COLORADO STATE UNIVERSITY EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

Diciembre 2022 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: 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, contacteal autor.

Colorado State University Extension es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Colorado State University no discrimina por motivos de discapacidad y se compromete a proporcionar adaptaciones razonables. Office of Engagement and Extension de CSU garantiza acceso significativo e igualdad de oportunidades para participar a las personas quienes su primer idioma no es el inglés.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Comidas tradicionales festivas

Por Michael Lucero, Instructor de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de El Paso

Las fiestas son un gran momento para las tradiciones familiares. Cuando era pequeño, una de las tradiciones que teníamos cada año era hacer tamales. Mi mamá, tías y primos se reunían para hacer tamales que duraban durante toda la temporada festiva. Ahora, continúo esta tradición con mis dos hijas cada año. Recordando estas tradiciones que yo tenía cuando joven me da un sentido de logro, de pertenencia y felicidad, y quise proporcionar la misma experiencia a mis hijas. Además de hacer tamales cada año, nosotros empezamos la tradición de hacer mermeladas de temporada para nosotros y como regalos para nuestra familia y amigos. Esta ha sido una gran tradición. Si usted aún no tiene una, considere algo tan fácil como preparar mermeladas de temporada.

Consejos para hacer mermeladas para congelar/no-cocinadas:

- Use frutas completamente maduras. Esto le dará a su mermelada el mejor sabor.
- Use frutas que estén a temperatura ambiente. Esto ayudará a disolver fácilmente los ingredientes.
- Use pectina para congelar baja en azúcar cuando prepare mermelada para congelar de bajo contenido de azúcar.
- Use envases de 1-2 tazas de vidrio o de plástico rígido para congelar con tapaderas selladoras.
- Deje al menos ½ pulgada de espacio entre la superficie de la mermelada y la tapadera por la expansión que pueda ocurrir durante el congelamiento.
- Siga las direcciones de preparación. En algunas recetas, a la mermelada tiene que permitírsele estar a temperatura ambiente por 24 horas; otras pueden ser congeladas inmediatamente después de haber sido preparadas.

Consejos de seguridad de alimentos para cuando se preparen mermeladas para congelar:

- Siempre lávese las manos con agua tibia y jabón por unos 20 segundos antes de empezar la preparación de la mermelada.
- Enjuague las frutas completamente bajo agua corriendo de la llave.
- Asegúrese que todos sus utensilios y tazones hayan sido lavados y estén limpios.
- Lave los envases para la mermelada en agua jabonada caliente o lávelos en la lavatrastos.
- Asegúrese que las áreas de preparación estén limpias.
- Después de abrir el envase de mermelada, guárdelo en el refrigerador. Recuerde que el producto no ha sido cocinado, así que se fermentará o enmohecerá rápidamente si se deja a temperatura ambiente por largos periodos de tiempo.

Hablemos

Las mermeladas generalmente tienen una alta cantidad de azúcar y por lo tanto pueden ser consideradas menos saludables. La mayoría de las mermeladas son preparadas de esta manera así que pueden ser guardadas en las alacenas, sin requerir refrigeración antes de ser abiertas. Pero, algo importante acerca de las mermeladas para congelar es que como se guardan en el congelador, pueden ser hechas con menos azúcar. Esto provee una alternativa más saludable que las tradicionales mermeladas envasadas en latas o envases de vidrio.

La pectina es un ingrediente en todas las mermeladas que permite que la mermelada quede gelatinosa y pueda untarse. Hay diferentes tipos de pectina a la venta en las tiendas. Si usted quiere reducir la cantidad de azúcar en su mermelada, es recomendable que use una pectina para congelar baja en azúcar. Hay diferentes marcas. Algunas de ellas incluyen *Sure Jell, Ball Real Fruit Pectin, Mrs. Wages* u otras de la marca de la tienda. Cualquiera de estas marcas de pectina funciona, pero usted debe asegurarse de comprar pectina que es para congelar sin cocinar y baja en azúcar.

El reducir los azúcares añadidos en sus dietas es una parte importante para mantener a su familia saludable. Algunas veces las familias pueden pensar que ellos tienen que alejarse de ciertas comidas. Pero, como usted puede ver, con tan solo cambiar algunos de los ingredientes en la preparación de mermeladas y en otras recetas que usted prepare para su familia, usted puede preparar una versión saludable, una que usted y su familia pueden disfrutar con moderación.

Receta para la salud

Mermelada festiva de arándanos y especias para congelar

Prepara 4 (contenedores de 1-taza)

Ingredientes:
3 ½ tazas de arándanos azules sin tallos y machacados
1 ⅓ tazas de endulzante (azúcar granulada o *Splenda®)*
½ cucharadita de nuez moscada o canela
4 cucharadas de *Ball® RealFruit Freezer Pectin* u otra pectina para congelar

Direcciones:
1. Revuelva el azúcar, nuez moscada o canela y la pectina juntos en un tazón.
2. Añada los arándanos machacados. Revuelva todo junto por 3 minutos.
3. Ponga la mermelada en los envase para congelar limpios y deje reposar por 30 minutos.
4. Disfrute ahora o congele para otro día.
5. Mantenga el producto en el refrigerador entre usos.
6. Cuando estén listos para utilizar la mermelada congelada, permita que se descongele antes de servir.

Mermelada congelada: Puede ser almacenada en el congelador hasta por un año. La mermelada congelada no debe ser almacenada por más de 3 semanas en el refrigerador.

Después que la mermelada esté preparada y la cocina limpia, ponga un poco de música divertida y muévanse al ritmo de la música. ¡Es siempre un buen momento de hacer un poco de actividad física mientras se divierten!