

Descubra los mercados de agricultores de Wisconsin

una visita guiada



B4180-025



¡Descubra los mercados de agricultores de Wisconsin!

¡Bienvenidos!

Gracias por acompañarnos en esta visita guiada alrededor de su mercado local de agricultores. Esta visita guiada le ayudará a sentir más cómoda(o) cuando...

- Compre en el mercado de agricultores.
- Se comunica con los vendedores.
- Utilice los beneficios de asistencia alimentaria en el mercado.
- Seleccione alimentos saludables a un precio justo que usted y su familia pueden disfrutar.

Comprar en el mercado local de agricultores es una excelente manera de encontrar alimentos frescos y saludables y conocer a las personas que los producen. Los mercados de agricultores están en su mejor momento cuando tienen frutas y verduras de temporada. Cuando los productos frescos están de temporada, generalmente se venden a un precio más bajo.

Comprar sus abarrotes en el mercado de agricultores es una buena manera de apoyar su comunidad y apoyar a los agricultores locales. También es una oportunidad para pasar un momento agradable con amigos y vecinos.

Puede encontrar otros mercados de agricultores en su área en:
www.wifarmersmarkets.org



Contenido

¿Por qué comprar en los mercados de agricultores?	2
En el mercado	4
Disponibilidad estacional	6
Pagar en el mercado	8
MiPlato	14
Guardar y conservar alimentos	16
Congelar verduras	18
Congelar frutas	20
Enlatar frutas y verduras	21
¿Qué cantidad necesito?	22
Consejos para comidas en familia	24
Niños en la cocina	25
Coma sus verduras de hoja	26
Utensilios de cocina-lo esencial.....	28



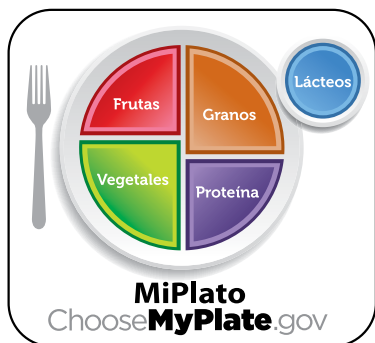


¿Por qué comprar en los mercados de agricultores?

1. Los mercados de agricultores son fáciles de encontrar.
2. SNAP se acepta en muchos mercados de agricultores.

En Wisconsin, a SNAP se le conoce como FoodShare. Utilice su tarjeta QUEST (EBT) para comprar alimentos en el mercado.

También se puede ofrecer WIC Farmers' Market Nutrition Program, Senior Farmers' Market Nutrition Program o programas de incentivos. Busque una mesa de información en el mercado.



3. Es fácil crear un plato saludable.

Visite puestos diferentes. Busque alimentos de todos los grupos de alimentos de MiPlato para crear un plato saludable.

4. Los agricultores pueden compartir con usted recetas y consejos de preparación de alimentos.

Para ver más recetas, visite este sitio web: Fruits and Veggies, More Matters en www.fruitsandveggiesmorematters.org

5. Puede probar algo nuevo.

Los agricultores cultivan muchos tipos de frutas y verduras. Pruebe una variedad nueva o algo típico que les guste a todos.

PREGUNTE A UN VENDEDOR:

¿Cuál es su forma favorita de preparar esto?

6. Los alimentos recién cosechados son saludables.

Están en su punto de máximo sabor y nutrición.

7. A los niños les encantan los mercados de agricultores.

¡Están llenos de colores, olores y sabores! Enseñe a los niños de dónde vienen los alimentos.

8. Los mercados de agricultores ayudan a las comunidades.

Comprar en un mercado de agricultores apoya a sus agricultores locales y apoya a la economía de su comunidad. Muchos agricultores donan productos extras a las despensas de alimentos locales y bancos de alimentos.

Es fácil crear un plato saludable.





En el mercado

Consejos para el mercado

1. Si quiere evitar grandes grupos de personas y tener más opciones, vaya a la hora en que abre el mercado.
2. Si tiene bolsas reutilizables, llévelas.
3. Primero pasee por el mercado. Compare los precios, pero no regatee con los vendedores.
4. Conozca a sus agricultores al pedirles detalles sobre los productos que cultivan.
5. No se sorprenda de encontrar un poco de tierra en los productos. La mayoría de los alimentos vienen directamente del campo.
6. Diviértase al explorar el mercado. Pruebe algo nuevo cada vez que vaya.

