



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!

Octubre

Volumen 3, Edición 5



**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.

Frutas y verduras: una cuestión de peso

Los estadounidenses están preocupados por su peso. Las Pautas Alimenticias para Estadounidenses recomiendan mantener un peso saludable. Para muchas personas es más fácil decirlo que hacerlo. Los investigadores están observando las elecciones de alimentos que las personas pueden hacer para mantener un peso saludable. Se han dado cuenta de que cuando las personas elijen alimentos con más fibras y mayor contenido de agua, quedan más satisfechos después de una comida y consumen menos calorías. Estos alimentos son bajos en densidad calórica, tienen muy poca cantidad de calorías para la cantidad de alimento. Las frutas y las verduras son agua en su mayor parte, aproximadamente el 90% es agua, y son ricos en fibra. Las frutas y las verduras son naturalmente bajas en calorías y grasas, convirtiéndose en una oferta calórica.

Consejos para bajar su densidad calórica:

- Comience su comida con una ensalada de verduras o una taza de caldo.
- Agregue frutas o verduras al relleno de los sándwiches.
- Estire su plato principal con más verduras.
- Coma un postre liviano o una fruta fresca.
- Tenga listas frutas y verduras para bocadillos.

¡Compre frutas y verduras frescas en su mercado de granjeros local!



¿Qué hay en el mercado de granjeros en octubre?

Rojo	Amarillo/ Anaranjado	Verde	Blanco	Azul/ Violeta
Manzanas	Melón	Alcachofa	Peras	Uvas
Arándanos	Membrillos	Frijoles verdes	Coliflor	Pasas
Frambuesas	Zanahorias	Repollitos de Bruselas	Daikon	de ciruela
Remolachas	Maíz	Repollo	Ajo	Berenjena
Repollo rojo	Calabacín	Apio	Hongos	
		Verduras chinas	Cebollas	
		Pepino	Papa	
		Verduras verdes		
		Lechuga		
		Espinaca		



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/>



¡El Estado de Washington es el segundo productor de papas del país!

Una papa de 5 onzas aporta

- Más potasio que un plátano.
- La mitad del consumo necesario de vitamina C por día.
- 3 gramos de fibra si se come con la cáscara.

¡Luche contra las bacterias!

Una onza de prevención vale una libra de cura.

A temperatura ambiente, las bacterias pueden multiplicarse por dos cada 20 minutos. Cuantas más bacterias hay, mayor es la posibilidad de enfermarse.

Refrigere los alimentos rápido, porque las temperaturas frías impiden que las bacterias se reproduzcan.

Sopa de pollo y verduras de la abuela

1 lata de 14 ½ onzas de caldo de pollo reducido en sodio
½ taza de agua
3 papas medianas, cortadas en cubitos de ½ pulgada
1 zanahoria mediana, cortada en rebanadas de ¼ pulgada
1 pollo de una libra, deshuesado y sin piel, cortado en trozos de 1 pulgada
1 zucchini mediano, cortado en rebanadas de ¼ pulgada
3 cebollas verdes, picadas
2 cucharaditas de albahaca deshidratada
1/8 de cucharadita de sal
1/8 de cucharadita de pimienta

Comience su comida con una taza de sopa. ¡Varíe las verduras de acuerdo con la temporada!

En una cacerola de 3 cuartos sobre fuego medio, mezcle el caldo y el agua. Cubra y deje hervir.

Agregue las papas y las zanahorias; cubra y cocine 5 minutos

Agregue el pollo, los zucchini, las cebollas y la albahaca; deje hervir, baje el fuego, cubra y cocine hasta que el pollo esté completamente cocido (180 grados en el centro), aproximadamente 7 minutos.

Condimente con sal y pimienta.

Rinde 4 porciones. Se conservará de 2 a 3 días en la heladera.

Por porción: 239 calorías, 3.6 g de grasa, 191 mg de sodio, 24 g de carbohidratos, 27 g de proteínas, 4 g de fibra.



Proteger sus alimentos protege su salud

Refrigere los alimentos rápido, porque las temperaturas frías impiden que las bacterias nocivas aumenten y se reproduzcan.

- Coloque el refrigerador de su casa a una temperatura que no supere los 40°F y el congelador a 0°F. Controle la temperatura ocasionalmente con un termómetro para electrodomésticos.
- Refrigere o congele los alimentos perecederos preparados, y los restos de alimentos antes de las 2 horas.
- Divida las grandes cantidades de restos en recipientes poco profundos para que se enfríen rápidamente en el refrigerador.
- Nunca descongele a temperatura ambiente. Descongele los alimentos en el refrigerador, debajo de la llave de agua fría o en el microondas. Adobe los alimentos en el refrigerador.
- No recargue demasiado su refrigerador, el aire frío tiene que circular para mantener fríos los alimentos.