



# Mealtime Memo

## for Child Care

### Hierbas Y Especies

El uso de hierbas y especias es una gran manera de mejorar el sabor de los alimentos sin añadir grasa, sal o azúcar adicional. Aunque, aprender a usarlos lleva practica y puede tomar mucho tiempo. Si usted conoce las hierbas y especias comunes, entiende cómo utilizarlas, y es consciente de cómo almacenarlas, usted podrá preparar comidas nutritivas llenas de sabor.

Las especias se preparan usando las raíces, brotes, flores, frutos, cortezas o semillas de plantas. Las especias que se utilizan comúnmente incluyen:

Pimienta Inglesa/Pimienta de Jamaica  
 Cardamomo  
 Canela  
 Clavos

Jengibre  
 Mace (parte de la nuez moscada)  
 Mostaza  
 Nuez moscada

Pimentón dulce/Paprika  
 Granos de pimienta  
 Pimienta roja



Las hierbas provienen de la hoja o partes delicadas de las plantas. Las hierbas que son usadas comúnmente incluyen:

Semilla de anís  
 Albahaca  
 Hojas de laurel  
 Semilla de alcaravea  
 Semilla de apio  
 Cebollino  
 Cilantro  
 Coriandro

Comino  
 Eneldo  
 Semillas de hinojo  
 Mejorana  
 Menta  
 Orégano  
 Perejil  
 Semilla de amapola

Romero  
 Salvia  
 Ajedrea  
 Semilla de sésamo  
 Estragón  
 Tomillo  
 Cúrcuma

Las hierbas y especias se utilizan para mejorar y añadir sabor a los alimentos. Les dan sus sabores característicos a muchos alimentos tradicionales y culturales. Por ejemplo, canela, clavo, jengibre y nuez moscada les dan al



pastel de manzana su sabor típicamente estadounidense. Mezclas de condimentos italianos, el orégano, el ajo, la albahaca son los sabores clásicos de la cocina italiana. Por último, el jengibre, el ajo, hojuelas de pimienta roja y el sésamo ayudan a crear el sabor dulce y picante en la cocina asiática.

Si usted no está familiarizado con el uso de las hierbas y especias, comience por seleccionar recetas que ya incluyan hierbas y especias en su lista de ingredientes. Una vez que se familiarice con los sabores de las hierbas y especias, usted podrá intentar añadirle algunos para mejorar otras recetas. Una forma común para comenzar a usar el condimento en una receta, es comenzar con un cuarto de cucharadita por libra, y luego ajustar según sea necesario. Se recomienda una a tres cucharadas total de hierbas y especias por cada 50 porciones. Utilice el doble de la cantidad de la hierba fresca que usa cuando usa hierba seca.

Al cocinar con hierbas y especias, agregue especias enteras al inicio de la cocción y deséchelas antes de servir. Para alimentos de preparación rápida, añada hierbas y especias al inicio de la cocción, pero para tiempos de cocción más largos, añada las hierbas y las especias durante los últimos 15-20 minutos para un mejor sabor. Para los alimentos fríos, añada las hierbas y especias varias horas antes de servir para que los sabores se desarrollen.

El almacenamiento correcto de las hierbas y especias frescas y secas es importante para mantener el sabor. Las hierbas frescas se pueden almacenar, envueltas y sin apretar, en una toalla de papel, en el refrigerador por unos cuatro días. Las hierbas y especias secas, si son almacenados en un lugar fresco y seco, pueden mantener todo su sabor durante 6-12 meses.

El uso de las hierbas y especias en las cantidades correctas ayudan a darle la comida a un nuevo nivel de sabor y degustación. Para más información sobre hierbas y especias específicas, y la forma de utilizarlas, consulte las tablas de especias y hierbas disponibles del Institute of Child Nutrition (<http://www.theicn.org/documentlibraryfiles/PDF/20150713034840.pdf>).

## Referencias

Institute of Child Nutrition. (2009). *Culinary techniques for healthy school meals: Seasonings*. Retrieved from: <http://www.theicn.org/documentlibraryfiles/PDF/20100210102351.pdf>

Wisconsin Department of Public Instruction and USDA Team Nutrition. (n.d.). *CACFP menu planning guide*. Retrieved from: <http://fns.dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/fns/pdf/menu-planning-guide-web.pdf>

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Univesidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

