

Cebollas

Volumen I, Número 16



www.panen.org

pa_nen@phmc.org

(717) 233-1791



¿Por qué son buenas las cebollas?

¿Por qué es importante la vitamina C?

La vitamina C, también conocida como ácido ascórbico, es necesaria para el desarrollo y la reparación de los tejidos. La vitamina C ayuda a formar el colágeno, una proteína que se usa para hacer la piel, el tejido de las cicatrices y los vasos sanguíneos. La vitamina C también es necesaria para los cartílagos, los huesos, los dientes y para sanar heridas. Las cebollas son una buena fuente de vitamina C.

Son ricas en vitaminas y minerales

Las cebollas son una fuente de vitamina C y fibra dietética. Como todos los vegetales, las cebollas son bajas en grasas y calorías.

Las cebollas son una fuente rica de un número de fitonutrientes. Estos fitonutrientes actúan como antioxidantes para bajar la presión de la sangre y prevenir algunos tipos de cáncer.

Tienen mucho sabor y color

Las cebollas pueden ser rojas, amarillas, verdes o blancas. El sabor de las cebollas no depende del color. Las cebollas pueden ser dulces o sabrosas.

Son fáciles de usar

Las cebollas pueden hacerse cortadas en rebanadas, cortadas en trozos, picadas o ralladas. Se mezclan bien con casi cualquier tipo de comida. Las cebollas crudas son excelentes en ensaladas, en sándwiches y hamburguesas. Las cebollas cocidas se usan para sazonar todo, sopas, estofados, carnes, frijoles, papas y otros platos con vegetales.

Selección y almacenamiento de la cebolla

En el mercado

Hay cebollas todo el año. Cómpralas frescas, secas o congeladas.

Busque:

Cebollas firmes, fuertes. Las cebollas deben estar secas y tener el cuello pequeño. La cáscara que envuelve las cebollas debe ser brillante y crujiente.



Evite:

Cebollas con cuellos húmedos o muy suaves. También evite las cebollas con centro grueso, hueco o que parezca que tenga madera en el cuello o brotes frescos.



Almacenamiento

Guarde las cebollas secas en un lugar seco, frío. Las cebollas secas duran 3 a 4 semanas. Almacene las cebollas frescas en el refrigerador. Las cebollas frescas duran una semana.

Variedades de cebolla

¿Sabía que?

El nombre cebolla viene del Latín, "unio." *Unio* es una mezcla del Francés "oignon" y el Inglés "unyun." El nombre científico de la cebolla es *Allium Cepa*.

Los humanos han cultivado cebollas desde hace 7,000 años.

Los egipcios creían que las cebollas tenían el poder de dar fuerza. Las cebollas fueron el alimento de los obreros de las pirámides.

La cebolla es uno de los 5 vegetales frescos más importantes en Estados Unidos.

Un consumidor americano promedio consume alrededor de 21 libras de cebolla fresca o procesada cada año.

¿Y el ajo?

El ajo contiene más de 100 componentes del azufre.

Los estudios han demostrado que el ajo tiene beneficios para la salud.

El ajo puede proteger de:

- cáncer de estómago y colón,
- la placa que obstruye las arterias,
- la formación de coágulos de la sangre,
- presión alta,
- infecciones,
- congestión de la nariz.

Casi 90% del ajo que crece en los Estados Unidos crece en California.

El ajo era venerado por los egipcios.

Hay más de 500 variedades de cebollas. Las cebollas pueden dividirse en dos grupos: secas y frescas.

Las cebollas secas son buenas para platos cocidos. Las cebollas secas son buenas en platos que necesitan un sabor fuerte. Las cebollas secas se usan en varios platos: estofados, tartas, salsas, sopas, guisos y pizza por ejemplo. Se puede freír, saltear, hornear las cebollas secas. Las cebollas secas también pueden servir para cremas o pasteles.

Cebollas amarillas



Es una cebolla que tiene la cáscara de color dorado, rubio oscuro. Se usa en recetas que requieren cebollas cocidas. Cuando se saltean, las cebollas amarillas se vuelven de color marrón oscuro. Las cebollas amarillas tienen un alto contenido de azufre. El contenido alto de azufre hace que sean muy fuertes como para comerlas crudas. El azufre también es el que produce las lágrimas cuando se pica la cebolla. Esta variedad de cebolla es buena para caramelizar.

