

Notas Para Padres

Servicios de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue, Salud y Ciencias Humanas

Marzo 2026

Verde, verde, mientras más comes...

Marzo es el mes en que comienzo a pensar nuevamente en el color verde después de pasar el invierno sin él. Marzo marca el inicio de la primavera, el mes del Día de San Patricio, y cuando algunas personas empiezan a pensar en plantar semillas para sus jardines. Hablando de lo verde y la jardinería, las verduras de hoja verde generalmente son cultivos de temporada fresca con períodos de crecimiento cortos. Se pueden plantar a finales de la primavera y nuevamente a principios del otoño, ya que prosperan en temperaturas más calientes.

Existen muchas variedades de verduras de hoja verde que ofrecen diferentes sabores y texturas. Usar varios tipos puede hacer que una ensalada sea mucho más interesante y agradable. Además, las hojas verdes pueden incorporarse en huevos al desayuno, guisos, pastas, y sopas hacia el final del proceso de cocción.

Crear una mezcla de colores, texturas y formas puede ayudar a convertir un plato de vegetales en algo más atractivo. La lechuga romana aporta una textura crujiente y se usa con frecuencia en ensaladas tipo César. La arúgula forma parte de la familia de la mostaza y tiene un sabor distintivo y ligeramente picante que puede ser una excelente adición a un sándwich. La mizuna se reconoce por sus hojas dentadas y su sabor ligeramente ácido, y a veces se incorpora en mezclas de ensaladas. La espinaca es una de las variedades verde oscuro más conocidas. Tiene un sabor bastante suave que se vuelve más intenso y sabroso a medida que las hojas se arrugan y se rizan. La lechuga de hoja roja aporta más color a la ensalada, haciéndola más atractiva visualmente y rica en nutrientes. El color rojo ofrece diferentes nutrientes en comparación con sus equivalentes verdes.



Cuanto más coloridos sean nuestros platos y más intensos sean esos colores, más nutrientes obtenemos; mientras más oscuro sea el verde, mayor será su contenido nutricional, lo que convierte a la espinaca en una excelente opción. Su sabor es suave y es muy versátil, ya que puede consumirse cruda o cocida, ya sea salteada, al microondas o al vapor en la estufa. Antes de prepararla, retire los tallos grandes y duros, y para limpiarla correctamente, remoje las hojas en un recipiente con agua tibia durante varios minutos para eliminar la tierra; luego escurra el agua y enjuáguelas bajo un chorro suave de agua fría. Deje que las hojas se sequen casi por completo sobre una toalla de papel antes de guardarlas. Conserve la espinaca en una bolsa plástica con una toalla de papel húmeda en el refrigerador por 4 a 5 días, o congélela hasta por 5 meses.

Consejo: El aderezo para ensalada es excelente! Vinagre y aceite, regular o reducido en grasa, todos son buenas opciones. El aderezo puede ser beneficioso cuando se usa en porciones de 1 a 2 cucharadas a la vez. Las vitaminas A,D, E y K son vitaminas liposolubles, lo que significa que se absorben mejor en el cuerpo cuando se consumen con un poco de grasa. Las vitaminas A y K se encuentran comúnmente en la lechuga y otras verduras de hoja verde, y su absorción mejora al agregar algo de grasa a la ensalada. Otras fuentes de grasa que pueden añadirse son el aguacate, el queso rallado, el huevo, las semillas de girasol y las nueces.

Prepáralo y Olvídalo

Consejos básicos para el éxito con la olla de cocción lenta

Para probar la precisión de una olla de cocción lenta (crock pot), caliente dos cuartos de galón de agua en temperatura baja durante ocho horas y verifique la temperatura inmediatamente después de quitar la tapa. Debe estar entre 180°F y 200°F. Las temperaturas por encima de 200°F pueden sobrecocinar los alimentos, mientras que temperaturas por debajo de 180°F no son seguras y indican que la olla debe ser reemplazada.

Las temperaturas de cocción en baja oscilan entre 180–200°F y en alta son aproximadamente 300°F. Una hora en alto equivale a dos horas y media en bajo. La olla debe llenarse entre la mitad y tres cuartos de su capacidad, colocando las verduras en el fondo y la carne encima. No retire la tapa durante el primer cuarto del tiempo de cocción. Los alimentos cocidos no deben almacenarse en la olla de cocción lenta.

Para facilitar la limpieza, use un forro desechable o rocíe la olla con aceite en aerosol. Los jugos pueden espesarse cocinando sin tapa en alto al final, o agregando una mezcla de maicena y agua fría. Por seguridad, los alimentos deben alcanzar los 140°F dentro de las primeras cuatro horas. No se deben cocinar ni recalentar alimentos congelados en la olla de cocción lenta; primero deben descongelarse o recalentarse por otros métodos y luego mantenerse calientes en bajo. En caso de un corte de energía, deseche los alimentos si no está en casa, o termine la cocción inmediatamente por otro método si está presente. Guarde las sobras en recipientes poco profundos y refrigere dentro de las dos horas, recalentando por otros medios antes de mantener caliente en la olla.

Crédito: Linda Souchon - Purdue Extension- Oficina del Condado de Johnson

Pollo con Salsa en Olla de Cocción Lenta

Ingredientes:

- 2 lbs. muslos de pollo sin piel ni huso
- 1 cdta sal
- 1/2 cdta pimienta
- 2 (16-oz.) envases de salsa media picante
- 8 tazas de arroz cocido caliente



Instrucciones:

1. Coloque el pollo en una olla de cocción lenta de 6 cuartos; espolvoree uniformemente con sal y pimienta. Agregue la salsa.
2. Tape y cocine en alto hasta que un termómetro insertado en la parte más gruesa del pollo marque 165°F, aproximadamente 2 horas. Apague la olla. Transfiera el pollo a un recipiente grande resistente al calor y deje reposar 10 minutos.
3. Desmenuce el pollo en trozos pequeños. Agregue el líquido de la olla al pollo y mezcle bien para cubrir. Sirva sobre arroz caliente.

Crédito: Receta de Pollo con Salsa en Olla de Cocción Lenta

Viviana Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud www.extension.purdue.edu/Lagrange

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina- 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761

Cuéntele a alguien sobresobre nosotros!



Extension - Health and
Human Sciences

La Universidad de Purdue prohíbe la discriminación contra cualquier miembro de la comunidad universitaria por motivos de raza, religión, color, sexo, edad, origen nacional o ascendencia, información genética, estado civil, condición de padre o madre, orientación sexual, identidad y expresión de género, discapacidad o condición de veterano.