



noviembre de 2024 Newsletter

Visite la página de Web
de Asuntos Familiares:

[Family Matters Newsletter -
Extension \(colostate.edu\)](https://colostate.edu/family-matters-newsletter-extension)

Extensión más cercana o
visite el sitio de Web:
[Extension - Providing trusted,
practical education to help
you solve problems, develop
skills and build a better fu-
ture. \(colostate.edu\)](https://colostate.edu/extension-providing-trusted-practical-education-to-help-you-solve-problems-develop-skills-and-build-a-better-future)

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 Sci-
ences, Colorado State Uni-
versity 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 y calabacines de invierno que a los niños les encantarán

Por Stephanie Starkenbaum, Especialista de la Extensión de CSU, Condado de Phillips



Las calabazas y los calabacines de invierno son más que decoraciones; también son superhéroes nutricionales que ayudan a los niños y familias a estar saludables. Repletas de vitaminas A y C, algunas variedades de calabazas invernales tienen tanto potasio como un plátano y están llenas de fibra, vitaminas B y antioxidantes. Estos nutrientes apoyan la salud ocular, brillo de la piel y el sistema inmunológico.

Aún cuando se llaman calabazas “invernales”, ellas crecen durante todo el verano y son cosechadas en el otoño, antes de la primera helada. Históricamente, la gente las guardaba en los sótanos para que duraran durante el invierno. Dependiendo en la variedad, las calabazas invernales pueden durar de uno a seis meses si se cosechan, curan y guardan en un lugar fresco, seco y bien ventilado (50-55° F)

Versatilidad de las calabazas

La calabaza invernal es versátil y fácil de incorporar en las comidas como sopas, guisos, panecillos y batidos. Con tantos tipos para probar, tales como calabaza bellota, calabaza *butternut*, calabaza *Hubbard*, calabaza *delicata*, y calabaza *spaghetti*, seguramente encontrarán una que disfruten. Con todas estas diferentes formas, tamaños y colores, hay una infinidad de maneras de preparar calabaza de manera divertida para los niños.

Para incrementar la aceptación de la calabaza:

Ayude a los niños a ver las calabazas como un “**superalimento**” con estos divertidos recordatorios:

S - ¡Super fuertes! ¡Mantiene tu cuerpo fuerte y saludable!

Q - ¡Energía rápida! ¡Proporciona energía para usarla en el juego!

U - ¡Increíblemente deliciosa! ¡Son sabrosas en muchos platillos!

A - ¡De lo mejor para los ojos! ¡Ayuda los ojos a estar saludables!

S - ¡Son un super alimento! ¡Tiene nutrientes super poderosos!

H - ¡Bravo por la Noche de brujas! ¡Las calabazas son divertidas para decorar y comer!

Maneras fáciles de añadir calabaza a las comidas familiares:

- **Empiece con comidas conocidas:** Añada calabaza o calabacines a las comidas que a sus niños ya les gusta, tales como panqueques, pastelitos o salsa para pasta, para preparar nuevas comidas menos intimidantes.
- **Envuelva a sus niños en el proceso:** Deje que los niños ayuden a sacar las semillas de las calabazas y a asarlas para comer un bocadillo saludable. Es una manera divertida de hacer que ellos se emocionen acerca del proceso de cocinar.
- **Dele sabor:** Deje que los niños sean los chefs y que creen sus propias combinaciones de especias para utilizar en las semillas de las calabazas o calabacines usando canela, azúcar, especias para pastel de calabaza, ajo en polvo, sal, pimienta, paprika y más.
- **Combínelas:** Combine calabaza o calabacines cocinados en batidos o en avena para obtener un bocadillo nutricional.



Hablemos

- ¡Transforme cocinar con calabazas y calabazas invernales en una aventura familiar divertida! Si usted no tiene un jardín, visite un mercado de horticultores, huerto de calabazas o jardines comunitarios, dejando que sus niños elijan diferentes calabazas y calabacines.
- En la cocina, asegúrese que el proceso es divertido e interactivo. Anime a los niños a explorar diferentes texturas, olores, ingredientes y sabores al cocinar. Mantenga su curiosidad haciéndoles preguntas tales como, “¿Qué piensas que pasará cuando rosticemos la calabaza? Déjelos que ayuden con las actividades seguras como lavar las calabazas, medidas y mezcla.
- El leer en voz alta las recetas permite que el cocinar sea una experiencia de aprendizaje, ayudándoles a los niños a aprender nuevas palabras, seguir pasos y a practicar matemáticas al medir. Comparta datos divertidos o historias familiares acerca de las calabazas o calabacines mientras cocina. Sea creativo usando cortadores de galletas para modelar la calabaza o preguntando cuántas semillas hay dentro de la calabaza.
- Recuerde, el cocinar juntos se trata de tener tanto diversión como aprendizaje. Celebre sus esfuerzos, no se preocupe del desorden y disfrute del proceso. Cuando sea hora de comer, recuérdelos que ¡las calabazas o los calabacines son el “combustible de los superhéroes” y que los ayuda a crecer fuertes y saludables!



Receta para la familia

Batido de tarta de calabaza y avena

Ingredientes:

- ½ taza de pure de calabaza (en lata o fresca)
- ¼ de taza de yogurt griego regular
- ½ plátano (congelado)
- ½ taza de hojuelas de avena
- 1 taza de leche o alternativa de leche
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de especia de tarta de calabaza
- Opcional: polvo proteínico
- Opcional: endulzante de su elección (miel, sirope de arce, Stevia, etc.)

Direcciones:

1. Lávese las manos y lave las superficies de contacto con jabón y agua.
2. Añada todos los ingredientes a una licuadora de alto rendimiento.
3. Empuje los residuos de los lados del vaso durante el proceso y/o añada un poco de leche.
4. Divida el producto en vasos y disfrútelo con sus hijos.

Para más información, ideas y recetas visite el sitio *Web de Colorado State University Food Smart* en: <https://foodsmartcolorado.colostate.edu/> (sitio en inglés).

