

## Fresco de la Granja

Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores del Estado de Washington

¡Facilitando agregar frutas y verduras frescas a su dieta, mientras apoyamos a los granjeros locales!

Julio

Volumen 2, Edición 2



**ENERGIZE YOUR LIFE!  
EAT HEALTHY-BE ACTIVE**

Dé energía a su vida.  
Coma en forma saludable.  
¡Manténgase activo!

### Concéntrese en la fruta y varíe sus verduras

Las frutas y las verduras son una parte clave de las Pautas Alimenticias para Estadounidenses de 2005. Las frutas y las verduras tienen un alto contenido nutritivo y bajas calorías, lo que nos ayuda a obtener el máximo de nutrición de nuestras calorías.

Comer muchas frutas y verduras como parte de una dieta saludable ayudará a las personas a sentirse mejor en el presente y a permanecer sanos en el futuro.

#### Concéntrese en la fruta

Coma 2 tazas de fruta por día.

Coma una variedad de frutas.

Elija fruta entera o cortada.

No se exceda con el jugo de frutas.



#### Varíe sus verduras

Coma 2 ½ tazas de verduras por día.

Incluya verduras de hoja verde oscuro.

Incluya verduras anaranjadas.

Incluya frijoles y chícharos secos.



<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/brochure.htm>

### Aproveche al máximo los cheques del mercado de granjeros

*Es el momento del año para disfrutar la abundancia de productos frescos.*

- ❖ Llegue temprano al mercado para hacer la mejor selección.
- ❖ Pida muestras de frutas y verduras poco comunes.
- ❖ Pida sugerencias al productor sobre cómo preparar los productos frescos que está vendiendo.
- ❖ Planifique varios viajes, en distintos momentos de la estación, para poder usar todos sus cheques y disfrutar de la variedad de la época.
- ❖ Póngase en contacto con el personal que le dio los cheques si tiene preguntas o problemas.



**¡Visite su mercado de granjeros local!**

## ¿Qué hay en el mercado en julio?

Frijoles



Remolachas

Brócoli

Repollo

Zanahorias



Coliflor

Verduras verdes

Colinabo



Lechuga

Cebollas

Espinaca

Chícharos



Papas

Calabacín

Chabacanos

Arándanos morados

Cerezas

Grosellas



Marionberries

Duraznos



Frambuesas

Ruibarbo

Fresas



## Varíe sus verduras

### Ensalada de espinaca fresca y fresas

Rinde 3 porciones de 1 taza.

1/3 taza de mayonesa de bajo contenido de grasa

1/4 taza de jugo de naranja sin endulzar

1 cucharadita de azúcar

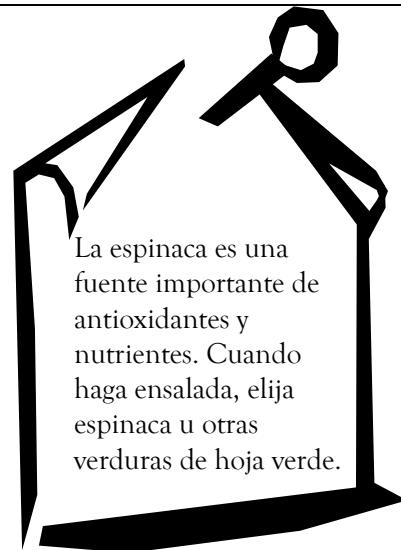
1 cucharadita de semillas de amapola (opcional)

2 tazas de espinaca, lavadas y cortadas a mano

1 taza de fresas en rodajas

- ◆ Combine la mayonesa, el jugo de naranja, el azúcar y las semillas de amapola, si las usa, en un recipiente; revuelva bien y deje reposar.
- ◆ Mezcle suavemente la espinaca y las fresas en un recipiente grande, acomode en platos.
- ◆ Vierta 1 cucharada de aderezo sobre la ensalada.

Por porción: 69 calorías, 4 g de grasa, 60 mg de sodio, 8 g de carbohidratos, 1 g de proteína, 2 g de fibra dietética



La espinaca es una fuente importante de antioxidantes y nutrientes. Cuando haga ensalada, elija espinaca u otras verduras de hoja verde.

## Concéntrese en la fruta

### Tajada de melón congelado con bayas

Coloque una bola de su helado de agua preferido en el centro de una tajada de melón, y cúbralo con 1/4 taza de bayas.

Pruebe:

Melón blanco (honeydew) con helado de limón y frambuesas.

Melón cantalupo con helado de naranja y arándanos negros.

Melón Crenshaw con helado de lima y arándanos morados.

Por porción: 137 calorías, 1 g de grasa, 32 mg de sodio, 33 g de carbohidratos, 2 g de proteínas, 2 g de fibra



**Las bayas o moras se estropean rápidamente. Guárdelas en el refrigerador inmediatamente después de comprarlas.**

*Lave las bayas justo antes de usarlas, para evitar que tengan moho y se echen a perder.*

*Los arándanos negros y las frambuesas se conservan bien de 1 a 3 días, los arándanos morados de 3 a 4 días, las fresas de 2 a 5 días.*