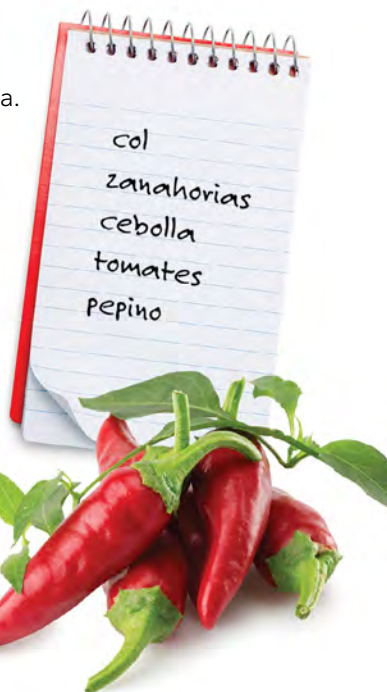
Hable con los agricultores

Los agricultores conocen sus alimentos. Aquí hay algunas preguntas que les puede hacer a los agricultores:

1. ¿A qué sabe esto? ¿Dulce, salado, agrio, ácido?
2. ¿Cuál podría ser un buen sustituto para esto?
3. ¿Tengo que pelarlo o cocinarlo?
4. ¿Cómo lo puedo guardar? ¿Cuánto tiempo dura?
5. ¿Cómo escojo uno que está maduro?

Para ahorrar dinero

1. Tome nota de los alimentos que tiene en casa. Planee sus comidas antes de ir a comprar. ¡Asegúrese de incluir frutas y verduras!
2. Vaya con una lista de compras y una calculadora. Muchos teléfonos celulares tienen calculadoras.
3. Pregunte a los agricultores qué está de temporada y al mejor precio.
4. Compre solo lo que va a comer en unos pocos días, a menos que usted planea conservar sus alimentos.
5. Compre frutas o verduras que están un poco magulladas y pan de un día si son más baratos y si planea usarlos de inmediato.



¿Por qué frescos y de temporada?

Algunos de los beneficios de comer alimentos frescos y de temporada son:

- **¡Tienen más sabor!** Los alimentos frescos por lo general saben mejor cuando están maduros.
- **¡Más nutrientes!** Tan pronto como las frutas y verduras son cosechadas, comienzan a perder sus nutrientes. Los productos frescos en el mercado de agricultores han sido cultivados de forma local y eso puede implicar un viaje más corto para llegar a su mesa, y más nutrientes.
- **¡Ahorre dinero!** Un viaje más corto de la granja al mercado también significa menores costos de transporte. Los vendedores le pueden pasar el ahorro a usted.

CONSEJO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA:

Cuando compre, mantenga los productos frescos separados de las carnes crudas, aves, huevos, mariscos o productos lácteos. Si compra frutas y verduras frescas cortadas, asegúrese de que se hayan mantenido refrigeradas y asegúrese de refrigerarlas a más tardar 2 horas después de haberlas comprado.

Disponibilidad estacional de las verduras de Wisconsin

ZONA 3, NORTHERN WI **ZONA 4, CENTRAL WI** **ZONA 5, SOUTHERN WI**

Visite a <https://hort.extension.wisc.edu/maps/> para determinar en qué zona vive. Las barras representan un promedio de las fechas de cosecha y disponibilidad, las cuales pueden variar con factores tales como las condiciones meteorológicas, ubicación de la granja y las variedades cultivadas.

VERDURAS DE HOJA VERDE		ARÚGALA			JUN	JUL	AGOSTO	SEP	
		BRÓCOLI			MAYO	JUN		AGOSTO	SEP
		COL CHINA	ABR	MAYO	JUN	JUL	AGOSTO	SEP	OCT
		COL SILVESTRE				JUL	AGOSTO	SEP	OCT
		COL RIZADA			JUN	JUL	AGOSTO	SEP	OCT
		LECHUGA no tipo "iceberg"			JUN	JUL	AGOSTO	SEP	
		HOJAS DE MOSTAZA			JUN		AGOSTO	SEP	OCT
		ESPINACAS			JUN	JUL		SEP	OCT
		ZANAHORIAS			JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
		CHILES ROJOS			JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
ROJO / AMARILLO		PIMIENTO NARANJA			JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
		CAMOTE			JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
		TOMATES			JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
		CALABAZA DE INVIERNO			JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
					JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
					JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
					JUL	AGOSTO	SEP	OCT	

