

Use condimentos

Mucha gente usa sal y azúcar para darle sabor a la comida, pero no son las opciones más nutritivas. La gran variedad de especias y condimentos disponibles es excelente para añadir sabor adicional a la comida, sin tener que recurrir a la sal y al azúcar o a los adobos o condimentos de la tienda. Si cocina en casa, tiene más control sobre lo que los alimentos incluirán.

¿Qué son las especias y condimentos?

Las especias y los condimentos vienen de diferentes partes de las plantas y se usan para mejorar el sabor y aroma de la comida. En inglés existe una diferencia cuando se habla de *herbs* (hierbas usadas como condimentos) y *spices* (especias o condimentos) y la diferencia es la parte de la planta de la que se obtienen. Las *herbs*, o hierbas aromáticas usadas como condimentos, vienen de las hojas de las plantas y se usan frescas o secas. Entre las más comunes se encuentra la albahaca, el orégano y el romero. Las *spices*, o especias, generalmente son secas y provienen de otras partes de las plantas, como de la corteza, semillas, raíces y bulbos. Algunas especias comunes son: canela, jengibre y clavos de olor.

¿Son caras?

Al principio, las especias pueden parecer caras, pero las especias secas no se echan a perder tan rápido como los productos frescos, e incluso una pequeña cantidad de estos condimentos puede proporcionar mucho sabor. También puede secar todas las especias frescas que no use inmediatamente.

Puede cultivar muchas especias en su jardín, en una ventana o en cualquier otra parte de la casa que tenga sol. Con su tarjeta Bridge Card, puede comprar plantas y semillas de plantas que producen alimentos. Recuerde pedirles a sus hijos que ayuden a seleccionar las especias que cultivará y que luego le ayuden a cuidarlas.

Combinaciones ilimitadas

Muchas combinaciones de especias crean sabores deliciosos. La albahaca y el orégano, secos o frescos, agregan sabor a la salsa para pasta preparada en casa. El tomillo seco o fresco va bien con los sabores de las aves y del pescado. Agregue paprika, cúrcuma y comino a unas papas dulces picadas en cuadritos antes de meterlas al horno. Use canela y nuez moscada para mejorar los platillos dulces o salados. Pruebe canela y nuez moscada con yogur, fruta fresca y nueces o agregue estas especias a la avena. Explore el mundo de las especias y condimentos con su familia e intente hacer sus propias combinaciones en casa.



Cuando compre especias que ya vienen combinadas, recuerde revisar la etiqueta de información nutrimental y la lista de ingredientes para cerciorarse de que solo se incluyen las especias que quiere.



© istock.com/uuurska

¿Sabía que...?

Las especias secas brindan el doble de sabor que las frescas. Guarde las especias en un lugar seco y fresco, fuera de la luz directa del sol, para lograr que duren lo más posible.

RECETA DE LA SEMANA



Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Condimento para tacos

1. En un tazón pequeño mezcle:
2 cucharadas soperas de chile en polvo, 1 cucharada soper de comino, ½ cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de cebolla en polvo, ½ cucharadita de pimienta de cayena, ½ cucharadita de mostaza en polvo y 1 cucharadita de fécula de maíz.
(Nota: La fécula de maíz, que funciona como espesante, es opcional).
2. Guarde la mezcla en un envase hermético.
3. Pruébalo con la receta de la semana 16: Divertidas tortillas de maíz para la familia.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR