



abril de 2023 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 encontra-
dos
en Family Matters tienen
derecho de autoría, pero
pueden ser reproducidos
totalmente sin ninguna
modificación si se
acredita a Family Mat-
ters, Family and Con-
sumer Sciences, Colora-
do State University Ex-
tension.
Para cualquier otro tipo
de
solicitud, contacte al au-
tor.

*Los programas de
Extensión son
accesibles sin
discriminación.*

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

Alrededor del mundo con fideos



Por Sheila Beckley, M.S.

Especialista de Ciencias para la Familia y el Consumidor – Condado de Weld
County

Los fideos son el alimento básico de muchas culturas del mundo. Los primeros fideos, se piensa, fueron consumidos hace al menos unos 4.000 años.

Los fideos pueden ser una fuente de carbohidratos de bajo-coste. Los carbohidratos proveen la energía necesaria para los niños y adultos para crecer y funcionar. Si usted ha tratado de evitarlos debido a alergias o intolerancia de alimentos, las buenas noticias son que los fideos pueden ser hechos de una variedad de granos, frijoles o féculas.

El saber sobre diferentes tipos de fideos y cómo usarlos puede ayudarlo/a a ser más creativo para lograr mejores recetas para su familia. También lo/a ayudará a aprender a cómo substituir un tipo de fideo con otro cuando esto es lo que tiene en su alacena.

Tipos principales de fideos/pasta



La **pasta italiana** está hecha principalmente con harina de trigo y se presenta en cientos de formas. Generalmente hay tres formas principales de pasta italiana: cintas, tubos o cilindros y formas extruidas.

- La cinta de pasta es cortada en hebras delgadas, como el espagueti. Ellas se preparan bien con salsas de tomate o más ligeras. Las cintas más anchas, tales como el fettuccini, se preparan bien con salsas más gruesas y cremosas.
- La pasta con formas de tubo como el *penne* se llevan bien con salsas con carne.
- Las pastas extruidas vienen en muchas formas, tales como corbatitas, sacacorchos y conchas. Sus recovecos y grietas proveen espacio para que las salsas a base de aceite, como el pesto, se adhieran.

Los **fideos asiáticos** pueden estar hechos de trigo, arroz, alforfón, fécula de papa, tapioca, frijol chino o de maranta. Estos son los que se encuentran con facilidad en las tiendas.

- Los fideos de huevo están hechos de trigo y huevos. Ellos pueden ser salteados como *lo mein* o hervidos o fritos como *chow mein*, para añadirlos a ensaladas.
- Los fideos delgados japoneses de trigo son llamados *somen*. Generalmente se venden secos y generalmente se sirven fríos. Los más gruesos son llamados *udon*. Los fideos secos *udon* son preparados en sopas de fideos mientras que los fideos pre-cocinados *udon*, vendidos en paquetes sellados al vacío, son buenos para prepararlos salteados.



- Los fideos soba son hechos con harina de alforfón y son usualmente servidos fríos en el verano y calientes en el invierno.
- Los fideos ramen son hechos con harina de trigo con *kansui* añadida, una sal para darle el color amarillo y su textura firme.
- Los fideos de arroz se los encuentra como hilos delgados o planos. Se cocinan más rápido que los fideos de trigo, en unos tres minutos, y son preparados en platillos preparados tales como el *pad Thai*, el *phó* vietnamés, y el *pancit bihon* filipino. Ellos absorben fácilmente los sabores y combinan muy bien en sopas y salteados.
- Los fideos de vidrio o celofán son conocidos así porque se hacen transparentes al cocinarse. Ellos son gelatinosos y de textura chiclosa. Estos fideos pueden ser hechos de tapioca, frijol chino, fécula de camote, o de maranta. Los fideos de vidrio son generalmente rehidratados antes de cocinar en salteados, sopas, o como relleno de *spring rolls*.



Hablemos

A los niños les gusta comer alimentos familiares. El presentarles varias oportunidades para probar diferentes tipos de comidas puede incrementar la variedad de alimentos que ellos consumirán.

Consejos para incrementar la aceptación de alimentos nuevos:

- Ofrezca alimentos no familiares junto a aquellos que ya conocen. Si les gusta el pollo *tereyaki*, trate de usar la salsa tipo *tereyaki* con fideos. Añada verduras que a ellos les gusta comer.
- Disfrute del comer juntos. Trate de tener tantas comidas en familia como sea posible cada semana. Sea un buen modelo demostrándoles a los niños que usted come una variedad de alimentos nutricionales. Enséñeles a los niños que está bien que a ellos no les gusten algunas comidas y a decir “no, gracias”.
- Anime a los niños a participar en el proceso de preparación y consumo de alimentos. Usted puede llevarlos de compras y ellos pueden ayudar con el cuidado de una hortaliza y en la preparación de las comidas.

Receta para la salud

Fideos salteados inspirados en los fideos asiáticos

Ingredientes:

- 12 onzas de fideos chinos de huevo, fideos soba, fideos de arroz o espagueti
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 10 dientes de ajo, picados
- 1 taza de cebolletas en rodajas finas
- 1 cucharada de jengibre picado
- 2 tazas de *bok choy*, en rodajas finas
- ½ taza de cacahuates rostizados y picados
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de vino de arroz ó 1 cucharadita de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí
- 1 a 2 cucharaditas de salsa picante sriracha u otro tipo
- Jugo de ½ limón
- 1 taza de hojas de cilantro, picado grueso



Procedimiento:

1. Lávese las manos y limpie el mostrador antes de preparar la comida
2. En una olla grande hierva agua, cocine los fideos hasta que esté a medio cocer, que estén aun firmes. Siga las indicaciones del paquete. Drene y revuelva con la cucharada de aceite. Ponga a un lado.
3. En una sartén grande, añada el aceite restante y salteé el ajo hasta que se pueda oler su aroma. Añada las cebolletas, jengibre, espinaca u otro vegetal, y salteé por un minuto más o menos.
4. Añada los fideos y salteé por otro minuto.
5. Añada la salsa de soya, el vino, o el vinagre, de arroz, el aceite de ajonjolí y la salsa sriracha (si se va a usar). Salteé hasta que los fideos se hayan cubierto con la mezcla.
6. Rebaje la temperatura y añada el jugo de limón y las hojas de cilantro. Espolvoreé con los cacahuates picados.