

HIERBAS & ESPECIAS

¡Usar hierbas y especias al cocinar puede reducir el sodio y mejorar el sabor!

HIERBAS

Las hierbas son las hojas de plantas herbáceas (no leñosas) y son un complemento versátil para cualquier plato. Con su agradable y característico aroma, pueden usarse para dar sabor a las comidas, crear remedios medicinales o incluso elaborar perfumes.

- Ejemplos: albahaca, menta, orégano, perejil, romero, salvia, tomillo

FRESCA

- Las hierbas y especias secas tienen un sabor más concentrado, por lo que se necesita una cantidad menor para lograr el mismo sabor que las hierbas y especias frescas.
- Agregue hierbas y especias secas al principio del proceso de cocinar para permitir que sus sabores se impregnen completamente en el plato, también conocido como "florecer" sus especias.

BENEFICIOS NUTRICIONALES

- Las hierbas y especias son ricas en vitaminas y antioxidantes que ofrecen beneficios para la salud, como la reducción de la inflamación, la presión arterial, el colesterol y el riesgo de enfermedades crónicas como ciertos tipos de cáncer. Algunos ejemplos son el clavo, el romero, el orégano, la canela, la cúrcuma y el ajo. Incorporarlas en las recetas realza el sabor y reduce la necesidad de un exceso de sal.
- Las dietas ricas en sodio se asocian con un mayor riesgo de hipertensión arterial, infartos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales, que afectan tanto a adultos como a niños. Usar hierbas y especias en lugar de sal puede ayudar a reducir la ingesta de sodio y mejorar la salud.

MEZCLAS DE CONDIMENTOS & ESPECIAS

Mucha gente compra condimentos ricos en sodio, como sal de ajo o cebolla, y sobres de condimento para tacos o chile, para dar sabor a las comidas. Considere las siguientes ideas para ayudar a reducir el sodio:

- Reemplace la sal de ajo con ajo picado, ajo granulado o ajo en polvo.
- Reemplace la sal de cebolla con cebollas picadas frescas o congeladas, cebolla en polvo o cebollas secas.
- Compre especias y hierbas sin sal añadida o haga sus propias mezclas de especias.

Fuente: Institute of Child Nutrition (ICN)

SPICES

Spices come from the bark, buds, fruit, roots, seeds, or stems of various plants or trees that have been dried and crushed. They have a strong taste and are used to flavor food.

- Examples: cinnamon (bark), cumin (seed), cloves (flower bud), ginger (root), nutmeg (seed), vanilla (undeveloped fruit of an orchid)

SECAS

- Las hierbas y especias secas tienen un sabor más concentrado, por lo que se necesita una cantidad menor para lograr el mismo sabor que las hierbas y especias frescas.
- Agregue hierbas y especias secas al principio del proceso de cocinar para permitir que sus sabores se impregnen completamente en el plato, también conocido como "florecer" sus especias.



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov

HIERBAS Y ESPECIAS

TABLA DE CONVERSIÓN DE HIERBAS Y ESPECIAS FRESCAS A SECAS

HIERBA/ESPECIAS	FRESCO/ENTERO	EQUIVALENTE CORRESPONDIENTE
Albahaca	2 cucharaditas finamente picadas	1 cucharadita seca
Hoja de laurel	1 hoja fresca	2 hojas secas
Perifollo	1 cucharada fresca	1 cucharadita seca
Cilantro	1 cucharada fresca	1 cucharadita seca
Canela	1 rama de canela	1/2 cucharadita de polvo molido
Comino	4 1/2 cucharadas de semillas enteras	4 cucharadas de harina molida (1 oz.)
Eneldo	1 cucharada fresca	1 cucharadita seca
Ajo (grande)	1 diente fresco (1 1/2 cucharadita picado)	1/2 cucharadita de polvo
Ajo (pequeño)	1 diente fresco (1/2 cucharadita picado)	1/8 cucharadita de polvo
Jengibre	1 cucharada recién rallada	1/4 cucharadita de polvo seco
Mejorana	1 cucharada fresca	1 cucharadita seca
Cebolla	1 cebolla mediana	1 cucharadita de cebolla en polvo
Orégano	1 cucharada fresca	1 cucharadita seca
Perejil	2 cucharadas fresca	1 cucharadita seca
Romero	1 cucharada fresca	1 cucharadita seca
Salvia	2 cucharadita fresh	1 cucharadita seca
Estragón	1 cucharada fresca	1 cucharadita seca
Tomillo	1 cucharada fresca	1 cucharadita seca
Vainilla	Semillas raspadas de vainilla de 1 pulgada	1 cucharadita de extracto



HIERBAS SECAS

ALBAHACA

Dulce, Picante, Terrosa



Mejor Usada en

Condimentos, Curry, Fruta Fresca, Ensaladas de Frutas, Adobos, Aderezos para Ensaladas, Sopas, Mezclas de Especies, Salsas de Tomate

