



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!

Agosto de

Volumen 3, Edición 3



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

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



¡Visite su mercado de granjeros local!

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

RECURRA a las frutas y vegetales para controlar la presión sanguínea.

La presión sanguínea alta afecta a uno de cuatro estadounidenses. Si no se controla, la presión sanguínea alta hace que el corazón trabaje más y que las paredes de las arterias se endurezcan. Esto puede aumentar las probabilidades de sufrir paro cardíaco, enfermedad renal e infarto. Los investigadores han adquirido nuevos conocimientos sobre cómo controlar la presión sanguínea. El estudio DASH – **D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension (enfoques alimenticios para detener la hipertensión) descubrió que las personas que comían más frutas y verduras, productos lácteos bajos en grasa y alimentos integrales, y menos grasa, grasa saturada, colesterol y sal fueron capaces de bajar la presión sanguínea. A muchas personas les es sumamente difícil mantener la presión sanguínea en el rango objetivo de 140/90 o más baja. El plan de alimentación DASH recomienda 2 tazas de fruta y 2½ tazas de verdura por día como parte de una dieta saludable, para empezar:

- Comience su día con un bol de cereal integral cubierto con bayas frescas.
- Mezcle su fruta favorita con leche o yogur descremado para un delicioso bocadillo.
- Incluya una fruta y una verdura en todas sus comidas.
- Pruebe las verduras crujientes, crudas o ligeramente cocidas al vapor.
- Planifique algunas comidas en torno a un plato principal con verduras, como verduras salteadas o sopa.

¡Compre frutas y verduras frescas en su mercado local!



¿Qué hay en el mercado en agosto?

Rojo	Amarillo/ Anaranjado	Verde	Blanco	Azul/ Violeta
Cerezas	Chabacanos	Grosellas espinosas	Coliflor	Moras
Grosellas	Melón cantalupo	Melón	Daikon	Moras azules
Ciruelas	Nectarines	Brócoli	Ajo	Frambuesa de Logan
Frambuesas	Duraznos	Repollo	Papa	Marrionberries
Fresas	Zanahorias	Pepinos	Nabo	Berenjena
Remolachas	Maíz	Frijoles verdes		
Pimientos	Calabacín	Pimientos		
Dulces		Lechuga		



Datos divertidos

En el estado de Washington hay 75 mercados de granjeros y 20 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/>



A los guisantes también se les llama chícharos o arvejas. Se comen después de que se retira la vaina exterior.

Las vainas de guisante comestibles incluyen los tirabeques, guisantes tiernos y chícharos chinos. ¡Disfrute también de la vaina!

¡Luche contra las bacterias!

Después de ingerir un alimento contaminado, los síntomas de enfermedades transmitidas por los alimentos comienzan en:

- a) ½ hora
- b) 1-2 horas
- c) 1-2 días
- d) Varios días/semanas
- e) Cualquiera de las anteriores

Respuesta (e)
Los síntomas de una enfermedad transmitida por los alimentos pueden aparecer a los 30 minutos o pueden manifestarse después de varias semanas.

Primavera del mercado de granjeros

1 libra de guisantes tiernos o tirabeques
3 cebollas verdes
2 cucharadas de aceite
½ libra de verduras de hoja (col rizada o espinaca)
¼ cucharadita de sal
2 ó 3 dientes de ajo
1 puñado de albahaca o perejil frescos

Pimienta a gusto

½ libra de pasta; pueden ser tallarines o tirabuzones

Queso parmesano

- Lave y pele los guisantes, quite los filamentos y corte a la mitad.
- Lave y corte las cebollas verdes en trozos de 1 ½ pulgada
- Hierva la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
- Mientras se está haciendo la pasta, caliente el aceite en un sartén grande.
- Agregue las hojas verdes junto con la sal a fuego elevado durante 5 minutos aproximadamente.
- Baje el calor a medio, agregue los guisantes, la cebolla verde y el ajo, cocine durante 5 minutos. Agregue la albahaca y la pimienta negra en el último minuto.
- Cuando la pasta esté lista, escurra el agua. Agregue la pasta directamente a las verduras. Cocine la pasta junto con las verduras durante 2 a 3 minutos, hasta que la pasta esté cubierta.
- Sirva, con queso parmesano por arriba.

Rinde 4 porciones. Cubra y guarde en el refrigerador lo que sobre, antes de las 2 horas.

Por porción: 326 calorías, 9 g de grasa, 233 mg de sodio, 51 g de carbohidratos, 12 g de proteína, 5 g de fibra.

Primavera se refiere al comienzo de la estación. Este es un buen plato en cualquier momento. Pruébalo con una colorida selección de sus verduras favoritas.

Proteger sus alimentos protege su salud

Separe, no exponga a la contaminación cruzada



La contaminación cruzada es el término científico para explicar cómo las bacterias pueden pasar de un alimento a otro. Esto se da especialmente al manipular carne, aves y mariscos crudos, por lo que debería mantener estos alimentos y sus jugos alejados de los alimentos listos para comer. Aquí verá cómo puede luchar contra las bacterias:

- Separe la carne, pollo y mariscos crudos de otros alimentos en su carrito del supermercado y en su refrigerador.
- Si es posible, use una tabla distinta para la carne cruda.
- Siempre lávese las manos, lave las tablas, los platos y utensilios con agua caliente y jabón después de que entren en contacto con carne, pollo y mariscos crudos.
- Nunca coloque alimentos cocidos en una bandeja que previamente contenía carne, aves o mariscos crudos.