Se categorizan las verduras por subgrupos establecidos por el USDA. * Categoría de frijoles, chícharos y legumbres

* Categoría de frijoles, chícharos y legumbres

*		FRIJOLES Y CHÍCHAROS SECAS				JUL	AGOSTO	SEP	
						JUL	AGOSTO	SEP	
							AGOSTO	SEP	OCT
RICO EN ALMIDÓN		MAÍZ				JUL	AGOSTO	SEP	
						JUL	AGOSTO	SEP	
		CHÍCHAROS VERDES				JUL	AGOSTO	SEP	OCT
								SEP	OCT
			MAYO	JUN				SEP	OCT
		PAPAS				JUL	AGOSTO	SEP	
						JUL	AGOSTO	SEP	
				JUN	JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
		ESPÁRRAGOS		MAYO	JUN	JUL			
				MAYO	JUN				
OTRAS			ABR	MAYO					
		FRIJOLES Verdes y amarillos				JUL	AGOSTO	SEP	
						JUL	AGOSTO	SEP	
						JUL	AGOSTO	SEP	
		REMOLACHAS				JUL	AGOSTO	SEP	
				JUN	JUL	AGOSTO	SEP		
				JUN	JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
		COLES DE BRUSELAS					AGOSTO	SEP	OCT
							AGOSTO	SEP	OCT
								SEP	OCT
		COL Verde y roja					AGOSTO	SEP	OCT
							AGOSTO	SEP	OCT
				JUN	JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
		COLIFLOR					AGOSTO	SEP	OCT
							AGOSTO	SEP	OCT
						JUL	AGOSTO	SEP	OCT
		PEPINOS					AGOSTO	SEP	
							AGOSTO	SEP	
				JUN	JUL	AGOSTO	SEP		
		CEBOLLAS				JUL	AGOSTO	SEP	
					JUL	AGOSTO	SEP		
					JUL	AGOSTO	SEP		
	PIMIENTOS verdes, morados y amarillos					AGOSTO			
						AGOSTO	SEP		
					JUL	AGOSTO	SEP		
	RÁBANOS		MAYO	JUN					
			MAYO	JUN					
			MAYO	JUN			SEP	OCT	
	CALABACÍN				JUL	AGOSTO	SEP		
					JUL	AGOSTO	SEP		
				JUN	JUL	AGOSTO	SEP		



Pagar en el mercado

En el mercado, puede haber varias formas de utilizar los beneficios de asistencia alimentaria para pagar las frutas y verduras. Lleve su tarjeta EBT, WIC o los cheques de Senior Farmers' Market Nutrition Program (FMNP) y pase por la mesa de información para aprender a usar sus beneficios. No todos los mercados participan en todos los programas.

Programas de asistencia alimentaria

- **SNAP - Supplemental Nutrition Assistance Program.** (Programa de asistencia en nutrición suplementaria), también conocido como Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT, por sus siglas en inglés) o tarjeta "QUEST". En Wisconsin, se le conoce a SNAP como "FoodShare".
- **WIC FMNP - WIC Farmer's Market Nutrition Program** (Programa de nutrición de mercados de agricultores). El WIC FMNP proporciona beneficios para alimentos solo una vez por temporada de cultivo para que las familias de WIC compren frutas, verduras y hierbas frescas cultivadas de forma local en los mercados de agricultores.
- **Senior FMNP - Senior Farmer's Market Nutrition Program** (Programa de nutrición de mercados de agricultores). Senior FMNP ofrece a personas de tercera edad con bajos ingresos la oportunidad de comprar frutas, verduras y hierbas frescas cultivadas de forma local por agricultores autorizados.
- **Programas de incentivo.** Algunos mercados ofrecen programas de incentivos que brindan a los beneficiarios de SNAP más dinero para comprar alimentos. Los programas de incentivos pueden ser conocidos por términos como double value coupon program (DVCP), matching, double dollar, Fresh Checks, etc. Consulte con su mercado local para ver si ofrecen incentivos.