Vegetales

Coliflor, Garbanzos, Ejotes, Chicharos, Papas, Calabaza, Tomate, Frijoles Blancos

Carne/Sustitutos de Carne

Pollo, Huevo, Pescado, Legumbres, Puerco, Tofu, Pavo, Yogur

HOJA DE LAUREL

Acre, Amarga, Aromática



Mejor Usada en

Salsas, Sopas, Guisos, Salsas de Tomate

Vegetales

Garbanzos, Champiñones, Papa, Tomate, Frijoles Blancos

Carne/Sustitutos de Carne

Carne, Legumbres

ENELDO

Sabor Limón, Dulce, Herbáceo, Floral



Mejor Usada en

Condimentos, Aderezos para Ensaladas, Ensaladas, Salsas, Mezclas de Especies

Vegetales

Brócoli, Col, Zanahoria, Coliflor, Garbanzos, Pepino, Ejotes, Chicharos, Papas, Tomates, Frijoles Blancos

Carne/Sustitutos de Carne

Pollo, Huevo, Pescado, Legumbres, Tofu, Yogur

MEJORANA

Ligeramente Dulce, Terrosa, Levemente Amarga



Mejor Usada en

Marinadas, Aderezos para Ensaladas, Salsas, Mezclas de Especies

Vegetales

Coliflor, Garbanzos, Ejotes, Champiñones, Chicharos, Papas, Calabacín, Tomate, Frijoles Blancos, Calabaza

Carne/Sustitutos de Carne

Pollo, Pescado, Legumbres, Puerco, Tofu, Pavo, Yogur

OREGANO

Picante, Terroso, Amargo, Sabor a Pimienta



Mejor Usada en

Chili, Adobos, Salsas, Mezclas de Especies, Salsa de Tomate

Vegetales

Pimientos Morrones, Frijoles Negros, Col, Zanahoria, Champiñones, Papas, Hortalizas de Raíz, Calabaza de Verano, Tomate, Frijoles Blancos

Carne/Sustitutos de Carne

Carne de Res, Pollo, Legumbres, Puerco, Tofu

ROMERO

Sabor Madera, Picante, Sabor Limón y Pino



Mejor Usada en

Adobos, Salsas, Sopas, Mezclas de Especies, Guisos, Carnes Asadas, Verduras Asadas

Vegetales

Zanahoria, Champiñones, Papas, Hortalizas de Raíz, Tomate, Frijoles Blancos, Calabaza de Invierno

Carne/Sustitutos de Carne

Carne de Res, Legumbres, Puerco

SALVIA

Dulce, no muy Intenso, Terroso, Cítrico No Muy Intenso, Sabor a Pino no muy Intenso



Mejor Usada en

Salsas, Sopas, Mezclas de Especies, Carnes Asadas, Verduras Asadas

Vegetales

Col, Zanahoria, Coliflor, Garbanzos, Champiñones, Papas, Vegetales de Raíz, Frijoles Blancos, Calabaza

Carne/Sustitutos de Carne

Legumbres, Puerco, Pavo

TOMILLO

Terroso, Dulce, Menta no muy Intensa



Mejor Usada en

Adobos, Salsas, Sopas, Mezclas de Especies, Guisos, Carnes Asadas, Verduras Asadas

Vegetales

Cítricos, Col, Zanahoria, Coliflor, Ejotes, Champiñones, Papas, Vegetales de Raíz, Calabaza, Camote, Tomate, Frijoles Blancos

Carne/Sustitutos de Carne

Pollo, Pescado, Legumbres, Puerco, Tofu, Pavo

CONSEJO DE COMPRAS



Solo compre cantidades que pueda usar en un plazo de tres meses.

CONSEJO PROFESIONAL



Añadir hierbas secas es una manera ideal para añadir sabor a una especia tradicional.

CONSEJO DE ALMACENAJE



Manténgalas en un lugar fresco y seco, en un recipiente hermético. La humedad arruinará rápidamente las hierbas secas.

CiCN | CULINARY INSTITUTE OF CHILD NUTRITION
800-321-3054

This project was funded using U.S. Department of Agriculture grant funds. The USDA is an equal opportunity provider and employer. The University of Mississippi is an EEO/AAE/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/AAE employer. For more information and the nondiscrimination statement in other languages: <https://www.fns.usda.gov/eo>

Except as provided below, you may freely use the text and information contained in this document for non-profit or educational use with no cost to the participant for the training providing the following credit is included. These materials may not be incorporated into other websites or textbooks and may not be sold.

The photographs and images in this document may be owned by third parties and used by the University of Mississippi under a licensing agreement. The University cannot, therefore, grant permission to use these images. Please contact helpdesk@ciicn.org for more information.

© 2020, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences