



junio de 2021 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.

Los artículos encontra-
dos
en Family Matters tienen
derecho de autoría, pero
pueden ser reproducidos
totalmente sin ninguna
modificación si se
acredita a Family Mat-
ters, Family and Con-
sumer Sciences, Colora-
do State University Ex-
tension.

Para cualquier otro tipo
de
solicitud, contacte al au-
tor.

*Los programas de
Extensión son
accesibles sin
discriminación.*

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

Hierbas de olor

Jessica Clifford, MS RDN; Especialista en nutrición de la Extensión

¡Las hierbas de olor hacen que las comidas sean más interesantes y deliciosas! Estas hierbas no solamente añaden sabor extra a sus platillos, ellas también reducen la cantidad de sal que necesite usar. La sal es algo que la mayoría de la gente pudiera usar un poco menos en su dieta.

Las hierbas de olor son las hojas, y algunas veces los tallos tiernos, de plantas específicas. Compre hierbas frescas o secas, dependiendo en cuándo y cómo las va a usar.

Hay muchos tipos de hierbas de olor. Entre las más comunes se incluyen:

- Albahaca – de sabor suave y algo picante, se usa en varias recetas de pesto
- Cebollinos – cebollitas de sabor ligero
- Cilantro – de sabor vivaz y limpio, mejor cuando es fresco
- Eneldo – fino y fresco, sabor de pepinillos en escabeche con eneldo
- Orégano – de ligero picor, sabor de salsa de espagueti
- Perejil – verde brillante, de sabor mediano de picor-lima
- Romero – sabor vivaz de maderas de pino
- Salvia – de sabor pronunciado de tierra, eucalipto-lima
- Estragón – de aroma pimentado y de sabor anisado
- Tomillo – de sabor medio a limón-clavo
- Hierbabuena – sabor fresco a menta, mejor cuando es fresca

Las hierbas de olor secas trabajan mejor cuando se las añade a los platillos que tienen caldo, tales como sopas, guisados, salsas para pasta, y marinadas. Las hierbas frescas saben mejor cuando se añaden a comidas o platillos que se sirven fríos, tales como ensaladas, frutas, y salsas de yogurt. Ellas también funcionan muy bien cuando se añaden al final de la preparación de las comidas, tales como mezclarlas con la salsa que ya ha sido cocinada o usadas como cubierta justo antes que el platillo se sirva. Por ejemplo, añada hierbas de olor frescas como cubierta en pizzas, sopas, ensaladas de pasta, platillos sofritos, o tacos. También, pruebe añadiendo algunas hierbas frescas a una jarra de agua para refrescar el sabor. Retire las hierbas del agua y tírelas después de un día.

Experimente con varias hierbas en platillos variados. Si usted necesitara más inspiración, a continuación se anotan maneras de cómo usted pudiera usar diferentes hierbas.

Albahaca

- Fresca – para cubrir pizza fresca, justo salida del horno, en ensalada de pasta, añadida a una salsa de yogurt para aderezar o para hacer salsa tipo pesto
- Seca – para añadir a las salsas para pasta, marinadas, albóndigas o sopas

Cebollinos

- Frescos o secos – para cubrir una papa horneada o en sofritos, añadida a huevos revueltos o ensaladas

Cilantro

- Fresco – para poner en tacos, sofritos o platillos de fideos; añada al guacamole, a la ensalada de col, ensaladas o salsas de yogurt

Eneldo

- Fresco o seco – ponga sobre pescado; añada a ensaladas verdes, ensalada de pepino con yogurt, ensalada de papas, ensaladas de huevo o sopa aguada



(Continué en la pagina 2.)

(Continué de la pagina 1.)

Orégano

- Fresco o seco – ponga sobre pizza, añadida a salsas, marinada o rellenos

Perejil

- Fresco – añadida a ensaladas o sopas aguadas, sobre papas en puré u horneadas
- Seco – añadida a sopas, guisos, salsas y marinadas

Romero

- Fresco o seco – añadida a papas horneadas, sopas, guisados, marinadas o champiñones salteados

Tomillo

- Fresco o seco – ponga sobre pescado, añadida a salsas, ensalada de pasta, ensaladas de granos, platillos de carne o huevos

Hierbabuena

- Fresca – para dar sabor al agua o té, añadida a ensaladas de frutas (combina muy bien con sandía y naranja), ensaladas verdes o de granos

Hablemos

Preparar la comida en casa y añadir ingredientes como hierbas de olor, cebollas, ajo y especias pueden ayudar a darle sabor a nuestros platillos sin necesidad de sal. Este es un buen momento para hablar con sus hijos sobre cómo nuestros cuerpos necesitan más de algunos alimentos y nutrientes y menos de otros. El sodio (encontrado en la sal) es uno de esos nutrientes que necesitamos tan solo una pequeña cantidad. Mucha sal puede dañar nuestros cuerpos, especialmente nuestros corazones. Muchos alimentos precocinados envasados son generalmente altamente procesados y tienen niveles de sal muy altos, más que los alimentos que hacemos en casa.

Ayude a sus hijos a leer los Datos de Nutrición indicados en las etiquetas de los alimentos envasados. Cuando compre alimentos envasados, compare las cantidades de sodio por ración entre diferentes marcas y tipos de esos alimentos. Busque aquellos que contienen 5% ó menos del valor diario (DV, por sus siglas en inglés) de sodio por ración.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración (228 g)	
Raciones por Envase 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de grasa 110
% Valor diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 170mg	20%
Carbohidrato total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 25g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

For educational purposes only. This label does not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.

Receta para la salud Tabule

El tabule es una ensalada mediterránea hecha con burgol de trigo y saborizado con hierbas frescas (hierbabuena y perejil), ajo y limón amarillo para darle sabor. ¡Pruébalo!

Sirve 8

Ingredientes:

- 2 tazas de burgol de trigo
- 1/4 de taza de jugo de limón amarillo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados
- 1/4 de taza de hierbabuena picada
- 1 taza de perejil picado
- 4 tomates medianos, en cubitos
- Sal y pimienta (al gusto)
- Queso tipo feta (opcional)

Direcciones:

1. Combine el burgol cocido, jugo de limón, aceite de oliva y ajo en un tazón. Enfríe unos 30 minutos.
2. Añada los ingredientes restantes, y sazone ligeramente con sal y pimienta al gusto.
3. Adorne con el queso feta desmoronado, si se desea.

Consejos:

Pruebe agregar otros ingredientes tales como pepino en cubitos, apio picado, cebollinos picados, pimienta picada, piñones o chicharos, para darle más sabor.

Información nutricional / Cantidad por ración (1/2 taza): Calorías 101, Grasa total 5,4g, Grasa Saturada 0,8g, Colesterol 0,0mg, Sodio 10,3g, Carbohidrato Total 12,5g, Fibra 3,2g, Proteína 2,3g



Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...