



# Usted Y Su Salud

## Your Health and You

Volumen 11, Edición 5  
Volume 11, Edition 5

Mayo, 2007  
May, 2007

### Hierbas y especias para una buena salud

Mayo es el Mes Nacional de Educación sobre la Presión Arterial. Cerca del 90 por ciento de las personas con más de 65 años de edad, padecen o padecerán de alta presión arterial a la edad de 85. Una causa del aumento de la presión arterial con el aumento de edad es el exceso de sodio en la dieta.

El aprender a usar hierbas y especias para agregar sabor a las comidas puede ayudar a reducir la cantidad de sal/sodio en la dieta. Las hierbas y especias no agregan calorías a los alimentos. Algunas recetas incluyen hierbas y especias e indican la cantidad que debe ser utilizada. Sin embargo aprender a usar hierbas y especias le permitirá poder agregarlas a otras recetas.

La mejor forma de aprender a utilizar las hierbas y especias es probar la mezcla de diferentes sabores. Pruebe uno diferente cada semana.

### Diez Hierbas y Especias Básicas

La **Albahaca** tiene un sabor cálido, como clavo de olor. Puede ser usada en recetas a base de tomate y se puede agregar al puré de papas. La albahaca es excelente para utilizar fresca.

### Herbs and Spices for Good Health

May is National High Blood Pressure Education Month. Up to 90 percent of people over age 65 have or will have high blood pressure by the age of 85. One cause for this rise in blood pressure with age is excess sodium in the diet.

Learning to use herbs and spices to add flavor to foods can help reduce the amount of salt/sodium in the diet. Herbs and spices do not add fat or calories to food. Some recipes include herbs and spices and give the amount to use. However, learning to use herbs and spices will allow you to add them to other recipes.

The best way to learn how to use herbs and spices is to experiment with different flavors. Try a different one each week.

### Ten Basic Herbs and Spices

**Basil** has a warm, clove-like flavor. It can be used in tomato based dishes and is good added to mashed potatoes. Basil is very good used fresh.



La **pimienta negra** agrega mucho sabor a casi todas las comidas, especialmente a las papas, arroz, pescado, pollo, vegetales, tomate fresco en rodajas y ensaladas.

La **pimiento de chili** se hace moliendo pimientos chilis. Tiene un rico aroma y un sabor picante. Úselo para agregar sabor a la salsa, arroz, sopas y frijoles.

La **canela** es usada en muchas comidas, especialmente en la avena y en el puré de batatas. Agrega un sabor dulce sin agregar azúcar.

El **cilantro** tiene un sabor un poco picante y de lima fresca, siendo que funciona muy bien con arroz y con pollo o pescado asado.

El **comino** tiene un sabor terreo y puede ser agregado a los frijoles y al chili.

Las hojas de **eneldo seco** dan un sabor delicado a la pasta, papas, ensalada de papas y pescado.

El **ajo en polvo**, contiene poco sodio y es una alternativa a la sal. Agrega mucho sabor al arroz, sopa, chili, ensaladas y puré de papas.

El **condimento italiano** es una mezcla de orégano, mejorana y albahaca que se usa para dar sabor a las carnes, arroz o pasta.

El **orégano** es una hierba fuerte que da sabor a los frijoles, chili, pasta y ensaladas.

**Black pepper** adds a lot of flavor to almost any food, especially potatoes, rice, fish, poultry, vegetables, fresh sliced tomatoes and salads.

**Chili pepper** is made from ground chilies. It has a rich aroma and a spicy hot taste. Use it to flavor chili, salsa, rice, soups and beans.

**Cinnamon** is good used in many foods especially oatmeal and sweet potatoes. It can add a sweet taste without added sugar.

**Coriander** has a spicy, fresh lime flavor and works well with rice, grilled chicken or fish.

**Cumin** has an earthy flavor and is very good added to beans and chili.

**Dried dill** leaves have a delicate flavor good with pasta, potatoes, potato salad and fish.

**Garlic powder** is a low-sodium alternative to garlic salt and really adds flavor to rice, soup, chili, salads and mashed potatoes.

**Italian seasoning** is a mixture of oregano, marjoram and basil used to flavor any meat, rice or pasta dish.

**Oregano** is a bold herb that adds flavor to beans, chili, pasta and salads.

## Consejos para utilizar las hierbas y especias

- Para comenzar, use sólo una pequeña cantidad. Recuerde que siempre puede agregar más luego, pero si pone de más no puede sacar el exceso. Un ¼ cucharadita de hierbas secas o 1 cucharada de hierbas frescas son suficiente para comenzar, en la mayoría de las recetas.
- Para reducir los tiempos de cocción, en unos 15 minutos, agregue los condimentos en el comienzo.
- Para aumentar los tiempos de cocción, agregue los condimentos en los últimos 20 a 30 minutos.
- Guarde las hierbas secas y las especias en recipientes herméticos, en un lugar oscuro y seco.
- Compre hierbas y especias en pequeñas cantidades, y para que su sabor sea más intenso, úselos dentro del plazo de un año.

## Tips for using Herbs and Spices

- To start use a small amount. You can always add more, but it is impossible to remove excess. Just ¼ teaspoon of dried herbs or 1 teaspoon of fresh is good to start for most recipes.
- For short cooking times, less than 15 minutes, add seasonings at the beginning.
- For longer cooking times, add the seasonings during the last 20 to 30 minutes.
- Store dried herbs and spice in tightly sealed containers in a dark, dry place.
- Buy herbs and spices in small quantities and for best flavor use within one year.



## Arroz Pilaf con Hierbas

1 taza de arroz integral  
2 tazas de agua  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de condimentos italianos  
¼ cucharadita de pimienta negra

Colocar todos los ingredientes en un recipiente de microondas grande y cubierto. Cocinar en el microondas al 80% de potencia durante 30 minutos. Dejar reposar durante 3 minutos; pinchar con un tenedor.

Para usar el horno convencional – desparramar el arroz en un molde de horno de 8 pulgadas. Rociar con las hierbas. Hervir el agua y cuando hierva, verter sobre el arroz. Tapar el molde con una capa doble de papel aluminio. Hornear a 375°F durante 1 hora, hasta que se ablande.

Rinde 4 porciones – porción de ½ taza.

Información Nutricional por porción: 173 calorías, 1 g grasa, 0 mg colesterol, 7 mg sodio, 36 g carbohidratos, 1.5 g fibra, 3.5 g proteína.

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

Traducido por:  
Beatriz Padilla

## Herbed Rice Pilaf

1 cup brown rice  
2 cups water  
1 teaspoon garlic powder  
1 teaspoon Italian seasoning  
¼ teaspoon black pepper



Place all ingredients in large, covered, microwavable container. Microwave on 80% power for 30 minutes. Allow to sit 3 minutes; then fluff with a fork.

To make in a conventional oven – Spread rice in 8-inch square baking pan. Sprinkle with seasonings. Bring water to a boil, when boiling pour over rice. Cover baking pan tightly with double layer of aluminum foil. Bake at 375°F for about 1 hour, until tender.

Makes 4- ½ cup servings.

Nutrition information per serving: 173 calories, 1 g fat, 0 mg cholesterol, 7 mg sodium, 36 g carbohydrate, 1.5 g fiber, 3.5 g protein.

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



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM

