



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

octubre 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 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.

Disfrutando de los productos agrícolas del otoño

Por Amber Webb, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Larimer



¡La cosecha de la temporada es aún muy activa en muchos lugares! ¡La abundancia agrícola de la temporada otoñal ya está madura y lista para ser cosechada! Es posible que esté recibiendo regalos de verduras extras por parte de los vecinos. O, usted puede tener planes para visitar un lugar de venta de calabazas. De cualquier manera, el llevar a la casa calabazas, calabacitas, repollo, papas y manzanas desde una granja local puede ser un día divertido con su familia. El mes de octubre es también un excelente momento para hacer compras en un mercado de agricultores o de visitar los puestos de agricultores locales. ¿Qué tal algunos chiles frescos rostizados?

Con una abundante cantidad de productos agrícolas otoñales a la mano, ¿por qué no tratar de conservar alguna parte de la cosecha? El aprender a cómo conservar la comida puede ser una gran habilidad personal. Ayuda a disfrutar los alimentos que se encuentran ahora en abundancia en fechas posteriores, lo que ayuda a evitar el desperdicio de alimentos. Hay muchas maneras deliciosas de conservar la comida, como por ejemplo el congelamiento, la deshidratación, envinagrado, fermentación o enlatado. Y muchos de los tipos de vegetales pueden ser conservados en más de una de estas maneras. La congelación de vegetales es una manera fácil y deliciosa de disfrutarlos después. El tener comida que los niños han ayudado a seleccionar y preparar en su congelador puede mantener el sabor de la cosecha del otoño todo el año.

Consejos para el éxito

La mejor manera de determinar cuál método de conservación es el mejor para usted y para lo que está haciendo es practicar seguridad y direcciones y recetas probadas para su elevación. Un lugar excelente para encontrar esta información es por medio del sitio Web y aplicación llamada [Preserve Smart](#), desarrollada por la Extensión de *Colorado State University*. El sitio provee una manera creíble de encontrar recetas e instrucciones para la conservación de alimentos. Solamente introduzca la información sobre su elevación y seleccione el tipo de vegetal que desea conservar. A continuación, encontrará instrucciones detalladas al alcance de sus manos. Entre la información se incluyen consideraciones importantes para elegir un método específico y los pasos que usted necesita tomar para lograr un producto final exitoso.

¡Siguiendo estas guías asegurará un proyecto de conservación divertido y delicioso que usted y su familia podrán disfrutar durante meses futuros!



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

Hablemos

La conservación de alimentos es una excelente manera de hacer que sus niños participen en la cocina, pero algunos métodos toman más tiempo que otros. Estos pueden requerir atención cuidadosa, planeación y equipo, como por ejemplo el proceso de enlatado. Pero una de las técnicas de conservación de alimentos más fácil y accesible es la congelación de alimentos. Cualquiera en la familia puede aprender cómo hacerlo correctamente. Los niños pueden ayudar a picar la fruta el fin de semana y congelarla para usarla en batidos o pastelitos. O guardar los desperdicios al cocinar, como cebollas, apio, zanahorias y hierbas de olor en una bolsa para congelar hasta que se llene. Luego, haga un caldo de verduras con ellos.

Tome esta oportunidad para hablar acerca de cómo en nuestro país, el 40% de la comida se desperdicia o no se consume. ¡Empodere a los niños para reducir el desperdicio de alimentos en su casa por medio de la conservación! Enséñele a su familia a pensar sobre si la comida puede ser usada para alguna otra cosa o conservada antes de deshacerse de ella.

Pasos para congelar calabaza y calabacines de invierno (extraído del sitio web *Preserve Smart*)

Prepare la hortaliza

- Lave perfectamente las calabazas o calabacines de invierno
- Corte en secciones pequeñas y retire las semillas
- Cocine las secciones hasta que se suavicen (fácil de insertar un tenedor) en agua hirviendo, al vapor, en microondas, en olla de presión o en un horno a 350-400°F (lado cortado hacia abajo).
- Retire la cáscara de la calabaza y machaque. (El calabacín espagueti NO necesita ser machacado.)
- Enfríe completamente colocando el contenedor con la calabaza, o calabacín, en una batea con agua enfriada con hielo y bata ocasionalmente para incrementar el proceso de enfriamiento.

Empaque (Empaque seco)

- Empaque la calabaza enfriada perfectamente sellada en un contenedor o en bolsas.
 - * Si usa contenedores rígidos, deje ½ pulgada de espacio en la parte superior.
 - * Si usa bolsas flexibles, remueva tanto aire como sea posible.
- Asegúrese que las orillas selladas se encuentren libres de humedad o comida. Selle.



Almacenado

- Etiquete con el nombre del alimento, fecha y el tipo de empaque.
- Congele tan rápido como sea posible a 0°F o menos.
 - * Para un congelamiento más rápido, coloque los contenedores en capas simples en el congelador.
- La mayoría de las verduras congeladas mantendrán su alta calidad por 12-18 meses a 0°F o menores.

Receta para la salud

Maneras fáciles para que las familias utilicen calabaza o calabacines congelados

Tartas – Use calabaza descongelada, en lugar de enlatada, en su receta de tarta de calabaza.

Productos horneados – Añada 2-4 cucharadas de calabaza o calabacines en la masa para pastelitos, galletas o panqueques.

Batidos – Pruebe añadir algunos pedazos de calabaza parcialmente descongelada en su próximo batido.

Sopas y guisados – La calabaza o calabacines de invierno pueden ayudar a hacer una sopa o guisado más espesos y a darles una textura más cremosa sin añadir grasas o lácteos.

Visite el sitio (en inglés) <https://apps.chhs.colostate.edu/preservesmart/> o baje la aplicación de *Preserve Smart* en su dispositivo móvil para tener instrucciones completas y más recetas. Para mayor información sobre preparación de alimentos y nutrición, visite *Food Smart Colorado* en el sitio (en inglés) <https://foodsmartcolorado.colostate.edu/>

