



# Usted Y Su Salud

## Your Health and You

Volumen 11, Edición 6  
Volume 11, Edition 6

Junio, 2007  
June, 2007

### No se olvide el verde en las comidas veraniegas

Hay muchos vegetales de hojas verdes que son deliciosos. El verano es un buen momento para disfrutar de los vegetales coloridos, frescos y sabrosos.

Aquí le damos algunos motivos para que los incluya en su dieta:

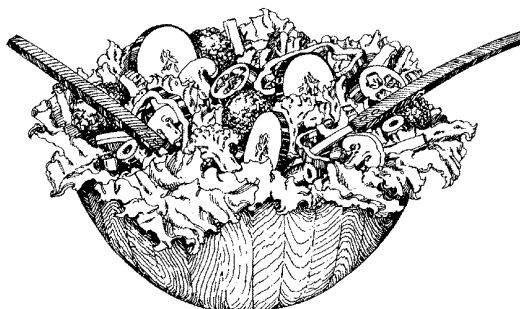
- Los vegetales de hojas verdes son ricos en vitaminas y minerales.
- Algunos son una buena fuente de calcio, ayudan a mantener los huesos sanos y a reducir el riesgo de osteoporosis.
- Tienen un alto contenido de vitamina A. Media taza de brócoli provee más de la mitad del requerimiento diario de vitamina A.
- Los vegetales son una buena fuente de fibra.
- La mayoría de las hojas verdes aportan menos de 15 calorías cada media taza.
- Los vegetales de hojas verdes no contienen colesterol ni grasas.

### Don't Forget the Green in Summer Meals

There are many delicious leafy, green vegetables. Summer is a great time to enjoy these colorful, tasty vegetables fresh.

Here are a few reasons to include them in your meals:

- Leafy greens are rich in vitamins and minerals.
- Some are good sources of calcium to help maintain healthy bones and reduce risk of osteoporosis.
- They are high in vitamin A. A half-cup of broccoli supplies more than the daily requirement of vitamin A.
- Vegetables are a good source of fiber.
- Most greens have less than 15 calories in a half-cup.
- Greens have no cholesterol and are almost fat free.



## Cocinando ensaladas verdes

El **cocinar verdes** se refiere a los vegetales de hojas verdes que han sido siempre utilizados en la cocina típica del sur. Recientemente se ha difundido su uso porque es más fácil encontrarlos y se los reconoce como una buena fuente de nutrientes.

Durante el verano, especialmente en el mercado de productores, es posible encontrar hojas verdes de remolacha, repollo, espinaca, col, hojas de nabos, diente de león o acelga.

Estas hojas verdes deben ser lavadas con mucho cuidado, conviene cortar las raíces, separar las hojas y lavarlas en un recipiente grande con agua fría, sin dejarlas en remojo. Luego, sacarlas para que la tierra y arena se escurra. Retirar todos los extremos, bordes y tallos duros (parte del tallo que se extiende hacia las hojas).

Los vegetales de hojas verdes de sabor suave como la espinaca, la col y la acelga pueden ser cocidos al vapor para ablandarlos. Los vegetales de sabor más fuerte como las hojas de mostaza, nabo, remolacha pueden ser cocidas en agua o caldo condimentado. Deben ser lavadas con cuidado antes de ser agregadas a las sopas o guisos para evitar que le den un sabor amargo.

Las **ensaladas de hojas verdes** son aquellas hojas que se utilizan sin cocer. Hay muchas alternativas de hojas además de la tradicional lechuga repollada. En general la regla es que las hojas más oscuras son las más nutritivas.

## Cooking and Salad Greens

**Cooking greens** refer to leafy green vegetables that have long been used in Southern-style cuisine. Recently they have become more widely used because they are more available and recognized as a good source of nutrients.

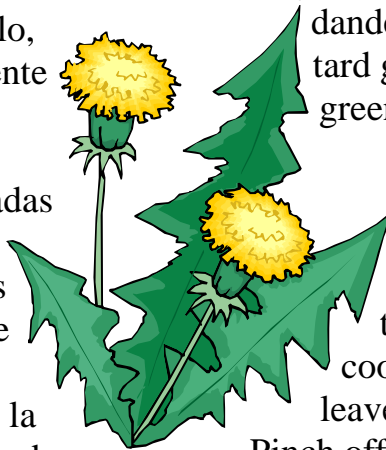
In the summer, especially at farmers' markets you might find beet greens, collards, dandelion greens, spinach, kale, mustard greens, Swiss chard or turnip greens.

