejorar el flujo sanguíneo y a reducir la presión sanguínea.
- **El colinabo** es una gran fuente de vitamina C, la cual ayuda en la salud del sistema inmunológico. Un colinabo mediano tiene más del doble de potasio que una banana mediana.

Las hortalizas de raíz tienden a ser altas en cantidades de fibra pero bajas en calorías. El incluir las hortalizas de raíz en las comidas puede ayudar a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades crónicas. ¡Elija hortalizas de raíz de diferentes colores para lograr beneficios nutricionales completos!

(Continué en la página 2.)

## Selección y almacenamiento del tubérculo perfecto

(Continué de la página 1.)

Busque hortalizas de raíz que estén firmes, sin magulladuras. Las cáscaras de los tubérculos deben ser lisos, sin ninguna rajadura ni cortes. Si las hojas aún están adheridas a la raíz, asegúrese que tengan un color brillante y que no estén marchitas. La mayoría de las hortalizas de raíz pueden mantenerse por meses en condiciones frescas y húmedas. El guardar estas hortalizas en envases cubiertos o en bolsas en la gaveta para verduras del refrigerador también funciona bien.

## Cómo servir hortalizas de raíz

He aquí algunas maneras de disfrutar hortalizas de raíz:

- Hornee piezas de hortalizas de raíz del tamaño de un bocado para resaltar su dulzura natural.
- Corte las hortalizas de raíz en rodajas tan delgadas como sea posible y hornee para comerlas.
- Cocine las hortalizas de raíz hasta que se suavicen y hágalas puré con un poco de crema para preparar una sopa saludable.
- Hierva las hortalizas de raíz hasta que se suavicen para luego hacerlas puré con un poco de mantequilla, leche y especias.



## Hablemos

Afrontémoslo, las hortalizas de raíz pudieran verse muy extrañas y puede ser difícil convencer a los niños hacer que las prueben. Si esto suena conocido, ¡trate de preparar nuevos tubérculos en maneras conocidas! Corte en barritas las chirivías, los colinabos o las remolachas y hornee para degustarlas como papitas. Haga puré unas batatas para disfrutar de un colorido puré de papas.

El pedirles a los niños que ayuden a elegir las hortalizas de raíz que quieran probar cuando vayan ustedes a la tienda también puede facilitar que ellos prueben nuevas hortalizas.

## Receta para la salud

### Panqueques con un arcoíris de tubérculos

#### Ingredientes:

- |   |   |
|---|---|
| 1 huevo grande  | 1/3 de taza de harina                       |
| 1 libra de hortalizas de raíz variadas (nabo, remolacha, chirivía, zanahorias, etc.) gruesamente ralladas | 1/2 cucharadita de sal tipo kosher          |
| 1/2 libra de papas, gruesamente ralladas  | 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida |
| 1/2 taza de cebolla finamente picada  | 1/4 de taza de aceite vegetal               |

#### Indicaciones:

1. Bata el huevo en un tazón. Ponga los tubérculos y la papa rallados, la cebolla picada, la harina, la sal y la pimienta.
2. En una sartén caliente las 2 cucharadas de aceite sobre fuego medio.
3. Use una medida de media taza para añadir montoncitos de la mezcla de hortalizas en la sartén. Aplaste los montoncitos hasta que parezcan pancakes de unos 10 cm de ancho.
4. Cocine por unos 5 minutos, hasta que se doren por la base. Dé vuelta a los pancakes y cocine unos 4-5 minutos, hasta que se doren. Retírelos del fuego.
5. Repita los pasos 2 a 4 hasta que toda la mezcla haya sido usada, añadiendo el resto del aceite cuando sea necesario. Usted debiera tener suficiente material para hacer ocho pancakes.

Receta adaptada de *The Washington Post*.