Cebollas rojas



Es una variedad que tiene la cáscara morada, roja y anillos blancos en el interior. Las cebollas rojas son de tamaño mediano a grande. Su sabor es suave y dulce. Su textura es crujiente. Las cebollas rojas son buenas para comerlas crudas. También se usan para añadir color a los platos. También pueden usarse a la parrilla o ligeramente cocidas con otros alimentos.

Cebollas blancas



Es una cebolla con forma de globo. Las cebollas blancas tienen la carne blanca y la cáscara blanca. Las cebollas blancas son más dulces que las amarillas. Se puede usar cebollas blancas en lugar de cebollas amarillas en las recetas. Esta variedad tiene un sabor limpio, agudo y una textura firme. Las cebollas blancas pueden añadir un sabor dulce a otras comidas. Se pueden comer crudas. Las cebollas blancas son buenas en platos calientes, salteados o como acompañamiento.

Vidalia



Tienen un sabor un poco dulce. Las cebollas Vidalia tienen una cáscara exterior entre amarilla y tostada y la carne blanca. Están disponibles de Abril a Junio. Si se guardan en un lugar seco y frío, las cebollas Vidalia pueden durar hasta 6 meses.

La variedad Vidalia es de Vidalia, Georgia.

Cebollas perla



Es una cebolla con sabor suave y dulce y una textura crujiente. Las cebollas perla son en realidad cebollas jóvenes. Están disponibles como cebollas blancas, rojas o amarillas. Esta variedad generalmente se pone al horno con carne, o se añade a las sopas, estofados y platos de vegetales.

Chalote



Tiene bulbos en forma de pera que crecen en un ramillete. Los chalotes son como los ajos, excepto que los bulbos están pegados a las raíces. Los chalotes tienen una cáscara clara con algo de morado o verde. Su sabor es suave. Los chalotes no deben dorarse. Dorarlos hace que se amarguen. Ralle los chalotes en vez de picarlos. En una receta se requiere la mitad de chalotes rallados comparado con chalotes picados.

Ajo



Mucha gente no sabe que el ajo pertenece a la familia de la cebolla. El ajo puede ser blanco, rosado o morado. Cuando se usa el ajo crudo, es un poco amargo. Pero cuando se saltea o se hornea, se vuelve suave y dulce. El polvo de ajo puede ser substituido por ajo fresco. 1/8 cucharadita de ajo en polvo es igual a un diente fresco mediano de ajo común.

¿Qué es el alicin?

El alicin es un antibiótico poderoso y un compuesto contra los hongos que se obtiene del ajo. El alicin se forma cuando el ajo es machacado, cortado o masticado.



Las cebollas frescas contienen más humedad que las cebollas secas. Las cebollas frescas son dulces y suaves. Se pueden comer crudas. Son buenas en ensaladas, hamburguesas y otros sándwiches. También pueden usarse en comidas que requieren cocinarse ligeramente. Las cebollas frescas pueden hacerse a la parrilla o al horno.

Cebolla de primavera



Es una cebolla joven. La cebolla de primavera puede ser verde, morada o amarilla. Su nombre se refiere a su frescura. Tiene una base blanca que no ha desarrollado todavía a bulbo. Las hojas largas, rectas, tubulares verdes crean su forma. Comúnmente se les llama cebollas para ensalada, cebollas verdes y cebollín.



Cebollín



El cebollín es diferente a la cebolla verde. La cebolla verde puede ser cualquier variedad joven de cebollas. El cebollín tiene un sabor más suave que las cebollas de primavera. El bulbo en el extremo del cebollín tiene los lados rectos y no redondos.

Consejos para la preparación de la cebolla

¿Por qué las cebollas te hacen llorar?

Cuando se cortan las cebollas, un gas que contiene azufre (llamado el factor lacrimógeno). Sale el gas, se desprende en el aire y se pone en contacto con los ojos. El factor lacrimógeno activa los nervios del ojo. Los nervios envían señales al cerebro. El cerebro activa las glándulas que despiden lágrimas, haciendo que llores.

Pelado

Corte el tallo y la raíz. Pele la cáscara exterior con un cuchillo. Para quitar la cáscara sin cuchillo, coloque las cebollas en agua hirviendo por un minuto. Esto soltará la cáscara. Para no llorar al cortar la cebolla, congélelas en el refrigerador unas horas antes. Úselas frescas o cocidas.

