

# Hierbas y especias

Origen, usos y propiedades





## Estimadas madres usuarias

En la temporada otoñal, observamos cómo los árboles y plantas comienzan a desprenderse de sus hojas, inspirados en esta época, la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños así como la Comisión Mixta Permanente de Supervisión de los CENDI a través de esta Coordinación de Nutrición compartimos con ustedes los usos y beneficios de hierbas y especias que hacen que nuestros platillos agraden más al paladar, aporten color y aroma resaltando sus sabores.



# Hierbas y especias



Las hierbas aromáticas y las especias se emplean en todas las cocinas del mundo, pues son estas las que matizan, condimentan y decoran los platos culinarios. Las *hierbas aromáticas* suelen ser las hojas fragantes de alguna planta o árbol, mientras que el término *especia* suele aplicarse a las partes duras como semillas, cortezas o raíces de plantas. Además de aportar sabores y olores, las hierbas aromáticas son el sustituto perfecto para reducir la sal y son buenas para la salud ya que muchas de ellas tienen propiedades terapéuticas y farmacológicas. Sin embargo, no todas están consideradas aptas para los pequeños menores de 1 año de

edad, por lo que se puede optar por utilizarlas de manera paulatina observando la tolerancia conforme los niños se van incorporando a la dieta familiar y de esta manera ponerlos en contacto con matices de sabores que estimulan sus sentidos, favorecen la aceptación de los alimentos y además recibir los beneficios de sus propiedades.





## Ajo

Es un bulbo de origen oriental, se usa en las cocinas de casi todos los países en salsas, sopas, pastas, pescados, mariscos, carnes y vinagretas. Se le atribuyen propiedades antioxidantes, antitrombóticas, antimicrobianas e inmunomoduladoras por sus componentes azufrados.

## Ajonjolí

Son pequeñas semillas de color paja, que contienen una gran cantidad de aceites. Se usan molidas, enteras espolvoreadas sobre ensaladas, como adorno o como ingrediente de galletas, dulces, panes y botanas. Contienen ácidos grasos omega 6 y 3, fibra y calcio.



## Canela

Es la corteza de un árbol originario de la India, se usa en rajas o molida en polvo. Es muy aromática y de sabor muy fuerte. Se usa en postres y bebidas ya que por su aroma da la sensación de dulzor en los alimentos. Se le han asociado propiedades antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico. Contiene calcio, manganeso, fibra y antioxidantes (polifenoles).

## Chía

Son unas pequeñas semillas de color negro originarias de América Central, son ricas en fibra, ácidos grasos omega 3 y antioxidantes, se pueden agregar al agua de limón, en postres, ensaladas, o pudines. Cuando las semillas se dejan remojar se forma un mucilago (capa gelatinosa) que ayuda a la salud intestinal, así como a regular la absorción de glucosa y colesterol.



## Cilantro

Es una planta de color verde oscuro y de hojas pequeñas ligeramente redondas. Se utiliza mucho en la comida mexicana, tiende a aromatizar con su singular sabor y olor a salsas, carnes, ensaladas, guacamole, frijoles, caldos, arroz y para decorar los platos. Se le han atribuido propiedades estimulantes, antiespasmódicas, antiinflamatorias, bactericidas y como alimento posee alto contenido de vitaminas y antioxidantes.



## Cúrcuma

Es una raíz originaria de Asia, aunque no aporta mucho sabor a los alimentos, se utiliza para dar color amarillo gracias a la CURCUMINA que contiene, a la que se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y está en estudio para conocer su efecto en el tratamiento del cáncer, el Alzheimer, la fibrosis quística y la psoriasis. Para aprovechar los beneficios de la curcumina, esta debe someterse al calor hasta que desprende una consistencia aceitosa. Si bien parece que los niños pueden consumirla como condimento, aún no hay estudios que determinen la cantidad máxima que los niños menores de 14 años pueden consumir con seguridad, por lo que se recomienda consultar a su médico.