Utilizar los beneficios de SNAP en el mercado

Market Currency (Moneda del mercado en forma de fichas o vales de papel) En la mayoría de los mercados que aceptan SNAP, si está utilizando una tarjeta QUEST EBT, recibirá fichas o moneda en papel (vales) para gastar en el mercado. Visite la mesa de información del mercado para aprender más. Si el mercado utiliza un sistema de fichas, pasará su tarjeta QUEST EBT y el personal del mercado le dará fichas para gastar en el mercado. La cantidad impresa en las fichas es la cantidad que puede gastar. En algunos mercados, todos los vendedores aceptan fichas, de lo contrario utilice sus fichas en cualquier puesto del mercado que muestre un aviso que diga "Se aceptan fichas EBT" (*EBT Tokens Accepted Here*).

Nota: Si un producto que esté comprando cuesta menos del valor de la ficha, el vendedor no está autorizado a darle la diferencia. En cambio, él o ella puede cambiar la cantidad del producto que recibe para que coincida con el valor de su ficha. Por otro lado, si los productos cuestan más, tendrá que pagar la diferencia en efectivo.

Ejemplo: Si compra algo que cuesta \$2.75, tendrá que entregarle al vendedor dos fichas de \$1 más 0.75 centavos en efectivo.

Qué hacer con las fichas sobrantes

Puede guardar sus fichas o vales de papel para usarlos la próxima vez visite al mercado de agricultores. Sólo se pueden usar en el mercado en donde usted recibió las fichas y vales. Las fichas no utilizadas pueden intercambiarse en la mesa de información para obtener un reembolso en su tarjeta EBT.



Cómo usar su tarjeta QUEST (EBT) en el mercado.



El puesto de información del mercado de agricultores

Visite la mesa de información del mercado de agricultores.



Conseguir las fichas

Pase su tarjeta QUEST (EBT) para obtener fichas o papel moneda para gastar en el mercado.

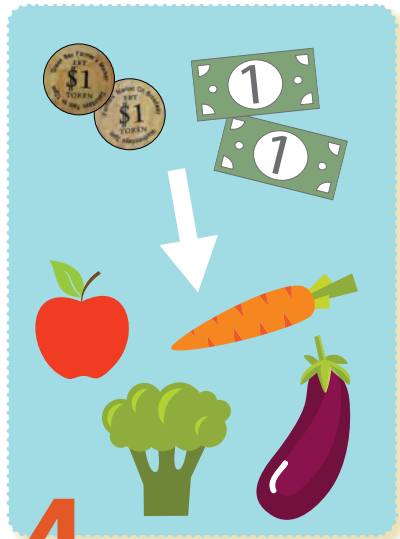




3

Vendedor que acepta EBT

Lleve sus fichas o papel moneda al vendedor que acepta EBT.



4

Compre fresco

¡Use sus fichas para comprar verduras y frutas frescas!



Cómo utilizar los beneficios de WIC y Senior FMNP en el mercado

Los cheques se pueden canjear de junio a octubre en cualquier mercado de agricultores o puesto en las granjas/carreteras que participen. Los participantes de WIC y Senior FMNP reciben una lista de mercados de agricultores y puestos en las granjas/carreteras donde pueden comprar. La lista se les entrega cuando reciben los cheques. Los cheques se pueden presentar a los agricultores que ponen un aviso que los identifica como autorizados para aceptar los beneficios de WIC o Senior FMNP. Puede canjear el monto total en dólares del cheque o pagar la diferencia en efectivo si el producto cuesta más. No se permite a los vendedores proporcionar la diferencia si el producto cuesta menos que el cheque.

¿Qué puedo comprar?

SNAP

Permitido:

Alimentos elegibles para SNAP y plantas y semillas que producen alimentos. Esto incluye frutas y verduras, carne, huevos, aves, pan, queso y leche pasteurizada.

No permitido:

Comida que debe ser consumida tan pronto como es comprada.

Ejemplo: alimentos que obtendría en una tienda o restaurante que están listos para comer, como tamales calientes o productos horneados frescos y sin envolver.