Salteado y Caramelizado

Corte las cebollas en tiras o en trozos. Póngalas en aceite o mantequilla hasta que se suavicen. Mantenga el fuego bajo. Revuelva constantemente. Si las cebollas empiezan a dorarse muy rápidamente, reduzca el fuego. Añada 1 a 2 cucharadas de agua. Para caramelizar las cebollas y obtener un sabor más intenso, continúe salteando las cebollas hasta que estén doradas. Saltear toma de 5 a 10 minutos. Caramelizar toma cerca de 30 minutos.



Salteado

Note la diferencia en el color y la textura.



Caramelizado



En microondas

Pele las cebollas. Córtelas al tamaño deseado. Póngalas en un recipiente con un poco de agua o caldo, cubierto. El tiempo de cocción depende del tamaño de las cebollas. El tiempo de cocción es de 5 a 10 minutos.

Horneado

Use cebollas enteras, sin pelar. Corte la raíz. Pínchelas con un tenedor. Colóquelas en una charola que esté cubierta con aceite. O, pele las cebollas, pínchelas y envuélvalas con papel aluminio. Póngalas al horno a 350°F - 375°F. Apriete las cebollas para ver si están listas. Las cebollas deben hundirse pero no deshacerse. El tiempo de cocción para las cebollas medianas es de 45-60 minutos.



Hervida

Hervir es bueno para cebollas enteras o en mitad. Pero también para cebollas picadas en rodajas. Dependiendo del tamaño, el tiempo de cocción es de 10 a 35 minutos.

Datos de nutrición

1 taza de cebolla picada en trozos

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup, chopped 160g (160g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving

Calories 67 Calories from Fat 1

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 16g 5%

Dietary Fiber 2g 9%

Sugars 7g

Protein 1g

Vitamin A 0% **Vitamin C** 17%

Calcium 4% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Los datos claves de nutrición están marcados con un círculo en color morado.

La cebolla en MiPirámide



El triángulo verde de MiPirámide es la sección de verduras. Las verduras pueden estar crudas o cocidas, frescas, congeladas o enlatadas. La cantidad necesaria de verduras al día se determina según la edad, el género y el nivel de actividad física. Para una dieta de 2,000 calorías, se recomienda consumir alrededor de 2 1/2 tazas diarias de verduras. Para obtener más información sobre el tamaño de las porciones de verduras, visite www.mypyramid.gov.



Dos rebanadas de cebolla equivalen a 1/4 taza de otros vegetales.

Recetas

Datos de nutrición

1/2 taza de Pico de Gallo

Nutrition Facts

Serving Size (130g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 35 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 105mg 4%

Total Carbohydrate 8g 3%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 4g

Protein 1g

Vitamin A 15% • Vitamin C 30%

Calcium 2% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Pico de Gallo

6 porciones

Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros picados
- 1 1/2 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de cilantro fresco, picado
- 3 jalapeños picados y sin pepas.
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1/4 cucharadita de sal

Costo estimado:
Por Receta: \$ 2.34
Por Porción: \$ 0.39

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva inmediatamente, o cubra y refrigere hasta 3 días.

Nota: Úsela para sazonar los alimentos o servirlo con tortilla chips integrales.



Datos de nutrición

1 1/2 taza frijoles con arroz

Nutrition Facts

Serving Size (456g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 390 Calories from Fat 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 7%

Saturated Fat 1.0g 5%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 65mg 3%

Total Carbohydrate 72g 24%

Dietary Fiber 15g 60%

Sugars 4g

Protein 17g

Vitamin A 4% • Vitamin C 50%

Calcium 8% • Iron 20%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Frijoles con arroz

4 porciones

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de pimiento dulce verde picado (fresco o congelado)
- 3 tazas de frijoles negros, cocidos o en lata
- 2 tazas de caldo de pollo, de bajo sodio
- 1 cucharada de vinagre
- 1/2 cucharadita de orégano seco

Pimienta negra al gusto
3 tazas de arroz integral, cocido

Costo estimado:
Por Receta: \$ 3.44
Por Porción: \$ 0.86

Instrucciones

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande antiadherente.
2. Sofría el ajo, la cebolla y el pimiento verde en aceite de oliva hasta que estén dorados.
3. Eche los frijoles, el caldo, el vinagre y los sazonadores.
4. Llevar a ebullición. Baje el fuego para que se cuezan
5. Tapar y dejar cocer durante 5 minutos.
6. Echar sobre el arroz cocido.
7. Servir