## Epazote



Es una hierba de color verde oscuro, de hojas largas, de origen mexicano. Se utiliza para la elaboración de guisos como los frijoles de olla, caldo de gallina, caldo tlalpeño, mole verde y de olla, también es ingrediente del chilpachole, de la sopa de elote y tortilla, los papadzules, esquites, salsas verdes, chilaquiles, entre muchas otras delicias. Se le atribuye la propiedad de disminuir los dolores estomacales e intestinales, de eliminar parásitos, calmar el nerviosismo excesivo, y descongestionar las vías respiratorias. Cabe mencionar que el epazote contiene un aceite (ascaridol) que en grandes cantidades resulta tóxico por lo que se sugiere su uso moderado.

## Jengibre

Es una raíz que de olor perfumado, igual que su sabor. Se puede usar fresco, rallado sobre ensaladas, guisos o bebidas, así como seco en polvo en carnes, aves, pescados, mariscos y repostería. Contiene manganeso, hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo, calcio, vitamina C, vitaminas del Complejo B, vitamina E, flavonoides y taninos por lo que se le atribuyen propiedades antibacterianas y antioxidantes que ayudan a retrasar el proceso de envejecimiento celular, así como un efecto vasodilatador que ayuda a mejorar la circulación. También tiene beneficios para la salud respiratoria, ya que puede reducir la inflamación de la garganta, es analgésico y auxiliar en la expectoración durante los resfriados o la gripe.





## Manzanilla

Es una flor silvestre que se utiliza como infusión y para salsas de algunos guisos. Se le atribuyen propiedades calmantes, de descongestión de vías respiratorias, para los trastornos digestivos así como afecciones de vías urinarias y cólicos. Contiene pequeñas cantidades de calcio, magnesio, potasio, fósforo y algunas vitaminas como la B1 y B2. Se debe tomar en cuenta que en niños menores de 2 años no se recomienda dar té e infusiones con frecuencia ya que estos pueden desplazar el consumo de leche y alimentos sólidos indispensables para su crecimiento.

## Pimienta

Son semillas redondas pequeñas que se usan enteras o en polvo. Según la manera en que son procesadas se tratará de la pimienta negra, blanca, gorda o verde. La pimienta negra es más picante y fuerte que la blanca. La pimienta verde y la gorda son muy similares a excepción de su color, tienen un sabor más dulzón similar al clavo. En la cocina se utiliza para sazonar infinidad de platillos y destacar sus sabores. Se le atribuyen propiedades como antiséptico local, analgésico, contra las molestias gastrointestinales, y para mejorar la salud del hígado.



## Vainilla

Es la vaina de una orquídea muy perfumada originaria de México, en la cocina se puede usar en vaina o en extracto para elaborar postres y pastelería en general ya que aporta aroma disminuyendo la cantidad de azúcar que se agrega a las preparaciones. Es fuente de vitaminas B2 y B3, calcio, potasio, sodio, zinc y magnesio, la vainilla estimula el sistema nervioso central, relaja los músculos, alivia el estrés, mejora el estado de ánimo y ayuda a disminuir la inflamación y el dolor.



# Más información en:

<https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/hierbas-aromaticas-y-especias-un-toque-de-sabor>

<https://www.guiainfantil.com/alimentacion/bebes/cuando-empezar-a-condimentar-la-comida-de-los-ninos-con-sal-aceite>

<https://elpoderdelconsumidor.org/2015/12/el-poder-de-el-ajonjolil/>

<https://elpoderdelconsumidor.org/2020/12/el-poder-de-la-canela/>

<https://elpoderdelconsumidor.org/2015/05/radiografia-de-la-chia/>

<https://upaep.mx/colaboradores/boletin/deportes/1967>

<https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/el-cilantro-delicioso-encuentro-entre-aroma-y-sabor>

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/curcuma>

<https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/hierba-olorosa-y-sabrosa-es-el-epazote>

<https://elpoderdelconsumidor.org/2021/02/el-poder-de-el-jengibre/>

<https://elpoderdelconsumidor.org/2021/11/el-poder-de-la-manzanilla/>

<https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/pimienta-gorda-la-pimienta-mexicana-161905>

<https://elpoderdelconsumidor.org/2019/06/el-poder-de-la-vainilla/>

