



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!

Septiembre

Volumen 3, Edición 4



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

De 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.

Arriba las fibras

Las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y otros componentes a nuestro cuerpo que protegen nuestra salud. Uno de estos componentes es la fibra. La fibra es parte del alimento de la planta que no se digiere. Protege al cuerpo de distintas maneras. Los investigadores aún están aprendiendo cómo protege la fibra nuestro cuerpo. La fibra aporta componentes al intestino, facilitando el pasaje de las heces. Los alimentos que son ricos en fibras generalmente tienen bajo contenido de grasa y colesterol; esto puede ayudar a disminuir las obstrucciones de grasa en las arterias de nuestro cuerpo. La fibra puede trabajar con otros nutrientes para ayudar al control del cuerpo y prevenir la diabetes. Por muchos motivos, comer suficiente fibra puede proteger nuestra salud.

Puede que sea difícil incluir suficiente fibra en la dieta. La mayoría de los estadounidenses no consume suficiente fibra. El objetivo recomendado es de 20 a 35 gramos de fibra por día.

Para obtener más fibra:

- Elija frutas enteras en lugar de jugo. Por lo general la fibra se extrae del jugo de frutas.
- Consuma bocadillos de verduras crudas.
- Elija más granos integrales, agrégueles frutas o verduras.
- Sustituya la carne por frijoles deshidratados y guisantes 2 a 3 veces por semana.
- Consuma 2 tazas de frutas y 2 ½ tazas de verduras todos los días.

Compre frutas y verduras frescas en su mercado local-



¿Qué hay en el mercado de granjeros en septiembre?

| Rojo | Amarillo/ Anaranjado | Verde | Blanco | Azul/ Violeta |
|------------|--------------------------------------|--|----------------|---------------------|
| Manzanas | Melón | Grosellas espinosas | Coliflor | Moras |
| Grosellas | Nectarines | Alcachofas | Daikon | Moras azules |
| Frambuesas | Duraznos | Brócoli | Ajo | Uvas |
| Fresas | Zanahorias | Repollitos de Bruselas | Hongos | Ciruelas |
| Sandía | Maíz | Repollo | Cebolla | Pasas de ciruela |
| Remolachas | Habas | Apio | Guisantes | Berenjena |
| Tomates | Calabacín de verano e invierno | Verduras chinas Pepino Verduras de hoja verde Lechuga | Papas Peras | |



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/>



¡Los tomates son una de las cinco verduras preferidas! Antes las llamaban manzanas del amor.

En 1893, la Corte Suprema de los EE.UU. decretó que los tomates son una verdura.

¡Luche contra las bacterias!

La regla de las 2 horas

- Las bacterias nocivas se multiplican en la “zona de peligro” (entre 40 y 140 grados Fahrenheit).
- Deseche todos los alimentos perecederos dejados a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Verifique la temperatura del refrigerador; manténgala a 40 grados Fahrenheit.

Fabulosa fibra

Ensalada de garbanzos y tomate

2 tazas de garbanzos enlatados, escurridos
3 tomates medianos, cortados en cubitos
3 cebollas verdes, picadas
1 pimiento rojo mediano, cortado en dados
1 pimiento amarillo mediano, cortado en dados

Aderezo:

3 cucharadas de vinagre
1 ½ cucharada de aceite
2 cucharaditas de jugo de limón
1 diente de ajo, picado fino
2 cucharaditas de perejil, picado

En un bol para ensaladas, combine los garbanzos con las verduras.

Revuelva el vinagre, el aceite, el jugo de limón, el ajo y el perejil, y agregue a la ensalada.

Cubra y guarde en el refrigerador durante 30 minutos.

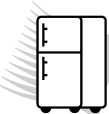
Rinde 4 porciones. Se conservará de 2 a 3 días en el refrigerador.

Por porción: 226 calorías, 8 g de grasa, 214 mg de sodio, 32 g de carbohidratos, 9 g de proteínas, 9 g de fibra.



Los vegetales son los que aportan fibras, no los animales. Éstas incluyen frutas, verduras, frijoles y granos integrales.

Proteger sus alimentos protege su salud



Para mantener la frescura y el sabor de las frutas y verduras que compra en el mercado, es importante saber cómo guardarlas.

- **Guarde a temperatura ambiente:** manzanas, melón, sandía; cebollas secas, ajo, papas, calabazas, calabaza de invierno y tomates. Almacene los alimentos lejos de la luz solar directa. Para evitar la pérdida de humedad, coloque los alimentos en un bol o una bolsa de plástico con ventilación. No use una bolsa cerrada, esto puede enlentecer la maduración y acelerar la descomposición. Para acelerar la maduración, agregue una manzana por cada 5 a 7 trozos de fruta en un bol o bolsa de papel.
- **Guarde en el refrigerador después de maduros:** kiwis, nectarines, duraznos, peras, ciruelas, y pluots. Estas frutas adquieren azúcar o se ablandan cuando se guardan a temperatura ambiente. Después de maduras pueden guardarse de 1 a 3 días en el refrigerador sin perder el sabor.
- **Guarde en el refrigerador:** manzanas (más de 7 días), chabacanos, bayas, cerezas, higos, uvas, peras asiáticas, alcachofas, espárragos, frijoles, remolachas, brócoli, repollitos de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, cebolla verde, verduras de hoja, puerros, guisantes, rabanitos, calabaza de verano, maíz dulce. Guarde las frutas y las verduras en bolsas perforadas. Separe las frutas de las verduras. Use los productos refrigerados en un plazo de unos días para evitar la pérdida de la frescura y el sabor. Guarde toda la fruta cortada en el refrigerador.