



# 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 3, Edición 2



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

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

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

**Visit your local farmers market!**



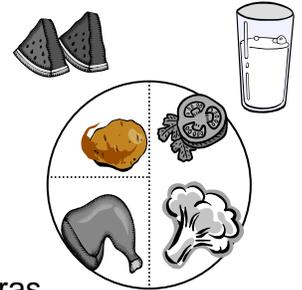
Las opciones de productos pueden variar en base al clima de la estación y a la temporada local de cultivo.

## ¡La buena alimentación y la salud van de la mano!

Las investigaciones siguen confirmando lo que ya sabemos; la alimentación saludable incluye más frutas y verduras, granos integrales, carnes magras y alimentos con poco o nada de grasa y azúcar agregada. La alimentación saludable no tiene por qué significar renunciar a sus comidas favoritas.

Una forma fácil de planear comidas saludables es calificar su plato.

- Llene la mitad de su plato con verduras del mercado de granjeros, como ensaladas, verduras cocidas como brócoli, zanahorias o espinaca.
- Llene un cuarto del plato con granos, frijoles o almidones saludables.
- Llene un cuarto de su plato con carnes magras.



Complete su comida con leche y fruta fresca.

**¿Qué puede ser mejor que frutas y verduras frescas de la granja?**



## For Health, Go For Color! What's at the Farmers Market in July

Rojo	Amarillo / Anaranjado	Verde	Blanco	Azul/ Violeta
Cerezas	Chabacanos	Grosellas espinosas	Ajo	Moras
Grosellas	Duraznos	Frijoles verdes	Hongos	Moras azules
Frambuesas	Maíz	Brócoli	Cebolla	
Fresas	Calabacín	Repollo	Papas	
Betabel (remolachas)	Frijoles amarillos	Pepino	Daikon	
		Pimientos verdes		
		Lechuga		
		Espinaca y chícharos		



## Datos divertidos

En el Estado de Washington hay 75 mercados de granjeros y 9 puestos de granja al lado de las rutas que aceptan cheques para Mercados de Granjeros de Adultos Mayores del Estado de Washington.

Busque una lista de mercados de granjeros y puestos de granja aprobados al lado de las rutas en:

<http://nutrition.wsu.edu/>



El área de Puget Sound es la principal región cultivadora de frambuesas del país, donde se producen entre el 80 y el 90% del cultivo comercial de los EE.UU.

¡Disfrute este mes de las frambuesas frescas!

### ¡BAC! Ataca

¿Por cuánto tiempo debe lavarse las manos para echar las bacterias por el drenaje?

- a. 5 segundos
- b. 10 segundos
- c. 15 segundos
- d. 20 segundos

**Respuesta: d. 20 segundos.**



## Elija lo verde

Ensalada de  
espárragos fríos  
o de brócoli

1 libra de espárragos o brócoli  
2 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharada de aceite vegetal  
1 ½ cucharada de azúcar

Cocine los espárragos o el brócoli de 5 a 7 minutos al vapor, o en el microondas, en potencia alta, durante 5 minutos. Enfríe de inmediato sumergiéndolos en agua fría. Escorra bien.

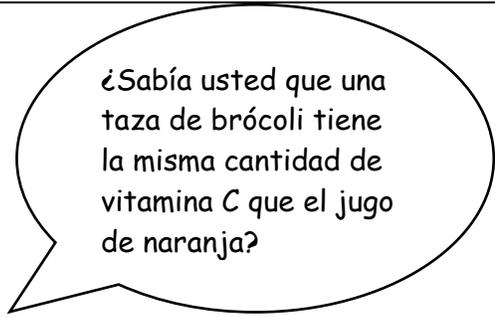
Combine la salsa de soja, el aceite y el azúcar, y vierta por encima de los espárragos o del brócoli. Mezcle suavemente para cubrir.

Tape y guarde en el refrigerador durante 2 horas o más.

Sirva a temperatura ambiente.

Rinde 4 porciones. Se conservará de 2 a 3 días en el refrigerador.

Por porción: *45 calorías, 3 g de grasa, 147 mg de sodio, 5 g de carbohidratos, 2 g de proteínas, 2 g de fibra.*



¿Sabía usted que una taza de brócoli tiene la misma cantidad de vitamina C que el jugo de naranja?



### Proteger sus alimentos protege su salud

Las bacterias en nuestros alimentos y cocinas pueden provocar enfermedades. No podemos verlas, saborearlas ni olerlas. Las bacterias se propagan por toda la cocina en tablas de picar, utensilios, esponjas, mostradores y alimentos.

Nuestra mejor defensa es mantener las cosas limpias.

### Receta para la seguridad de frutas y verduras:

- **Prepare la cocina** – antes de preparar frutas y verduras, lávese las manos y limpie su tabla de picar y utensilios con agua caliente y jabón.
- **Agregue agua** – para quitar cualquier suciedad que pueda quedar, lave las cosas frescas bajo el agua de la llave.
- **Refriegue** – utilice un cepillo para vegetales para refregar frutas y verduras con superficies duras, como las papas, las zanahorias, etc.
- **Corte** – corte y tire todas las partes dañadas o machucadas del producto. En esos sitios pueden prosperar las bacterias.