



# Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 10, Edición 10  
Volume 10, Edition 10

Octubre 2006  
October 2006

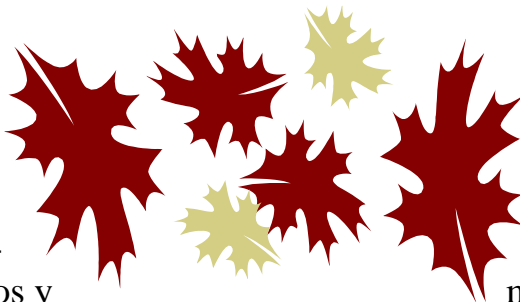
## Calabazas de variados colores

## The Many Colors of Squash

El otoño es un mes muy colorido del año. Las hojas de los árboles cambian de colores, desde el verde hasta tonalidades de amarillos, naranjas y rojos. Flores como los crisantemos y ásteres dominan el jardín con sus bellos colores púrpura, violeta, bronce, amarillo y naranja. Y también las calabazas nos brindan más colorido a la muestra de producción otoñal.

Por otro lado, las calabazas además de brindar sus variadas formas y colores también contribuyen a una dieta sana. La calabaza de invierno se cosecha cuando la cáscara está dura y no es comestible. Debido ello, la cáscara actúa como un escudo protector que le permite ser cosechada en otoño y almacenada varios meses en un lugar fresco y seco.

La calabaza de invierno tiene una carne interior de color amarilla o naranja y provee a la dieta vitamina A y fibra. Una porción de una taza provee más de la cantidad necesaria diaria de vitamina A, 6 gramos de fibra, o sea del 20 al 25 por ciento de los requerimientos diarios y apenas 80 calorías.



Fall is such a colorful time of year. The leaves on the trees are changing colors from green to shades of yellow, orange and red. The fall mums and asters are dominating the flower gardens with their beautiful colors of purple, burgundy, bronze, yellow and orange. Not to be outdone, squash are adding their beautiful colors to the fall produce displays.

In addition to being interesting in shape and color winter squash also contribute to a healthy diet. Winter squash are harvested when their shells have grown hard and inedible. Because of these protective shells, winter squash can be harvested in the fall and stored several months in a cool, dry place.

Winter squash have yellow or orange flesh that provides vitamin A and fiber to our diet. A 1-cup serving will provide more than the amount of vitamin A that you need for the whole day, 6 grams of fiber – 20 to 25 percent of what you need for the day and only 80 calories.



## Variedades de Calabazas

Existen muchas variedades de calabazas de invierno que varían en tamaño, desde pocas onzas hasta varias libras. Sus colores van desde el amarillo pálido hasta el naranja brillante. Estas son algunas calabazas pequeñas fáciles de preparar para una o dos personas.

### Calabacita dulce

tiene un sabor dulce siendo una de las calabazas más pequeñas, pesa cerca de media libra. Parece una calabaza miniatura, con la parte de arriba achatada, pero es de color verde y crema, a rallas. Tiene el tamaño ideal para preparar al horno o rellena en porciones individuales.



### Sweet Dumpling

has a mildly sweet taste and is one of the smallest weighting only about a half-a-pound. It resembles a miniature pumpkin with its top pushed in, but is green and cream stripped. It is a great size for stuffing and baking for individual servings.

### Calabaza dorada

es otra calabaza pequeña de color naranja y pesa cerca de 1 libra. Tanto la cáscara como el interior son de color anaranjado y parece una pequeña calabaza.



### Gold Nugget

is another small squash weighting about 1 pound. Both the skin and flesh are orange in color and resembles a small pumpkin.

### **Calabaza bellota**

es una calabaza pequeña muy común, parece una bellota, y su cáscara varía entre verde oscuro y amarillo dorado, pesa entre 1 y 3 libras. Lo mejor es cortarla a la mitad, retirar las semillas, colocarles un relleno y hornearlas.



### **Acorn**

is a small squash readily available. It is shaped like an acorn, with blackish-green or golden-yellow skin weighting 1 to 3 pounds. It is a favorite to cut in half, remove the seeds, stuff and bake.

### **Calabaza tipo “Buttercup”**

es más dulce que otras variedades de calabazas de invierno, puede prepararse al horno, en puré y sirve para reemplazar el camote en las recetas. Es redonda, de cáscara verde oscura.



### **Buttercup**

are much sweeter than other winter varieties. It can be baked, mashed and can replace sweet potatoes in recipes. It is round and dark green in color.

### **Calabaza tipo Espagueti**

Esta calabaza es poco común, parece una sandía pequeña, pero de color amarillo dorado. Tiene un sabor semejante a la nuez y cuando se cocina, su carne se separa como en fideos como de espaguetis.



### **Spaghetti**

This squash is a little unusual. It is shaped like a small watermelon, but golden-yellow in color. It has a mild, nutlike flavor and when cooked the flesh separates in strands like spaghetti.

Este otoño cuando visite la verdulería, el mercado de productores o el puesto de verduras, vea cuales son las variedades de calabazas y zapallos. Pruebe una nueva variedad para agregar nutrientes y color a sus comidas.

This fall when you visit the grocery store, farmers’ market or local produce stand check out the many interesting varieties of squash. Maybe try a new variety to add nutrients, flavor and color to your meal.

## Calabaza tipo Espagueti

Cortar la calabaza por la mitad a lo largo y retirar las semillas. Colocar la parte cortada hacia abajo en un molde de horno, agregar ¼ taza de agua. Hornear a 350°F durante 45-60 minutos o hasta poder pinchar la cáscara con un tenedor. Dejar enfriar un poco, y usando un tenedor, separar la calabaza las fibras como si fueran espaguetis.

Esta calabaza también puede ser cocida en el microondas. Cortar por la mitad, retirar las semillas y colocarla en un recipiente de microonda. Cocer en el microondas a temperatura alta de 10 a 12 minutos.

Una calabaza de 2 libras es suficiente para dos personas.

Información Nutricional, por 1 taza ya cocida: 40 calorías, 0 g grasa, 0 mg colesterol, 30 mg sodio, 10 g carbohidratos, 2 g fibras.

### Ideas para usar la calabaza tipo espagueti

- Mezclar la calabaza tipo espagueti cocida con jamón y con salsa de queso, y luego hornear para usar como una entrada consistente.
- Como acompañamiento, freír la calabaza espagueti en aceite vegetal y decorar con queso parmesano.
- Usar la calabaza espagueti cocida en lugar de pasta en la sopas, ensaladas o gratinados.

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

Traducido por:  
Beatriz Padilla



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM

## Spaghetti Squash

Cut the squash in half lengthwise and remove the seeds. Place the cut side down in a baking dish; add a ¼ cup of water. Bake at 350°F for 45-60 minutes or until you can pierce the shell easily with a fork. Allow to cool slightly; using a fork, separate squash into strands that resemble spaghetti.

Spaghetti squash can also be cooked in the microwave. Cut in half remove the seeds place in a covered microwave safe dish. Microwave on high 10 to 12 minutes.

A 2-pound squash is enough for two people.

Nutrition Information for 1-cup cooked: 40 calories, 0 g fat, 0 mg cholesterol, 30 mg sodium, 10 g carbohydrate, 2 g fiber.

### Ideas to use Spaghetti Squash

- Toss cooked spaghetti squash with ham and your favorite cheese sauce, then bake for a filling entrée.
- For a simple side dish, sauté the spaghetti squash in a small amount of vegetable oil and top with Parmesan cheese.
- Use the cooked spaghetti squash in place of pasta in soups, salads or casseroles.

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

