



# Mealtime Memo

## for Child Care

Es Tiempo de Especies:  
Adición de Hierbas  
y Especies Durante  
la Preparación de la  
Comida **P.01-P.02**



Fruta del Mes  
**P.02**

Receta del Mes **P.03**

Dato de Nutrición **P.03**

Referencias **P.04**



## Es Tiempo de Especies: Adición de Hierbas y Especies Durante la Preparación de la Comida

Las hierbas y especias se utilizan para sazonar los alimentos y proporcionar una variedad de sabores a las comidas que de otra manera fueran insípidas. Pero ¿cuales son las hierbas y especias? ¿Son la misma cosa? En la mayoría de los casos, hierbas y especias son claramente diferente. Hierbas son las hojas o porciones blandas de las plantas, y se hallan disponibles en forma fresca o seca. Especies, por otra parte, son las raíces, brotes, flores, frutas, corteza, o semillas de las plantas, y por lo general se encuentran disponibles en forma fresca o molida. Aprendiendo a utilizar las hierbas y especias durante

la preparación de la comida, puede ser útil para servir comidas y meriendas más atractivas y nutritivas.

Hay muchas maneras de utilizar hierbas, especias y mezclas. Por ejemplo, algunas hierbas, tales como la canela, la nuez moscada, jengibre y clavo de olor, son buenas para la sustitución de la azúcar. Mientras que otras hierbas, tales como el comino y el ajo, son el sustituto ideal para la sal. Adicionalmente, mezclando hierbas

y especias diferentes, usted puede agregar una variedad de sabores para muchos alimentos. Por ejemplo, la mezcla de salvia, tomillo, mejorana y ajedrea es una gran mezcla de condimento para aves de corral. Otra mezcla sabrosa es la albahaca, ajo,



## Es Tiempo de Especias: Adición de Hierbas y Especias Durante la Preparación de la Comida



orégano y el romero para el espagueti, pizza u otros platillos italianos. Al comenzar a usar hierbas y especias, le tomará tiempo, práctica y paciencia, para aprender cómo construir y mezclar los sabores de manera efectiva. Cada hierba y

especie tiene su propio sabor, y algunos son más fuertes que otros. Por lo tanto, siempre añada hierbas y especias poco a poco cuando prepare las comidas hasta que el producto tenga un buen sabor y olor. Por ejemplo, comience con alrededor de 1/4 de cucharadita por litro o libra de un producto alimenticio, y añada más hierbas y especias frescas, secas o molidas gradualmente. Tomando el tiempo para aprender cómo utilizar las hierbas y especias para crear sabores, no sólo le ayudará a crear comidas sabrosas, sino que también le ayudará a crear comidas que sean atractivas para los niños pequeños.

Refiérase a los siguientes consejos para la preparación de las comidas con hierbas y especias :

- Consejo # 1: Utilice la cebolla fresca, ajo fresco, cebolla en polvo, o ajo en polvo en lugar de mezclas de especias saladas tales como sal de ajo, o sal de cebolla.
- Consejo # 2: Compre mezclas de condimentos que no contengan glutamato monosódico (MSG) o donde la sal no es el ingrediente principal.
- Consejo # 3: Añade las hierbas o especias al inicio de la cocción de los alimentos de cocción-rápida, como las verduras.
- Consejo # 4: Añada las hierbas y especias en los últimos 45 minutos de cocción de los alimentos de cocción-lenta, tales como sopas y guisos.
- Consejo # 5: Infundo hierbas y especias en vinagres, aceites, caldos y jugo para mejorar el sabor antes de que los líquidos se utilicen en las recetas.

En conclusión, la adición de hierbas y especias es ideal para crear comidas sabrosas sin sal ni azúcar. Siempre recuerde agregar gradualmente hierbas y especias porque demasiado, o muy poco puede crear comidas poco atractivas para los niños pequeños. Para más consejos sobre cómo preparar los alimentos con hierbas y especias que usan una variedad de diferentes métodos de cocción, contacte al Servicio de Asistencia al Usuario del Institute of Child Nutrition al 800-321-3054 o a través del email [helpdesk@theicn.org](mailto:helpdesk@theicn.org).

## Fruta del Mes: Durazno



La fruta del mes es el durazno. Los duraznos inicialmente fueron cosechados en China, desde los años 1100s, y después fueron introducidos en los Estados Unidos a comienzos de los 1500s. Los duraznos se cultivan en los Estados Unidos en Georgia, Colorado, Carolina del Sur y Nueva Jersey. Por ende, los Estados Unidos son bien conocidos por proporcionar alrededor del 25% de la oferta mundial de duraznos. Los duraznos se encuentran normalmente en dos colores, amarillo o blanco, pero están disponibles en muchas variedades. Además, las características y la calidad de los duraznos pueden variar según la temporada de su estado nativo. Algunos estados comienzan la cosecha de los duraznos en Abril, mientras que otros comienzan más tarde en Agosto. Independientemente de la época del año, los

duraznos ofrecen muchos nutrientes esenciales y hacen una gran adición a cualquier comida.



## Receta del Mes: Pollo Alfredo con un Giro

¿Está buscando una receta sabrosa, y nutritiva que incorpore fideos de trigo integral, carne magra de pollo y queso? Revise la receta de Pollo Alfredo con un Giro abajo.

### Ingredientes:

2.5 tazas de pasta rotini, de trigo integral, seco (10 onzas)  
2 latas sopa de crema de pollo bajo en contenido de sodio y grasa  
1 1/3 tazas de crema mitad y mitad sin grasa  
1/4 cucharadita de pimienta blanca molida  
1/8 cucharadita de ajo en polvo  
1/3 taza de queso parmesano rallado  
3 tazas de pollo cocido, cortado en cubitos, piezas de 1/2" (12 onzas)

### Direcciones:

Hierva 2 litros de agua en una olla grande; añada poco a poco la pasta y cocine durante 8-10 minutos, o hasta que la pasta esté tierna. Después, escurra bien la pasta. Siguiendo, mezcle la sopa, crema mitad y mitad, pimienta, ajo en polvo, queso parmesano y el pollo en una olla grande. Cocine por 5 minutos a fuego medio, revolviendo con frecuencia. Asegúrese de que la temperatura alcance 165 °F o más durante al menos 15 segundos para la seguridad de los alimentos. Combine los fideos y salsa justo antes del servicio. ¡Es mejor servido cuando está caliente!

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Rendimiento:** 6 porciones

## Dato de Nutrición

La Administración de Comidas y Drogas (The U.S. Food and Drug Administration (FDA)) regula como la mayoría de los alimentos son tratados, envasados y etiquetados. Además, el FDA determina las declaraciones nutritivas que se indican en las etiquetas de alimentos o paquetes tales como “sin grasa” o “libre de calorías” El conocimiento de los significados de estas declaraciones que se utilizan comúnmente, puede ayudarle a encontrar lo que usted necesita para cumplir con sus necesidades nutricionales. A continuación, se enumeran algunas declaraciones comunes (que se encuentran en los paquetes y etiquetas de los alimentos) y sus significados.

- Libre de grasa - por porción, hay menos de 0.5 gramos de grasa.
- Libre de calorías - por porción, hay menos de 5 calorías.
- Bajo en sodio - por porción, hay 140 mg o menos de sodio.
- Sin azúcar - por porción, hay menos de 0.5 gramos de azúcar.

Al comprar alimentos, recuerde estos términos y significados ya que van a ayudarle a seleccionar los alimentos que son mejor para usted y los niños en su cuidado.



# Referencias

- American Heart Association. (2014). *Frequently asked questions about nutrition labeling*. Retrieved from [http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Frequently-Asked-Questions-About-NutritionLabeling\\_UCM\\_306703\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Frequently-Asked-Questions-About-NutritionLabeling_UCM_306703_Article.jsp)
- Institute of Child Nutrition. (2009). *Culinary techniques for healthy school meals* (2nd ed.). University, MS: Author.
- United States Department of Agriculture. (2013). *Chicken alfredo with a twist*. USDA Recipes for Child Care. Retrieved from [http://www.theicn.org/USDA\\_recipes/cc\\_recipes/D-54rCC.pdf](http://www.theicn.org/USDA_recipes/cc_recipes/D-54rCC.pdf)
- U.S. Food and Drug Administration. (2015). *Ingredients, packaging and labeling*. Retrieved from <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling>.
- Wisconsin Department of Public Health. (n.d). *Peach*. Retrieved from [http://fns.dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/fns/pdf/ffvp\\_fs\\_ph.pdf](http://fns.dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/fns/pdf/ffvp_fs_ph.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.