



octubre de 2022 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

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 Sciences, Colorado State University 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.

Combinando cinco sabores para crear mejores comidas Por Nicole Clark

Cada uno está en su derecho a una opinión en cuanto a qué alimentos le gustan o no. Pero, se ha preguntado, ¿qué es exactamente el sabor que es percibido de los alimentos? El sabor es específico al sentido localizado en nuestra boca. Combine el sabor y el olor y sienta, ahora, con esta combinación, usted obtiene el sabor.



Por ejemplo, una fresa, ¿cómo podría describir el sabor? Usted podría describirlo como dulce. Pero ¿qué más? ¿Pensó en la palabra “ácido”?

Hay cinco sabores en total: dulce, salado, ácido, amargo y umami.

- **Dulce** es, por lo general, agradable.
- **Ácido**, como el sabor del limón, no puede ser tan apetecible. A menos que, por supuesto, usted añada un poco de dulce; como usted haría al preparar limonada en casa.
- **Amargo** puede ser descrito como penetrante, agrio, punzante o simplemente desagradable. Afortunadamente, o desafortunadamente, muchas verduras tienen un sabor amargo. Esto es afortunado porque lo amargo es causado por los antioxidantes en las verduras, los cuales son buenos para su salud. Es desafortunado porque si no le gusta lo amargo, usted comerá menos de esas verduras.
- **Umami** puede ser un sabor menos familiar. Imagínese el sabroso sabor de la carne, el de los champiñones, el del queso parmesano, el de la salsa de soya o el de la pasta de tomate. Estos sabores son umami y ellos tienden a ser un sabor terroso. El sabor umami no es distinto, pero cuando está ausente en una receta, la comida puede quedar desabrida.

Como el ejemplo de la limonada, cualquiera de los cinco sabores es mejor cuando se balancean, o se mejoran, con otro sabor. Si su objetivo es ampliar los tipos de alimentos que su familia acepta comer, el truco puede estar en la forma de prepararlos.



Consejos para combinar sabores

- Antes de añadir sal, pruebe añadir algo ácido. Lo ácido implementa el sabor de los alimentos. Añada una cucharadita o vinagre a una olla de sopa, carne estofada, guiso o a salsas que no contengan lácteos. Pruebe y añada más si fuera necesario.
- Para hacer los alimentos menos amargos, añada algo dulce o ácido. Por ejemplo, ponga una vinagreta o ralladura cítricos en las verduras. Coma chocolate oscuro con la fruta. O, ase las verduras para hacer sobresalir el dulzor natural.

(Continué en la página 2.)

(Continué de la pagina 1.)

- Debido a que el umami mejora los sabores, el añadir un ingrediente umami puede significar usar menos sal o azúcar. Si usted prepara una charola de fruta (dulce), añada rodajas delgadas de queso parmesano (umami). En platillos de carne, añada una cucharadita de cacao en polvo (amargo), o vinagre de sidra de manzana (ácido). En platillos de verduras (amargo), incluya champiñones y tomates, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de salsa de soya o de pescado (umami).
- Cuando combine sabores, añada pequeñas cantidades, probando cada vez. El producto final debe saber como una buena música suena – ningún instrumento, o sabor, debe dominar sobre los otros.

Hablemos

A los niños les encanta divertirse, así que experimente con sabores nuevos como si fuera un juego. El probar nuevos sabores puede ser desagradable. A través de juegos y modelajes de actitudes, usted puede ayudar a reducir el miedo hacia alimentos nuevos.

Pídales a los niños elegir una comida que les encanta y una nueva. Identifique los sabores primarios de esos alimentos. Luego, el padre elegirá 1-2 alimentos con sabores diferentes. Entonces, el adulto y el niño probarán cada alimento individualmente. Después de probar un alimento, identifique cada sabor que se note.

Si fuera posible, adelántese al experimento mezclando alimentos con diferentes sabores. Una vez combinados, discuta cómo los sabores cambian.

Receta para la salud Ensalada mediterránea de granos (Sirve 4 - 6)

Ingredientes

Grupo uno:

- 4 tazas de grano cocido (cebada, arroz, quinua) – Dulce
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de tomates cereza, cortados por la mitad – Umami
- 1 pepino grande, cortado en medias-lunas – Amargo
- 4 cucharadas de aceite Vegetal
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal – Salado

Grupo dos:

- 2 cucharadas de jugo de limón fresco – Ácido
- 1 taza de verduras verdes, picadas (espinaca, arúgula, kale) – Amargo
- 1 cucharadita de miel o azúcar – Dulce

Grupo tres: opcional

- $\frac{1}{4}$ de taza de olivas negras rebanadas – Salado, Umami y Amargo
- $\frac{1}{2}$ taza de queso feta o Cotija – Salado, Ácido y Umami
- $\frac{1}{4}$ de taza de cada uno albahaca y perejil, picados – Dulce y Amargo

Preparación:

Para los niños que empiezan a conocer los primeros ingredientes, permítales probarlos cada uno individualmente. A continuación, cuidadosamente ponga todos los cinco ingredientes en un tazón grande. Prueben y discutan sobre los sabores que notan. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón y la miel juntos. Añada la mezcla de limón/miel y verduras verdes al tazón grande y mézclelos cuidadosamente para incorporarlos. Nuevamente prueben y discutan. Finalmente, añada los tres ingredientes restantes a la ensalada. Prueben y discutan cómo ha cambiado el sabor después de cada adición. Si su hijo no quiere probar, está bien. Ofrézcale palabras de aliento por los alimentos que pruebe. Ponga el ejemplo probando la ensalada y vuelva a tratar el experimento en algunas semanas.