These greens should be washed thoroughly. Trim off any roots, separate the leaves and swish them around in a large bowl of cool water; do not soak. Lift out the leaves, letting the sand and dirt settle.

Pinch off tough stems and the midribs (the part of the stem that extends into the leaf).

Mild-flavored greens like spinach, kale or chard can be steamed until barely tender. Stronger-flavored greens like collards, mustard or turnip greens will be better if cooked longer in a seasoned broth. They should also be blanched before adding to soups or stews to avoid a bitter flavor.

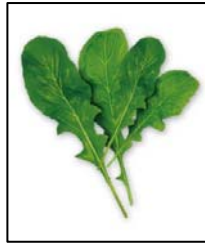
**Salad greens** are those that are used without cooking. There are many choices of salad greens in addition to the traditional iceberg lettuce. As a general rule the darker green the leaf the more nutritious.



**Estas son algunas de las hojas verdes para usar en ensaladas este verano:**

**Here are a few of the salad greens you may find this summer:**

**Arugula** – hojas pequeñas, planas con tallos largos, generalmente mostradas sin las raíces.



**Arugula** – small, flat leaves on long stems often displayed with roots attached.

**Mâche** – hoja delicada arredondeada, que no se conserva bien, de aspecto aterciopelado con un sabor suave.



**Mâche** – delicate, perishable, finger-like and velvety with a mild taste.

**Mezcla** – una mezcla de hojas verdes bebés variadas.



**Mesclun** – a mix of young spring greens.

**Rabanito** – usado en Italia, tiene un sabor amargo y un poco picante.



**Radicchio** – used in Italy, has a mildly bitter flavor with a spicy taste.

**Hojas de rabanito** – agrega sabor a pimienta en las ensaladas, debe ser usada en pequeña cantidad.



**Radish greens** – add a pepper flavor to salads used in small amounts.

Lave las hojas verdes como si las lavase para cocerlas. Asegúrese de retirar el exceso de agua antes de preparar la ensalada.

Wash salad greens the same as cooking greens. Be sure to remove excess water before making the salad.

Este verano pruebe por lo menos una nueva variedad de hojas verdes.

This summer try at least one new green.

## Condimentos para ensaladas

Mantenga su ensalada saludable y baja en calorías siguiendo estas sugerencias:

- Sirva el aderezo en un recipiente al lado – mantiene la ensalada más crujiente.
- Elija condimentos sin grasas o con bajas calorías.
- Cree su propio condimento con pedazos de limón, perejil o vinagre con sabor.

## Condimento de hierbas para ensalada

¾ taza de jugo de tomate  
¼ taza de vinagre  
1 cucharada de perejil fresco picado  
1 cucharada de cebollitas verdes picados  
1 diente de ajo  
½ cucharadita de sal  
Una pizca de cada: orégano, azúcar, pimienta roja tipo cayenne y pimienta negra.

En un recipiente revolver y mezclar todos los ingredientes. Mantenerlos en la nevera. Retirar el diente de ajo antes de servir. Rinde 1 taza.

Información Nutricional por cucharada: 3 calorías, 0g grasa, 108 mg sodio.

Preparada por:  
Barbara Farner  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por:  
Beatriz Padilla

## Salad Dressing

Keep your salad healthy and low calorie by following these suggestions:

- Serve the dressing on the side – keep the salad crisp.
- Choose fat-free or lowfat dressing.
- Create your own dressing- juice from lemon wedge, salsa or flavored vinegar.

## Herb Salad Dressing

¾ cup tomato juice  
¼ cup vinegar  
1 tablespoon chopped fresh parsley  
1 tablespoon chopped chives  
1 clove garlic  
½ teaspoon salt  
Pinch of each – oregano, sugar, cayenne pepper, and black pepper

In a bowl, whisk together all ingredients until well blended. Keep refrigerated. Remove garlic clove before serving. Makes 1 cup.

Nutrition information per tablespoon: 3 calories, 0g fat, 108 mg sodium.

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator  
Nutrition and Wellness  
Matteson Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM

University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences • United States Department of Agriculture •  
Local Extension Councils Cooperating

*University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.*

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Nutrition Service of the U.S. Department of Agriculture.