



## Marzo de 2020 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

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

Extensión más cercana  
o  
visite el sitio de Web:  
[exten-  
sion.colostate.edu](https://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



## Apranda a disfrutar las verduras con una divertida actividad familiar

Por Nicole Clark, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de La Plata

El mes de marzo es el Mes de la Nutrición Nacional, pero, todos y cada uno de los días del año necesita alimentos nutritivos. En los niños, las vitaminas y los minerales de las verduras los ayudan a desarrollar el cerebro, a tener el crecimiento apropiado y en la salud en general. Si tan solo esta explicación fuera suficiente para convencer a los niños a comer sus verduras, ¡la vida sería mucho más fácil! Sin embargo, cualquier padre de familia puede decir, cuando los niños toman decisiones sobre los alimentos, el valor nutricional raramente es una prioridad. Para ser realistas, los adultos pueden ser tan culpables al permitir que el sabor guíe las selecciones de alimentos.

## Cómo es que el sabor y la textura influyen la selección de alimentos

Con el conocimiento que el sabor influye fuertemente en nuestra selección de alimentos, ¿cómo atacamos el balance entre saludable y delicioso? Primero, entendamos el por qué a los niños típicamente no les gustan las verduras.



1. Nuestro sentido del gusto es más fuerte cuando somos jóvenes. Nuestra lengua tiene la habilidad de reconocer cinco sabores. Estos sabores son dulce, salado, ácido, amargo y umami (pensemos terroso). El dulce y el salado son los preferidos, mientras que el amargo es el menos preferido. Irónicamente, el sabor amargo es causado por los mismos nutrientes que hacen que las verduras sean saludables.
2. Textura. La dureza de las verduras puede ser menos apetecible que las comidas suaves, como por ejemplo el pan. Estas preferencias no tienen que ser las barreras para comer verduras. Aunque, con algunas simples modificaciones, nosotros podemos crear un balance entre bueno y saludable y bueno y sabroso.

## Técnicas de cocimiento para hacer que las verduras sepan menos amargas

- Añada sabores ácidos para reducir los amargos. Después de cocinar, exprima jugo de limón en las verduras.
- Antes de servir las verduras, añada una pizca de sal gruesa molida, como por ejemplo sal tipo Kosher o sal de mar. A los niños les gusta el sabor y ésta balancea el sabor amargo.
- Añada un poco de salsa de soya en las verduras cocidas, o un aderezo miso-avinagrado de miel (vea la receta abajo).



## Técnicas de cocimiento para hacer que las verduras se suavicen

- Saltee las verduras. Caliente una sartén sobre fuego medio o alto, luego añada 1 - 2 cucharaditas de aceite vegetal. Cuando el aceite se vea reluciente, añada las verduras y revuelva bien. Retire la sartén del fuego cuando las verduras estén al principio de suavizarse, unos 3 - 6 minutos. No cocine de más; una textura blanda puede ser tan inapetente como la textura dura.

## Hablemos

¿Está cansado de pedirles y rogarles a sus niños que coman verduras? Trate algo que a ellos les llame la atención naturalmente: juegos y experimentos. Durante un experimento de alimentos, haga lo mejor que pueda por evitar juzgar (“tiene mal sabor o es desagradable”). En lugar de hacer eso, enfóquese en observaciones (“sabe como a tierra o es tostadito”). Experimenten en familia, ya que el ser un buen modelo es parte del juego.



## Empiecen con una verdura simple, cuando los niños sientan hambre, pero no se sientan hambrientos.

1. Pídeles una descripción detallada de la verdura. Por ejemplo, describir el color y la textura.
2. A continuación, elija uno de cinco sabores a probar. Luego, acompañe ese sabor con una verdura elegida. Por ejemplo, brócoli al vapor con jugo de limón. ¿De qué manera cambió el sabor? ¿Qué sabor prefieren ellos?
3. Finalmente, combine sabores y textura. Pruebe un bocado de la verdura sin preparar, cocinada o cruda con arroz integral. Ahora añada un sabor, como por ejemplo aderezo de soya, a la verdura y al arroz. Con todos estos ingredientes, ¿de qué manera los sabores y texturas han cambiado?
4. Deje que los niños sean los líderes. Pregúnteles qué verdura o color les gustaría experimentar a continuación.

## Más experimentos para aprender acerca del sabor:

1. Antes de mezclar ingredientes en el aderezo miso-avinagrado de miel, pruebe cada uno de ellos individualmente para conocer el sabor.
2. Familiarícese con los cinco sabores. Pruebe...
  - *Sour*: grapefruit, apple cider vinegar, 100% cranberry juice, or plain yogurt.
  - *Umami*: tomato paste, mushrooms, or parmesan cheese.
  - *Salt*: capers or pickles.
  - *Bitter*: black tea, coffee, or fresh orange peel.
  - *Sweet*: fruit, bread, unflavored milk, or cinnamon.

## Receta para la salud

Aderezo miso-avinagrado de miel (Pruebe los cinco sabores en esta receta) Prepara ½ taza

### Ingredientes:

- ¼ de taza de vinagre de arroz (= ácido)
- 2 cucharadas de pasta de miso blanco, tahini o crema de semilla de girasol (= umami)
- ½ cucharadita de jengibre seco (opcional, añadirá el sabor de una especia dulce)
- 3 cucharadas de aceite, de ajonjolí o vegetal (reduce lo amargo)
- 1 cucharada de aderezo de soya (= salado)

- 1 cucharada de miel (= dulce)
- Mezcla de verduras en pedacitos (= amargo)



### Preparación:

En un tazón, mezcle perfectamente todos los ingredientes. Sumerja las verduras o ponga el aderezo sobre las verduras crudas o cocidas, o use como aderezo para un guiso salteado.