Datos de nutrición

3/4 taza Ensalada de vegetales

Nutrition Facts

Serving Size (268g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 300	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 1.5g	8%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 47g	16%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 3g	
Protein 6g	
Vitamin A 90%	Vitamin C 30%
Calcium 4%	Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories	2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Ensalada de vegetales saludables

6 porciones

Ingredientes

1 1/2 taza arroz integral, sin cocer.
3 tazas de agua
1/2 taza de jugo de limón
3 cebollines
1/4 de taza de perejil picadito
1/2 cucharadita de sal
Pimienta negra al gusto
1/4 de taza de aceite de oliva u otro aceite vegetal
1 1/2 tazas de sus vegetales favoritos cortados en pedazos pequeños

Costo estimado:

Por Receta: \$ 2.23

Por Porción: \$ 0.37

Instrucciones

1. Lave al arroz y póngalo en una olla con agua. Llevar a ebullición. Baje el fuego para que cueza. Déjelo destapado para que cueza hasta que el agua sea absorbida. (como 45 minutos)
2. Ponga el arroz en un tazón mediano. Deje que se enfríe.
3. Eche jugo de limón al arroz y revuélvalo. Una vez frío el arroz, añada los otros ingredientes
4. Revuelva y congélelo por lo menos 1 hora. Este plato también puede servirse tibio.

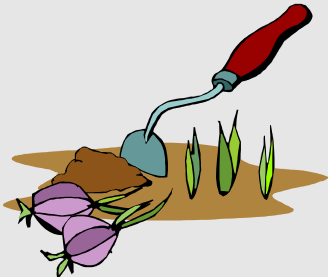


Cultive sus propias cebollas

Consejos para cuando cultive cebollas

Para que crezcan bien, las cebollas que son diferentes necesitan luz y oscuridad diferente. Las variedades se agrupan según la longitud del día: corto, largo e intermedio. Esto aparecerá marcado en los empaques de semillas.

La cebolla crece bien en macetas. Escoja una maceta que tenga por lo menos 12 pulgadas de fondo y 8 pulgadas de ancho con un buen drenaje. Llénela con tierra para macetas enriquecida con compost. Echar agua frecuentemente.



Empiece las semillas en interior. Plante las semillas 8 a 10 semanas antes de la última helada.

Mantenga las plantas adentro. Escoja un área que tenga al menos 6 horas de sol al día. Las cebollas necesitan una tierra con buen drenaje pero guardan humedad bien.

Plántelas con una profundidad de al menos 8 pulgadas. Esto permite que el bulbo tenga suficiente espacio para crecer.

Lleve las semillas afuera 2 o 3 semanas antes de la última helada. Plante las cebollas más profundas que en las macetas. Deje una distancia entre las hileras de 2 a 6 pulgadas. Los bulbos más grandes necesitarán más espacio.

Deshierbe frecuentemente. Tenga cuidado para no sacar las raíces de las cebollas.

Cubra los bulbos ligeramente si empiezan a salirse del suelo. Las raíces expuestas podrían quemarse con el sol. Esto afectará el sabor de la cebolla.

Póngales al menos una pulgada de agua a la semana. Hágalo hasta que las hojas empiecen a caer o se vuelvan amarillas. Esto es una señal de que los bulbos están madurando. Entonces pare de echar agua.

Empiece a cosechar los cebollines o cebollas verdes cuando las hojas tengan 6 pulgadas de alto. Cuanto más grande la planta, más fuerte será su sabor. Empiece a jalar los bulbos de las cebollas tan pronto estén lo suficientemente largos para usar.

Para mayor información, póngase en contacto con su educador de Extensión Cooperativa local buscando su número en la guía telefónica o en <http://www.extension.psu.edu/>



Actividades

¿Cuánto sabe sobre las cebollas?



Indicaciones: Responda a las preguntas para medir sus conocimientos sobre las cebollas.

