

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

mayo de 2021

Volumen 24 • Número 8



Compras en temporada: por qué comprar productos de temporada

Las frutas y verduras pueden agregar mucho a su plato, ya sean frescas, congeladas, enlatadas o secas. En el verano, a menudo recurrimos a productos frescos: melón dulce, melocotones jugosos, guisantes crujientes y calabaza tierna. Los productos frescos están disponibles en esta época del año en los supermercados o en los mercados de agricultores, pero no es la única época del año para disfrutar de frutas y verduras frescas.

Agregar productos de temporada a su plato durante todo el año es una buena idea. Hay muchas frutas y verduras disponibles durante todo el año, como manzanas y bananos. Otros, como los espárragos, mangos y duraznos, están disponibles solo durante temporadas específicas. Los productos de temporada tienden a ser más sabrosos. Elegir productos de temporada le

permite cambiar su plato y disfrutar de los sabores de temporada.

Comprar productos de temporada también es bueno para su presupuesto. Las frutas y verduras de temporada tienden a ser más baratas que los productos fuera de temporada. Los supermercados a menudo tienen ofertas de estas frutas y verduras, lo que las convierte en una excelente compra.

Las frutas y verduras frescas son una gran adición a su plato. Al comprarlos, tenga en cuenta estos consejos:

1. Tenga un plan sobre cómo utilizará los productos frescos para que no se desperdicien. Puede ser útil revisar los anuncios del supermercado antes de ir de compras y tener recetas planificadas para comprar lo que realmente se usará.

Continuado en la parte de atrás

Continuado

- De manera similar, solo compre lo que pueda usar o congelar fácilmente. Si bien las fresas pueden estar a la venta, comprar más de las que puede usar en unos pocos días puede significar que muchas de ellas se echen a perder antes de que pueda disfrutarlas.
- Piense en lo local. Con los meses de verano en camino, se acerca la temporada del mercado de agricultores. Los mercados de agricultores pueden ser una buena manera de encontrar productos locales de temporada con un presupuesto limitado. Su mercado local también puede aceptar SNAP y tener programas de incentivos que le permitan recibir más frutas y verduras con sus beneficios.

Todas las formas cuentan: frescas, congeladas, enlatadas y secas. Cuando elija productos frescos, elija frutas y verduras de temporada para obtener un plato más vistoso, sabroso y asequible. Para obtener más información sobre productos de temporada, visite: <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>.

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwyo.cnp.org/cnp-online-classes/>.



Ensalada de Fresas de Verano

Ingredientes

Ensalada:

- 6 tazas de espinacas tiernas
- 1 taza de fresas frescas
- ¼ taza de almendras en rodajas
- 2 onzas de queso feta

Aderezo:

- ½ cucharadita de aceite de oliva
- ½ cucharadita de miel
- ½ cucharada de vinagre balsámico
- ½ cucharada de agua o jugo de frutas
- ½ cucharadita de mostaza

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Corte las fresas en rodajas. Mezcle los ingredientes de la ensalada en un tazón grande.
3. Combine los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño.
4. Mezcle el aderezo con la ensalada.

Rinde 7 porciones de 1 de taza



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.