WIC Y SENIOR FMNP

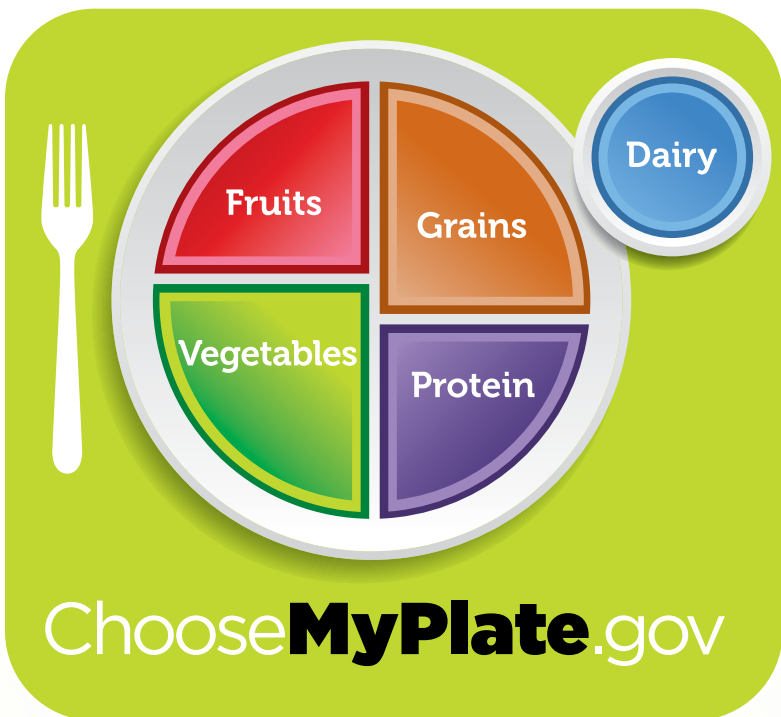
Permitido:

Frutas frescas y sin procesar, verduras y hierbas frescas cortadas para el consumo humano. Ejemplos: manzanas, lechuga, ejotes (judías, vainitas), frutas del bosque (bayas), apio, pimientos, tomates y hierbas.

No permitido:

Productos no frescos, como queso, carne, productos horneados, sidra o nueces.





Una forma saludable de comer: Llene la mitad de su plato con frutas y verduras.

Coma bien. Diviértase.

Varíe sus verduras

¡Pruebe algo nuevo! Busque una variedad de colores en el mercado de agricultores. Obtendrá diferentes nutrientes y probará nuevos sabores.

Enfóquese en las frutas.

La fruta que consigue en los mercados de agricultores puede ser muy dulce porque se cosecha en su punto máximo. La fruta entera es una mejor opción que el jugo porque es más rica en fibra.

Haga que al menos de la mitad de sus cereales sean granos integrales.

Hay muchos tipos diferentes de granos integrales. Tienen más nutrientes y fibra que los granos refinados y se pueden utilizar para hacer pan, pasta y cereal.

Varíe su rutina de proteínas.

Hable con los agricultores sobre cómo preparar diferentes cortes de carne. Piense en probar otros alimentos con proteínas que a menudo puede comprar en el mercado de agricultores, como frijoles, chícharos (alverjas), huevos, nueces y semillas.

Disfrute de los productos lácteos locales.

Por lo general puede comprar leche, yogur y queso en el mercado de agricultores. Busque productos lácteos y leche bajos en grasa o sin grasa.

PREGUNTE AL VENDEDOR:

¿Este pan es 100% integral?