1. ¿Cuál no es una clase de color de cebollas?
 - a. Azul
 - b. Amarillo
 - c. Blanco
2. Las cebollas y el ajo son una buena fuente de
 - a. Calcio
 - b. Grasa
 - c. Fitonutrientes
3. ¿Cuántas cebollas frescas o procesadas consume al año un americano promedio?
 - a. 21 libras
 - b. 7 libras
 - c. 35 libras
4. Si usted saltea las cebollas hasta que estén bien doradas y ricas, usted está
 - a. Horneando
 - b. Caramelizando
 - c. Hirviendo
5. ¿Qué nombre tiene la sustancia química que sale del azufre cuando usted corta una cebolla, y le hace llorar?
 - a. Allieae
 - b. Factor lacrimógeno
 - c. Oxígeno
6. Diferentes variedades de cebollas necesitan diferentes cantidades de luz para crecer. Las variedades se agrupan según la longitud del día: corto, largo e intermedio. ¿Dónde encontró esta información?
 - a. En una cebolla en el mercado
 - b. En el correo
 - c. En el empaque de las semillas
7. ¿Qué sección de MiPirámide es para vegetales?
 - a. Verde
 - b. Naranja
 - c. Rojo
8. Cuando compre cebollas busque
 - a. Decoloración
 - b. Brillante y crujiente cáscara
 - c. Manchas aguadas
9. El allicin es un antioxidante. Se forma cuando
 - a. Cocina cebollas
 - b. Los bulbos del ajo se machacan, pican o mastican
 - c. Mientras las cebollas crecen
10. ¿Usted come ajo?
 - a. Siempre
 - b. De vez en cuando
 - c. Nunca

Puntaje

0-3 correctas

Las cebollas y el ajo son una gran fuente de vitaminas y minerales y son bajas en calorías. Las cebollas y el ajo son fáciles de usar. Las cebollas y el ajo añaden un gran sabor a cualquier plato. Si su puntaje es de 0-3 intente incluir cebollas en algún plato esta semana. Ponga cebollas sobre su hamburguesa, o úselas para añadir sabor a la chuleta de la cena.

4-6 correctas

¡Buen trabajo! La cebolla es uno de los vegetales más usados en los Estados Unidos. Las cebollas son bajas en calorías. El ajo viene en una variedad de sabores. Si su puntaje es de 4-6 intente incluir cebollas en su plato esta noche. Inclusive puede saltear su ajo y sus cebollas. O puede picar algunas cebollas para añadirlas a la ensalada.

7-10 correctas

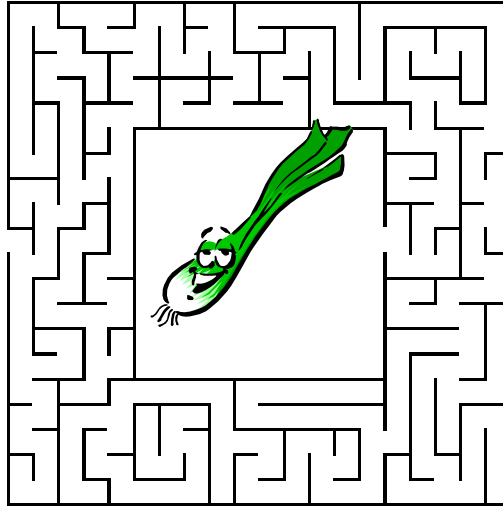
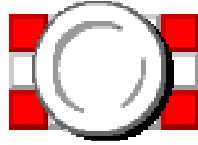
¡Excelente! Su puntaje es de 7-10. Las cebollas son una buena fuente de vitamina C. Si le gusta lo dulce o lo picante, las cebollas pueden acompañar cualquier plato. Intente hacer cosas nuevas y trate de añadir las cebollas y el ajo con más frecuencia a sus comidas.

Respuestas correctas: a, c, a, b, b, c, a, b, a

Actividades


Laberinto de cebollas de primavera

Indicaciones: Ayude a la cebolla de primavera a que llegue a su plato.

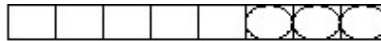


Actividades

Mensaje escondido

Indicaciones: Reordene las letras para formar las palabras. Las palabras se relacionan con cebollas o ajo. Tome las letras de  las casillas para obtener el mensaje final.

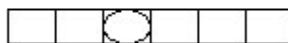
LARAMILA



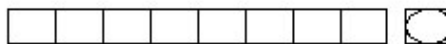
ORAJ



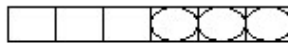
ABCLNA



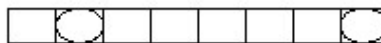
MNVTAIAI C



BBSLUO



VRDRSEUA



NYNOU