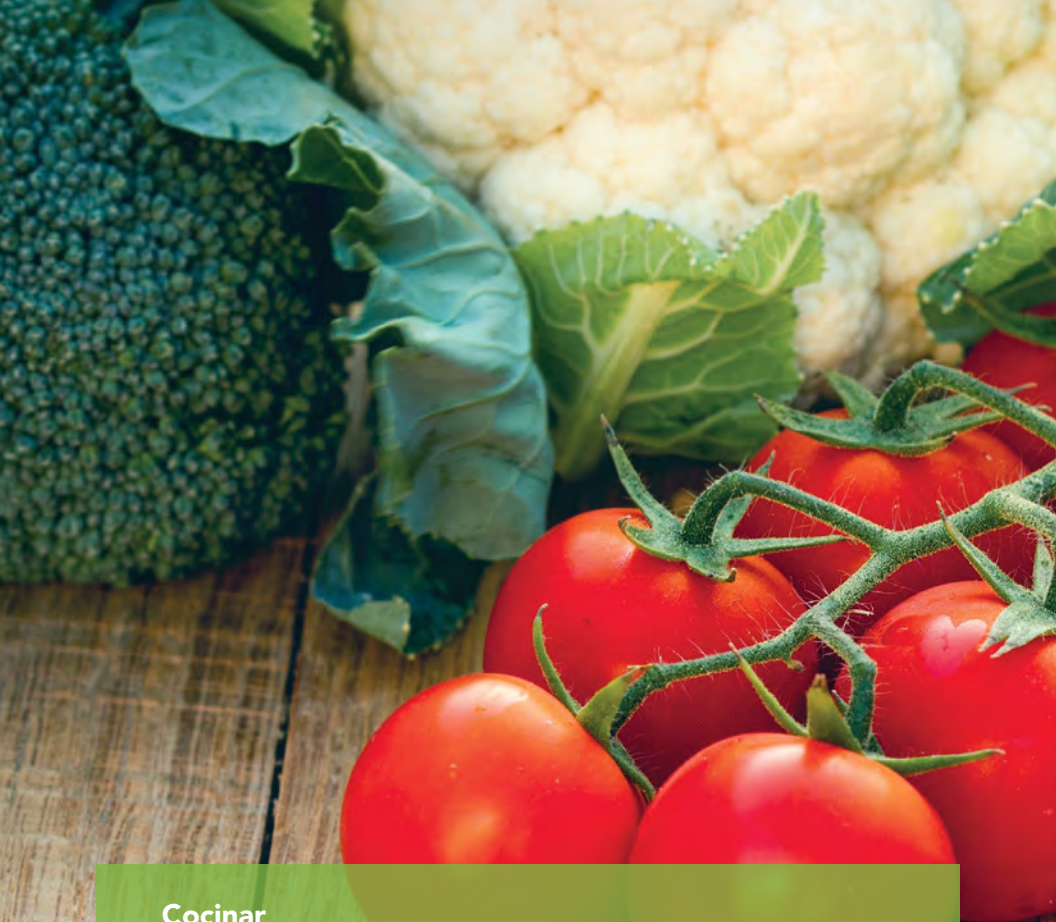
A close-up photograph of a person's hands washing a green apple in a sink. The person is holding the apple with their left hand and a wooden-handled brush with their right hand. Water is running from a faucet in the background. Several other green apples are visible in the sink. A teal-colored banner is overlaid on the bottom left of the image, containing the title text.

Guardar y mantener las frutas y verduras frescas

En casa

Siga estos consejos para que sus frutas y verduras frescas se mantengan en buen estado para su consumo:

- Lávese las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos antes y después de manipular los productos.
- Lave todas las superficies y utensilios (tablas de cortar, mostradores, cuchillos, etc.) con agua caliente y jabón antes y después de preparar las frutas y verduras.
- Lave todas las frutas y verduras frescas con agua fría del grifo, incluso aquellas con cáscaras y cortezas que no se comen.
- Frote o restriegue las frutas y verduras de piel firme con un cepillo para limpiar verduras mientras las lava con agua corriente del grifo.
- Nunca use jabón de platos o lejía para lavar frutas y verduras.
- Guarde las frutas y verduras frescas lejos de huevos, carne cruda, pollo o mariscos en el refrigerador.



Cocinar

- Saque y tire o utilice como abono con las partes magulladas o dañadas de frutas y verduras antes de cocinarlas o comerlas crudas.
- Tire o utilice como abono cualquier fruta o verdura que no se vaya a cocinar completamente si ha estado en contacto con carne, pollo o mariscos crudos.

Enfriar

- Refrigere frutas y verduras cortadas, peladas o cocidas dentro de 2 horas. Cuanto antes, mejor.

Tire o utilice como abono

- Tire o utilice como abono las frutas y verduras preparadas que no se hayan refrigerado durante las últimas 2 horas.

– Adaptado de: Partnership for Food Safety Education. www.fightbac.org



Congelar verduras

Congelar verduras

Congelar es una de las formas más fáciles de conservar las verduras. Es una buena idea comprar verduras cuando están en temporada y el costo es bajo. Cuando haga una buena compra, siga estos consejos de congelación para que pueda disfrutar de verduras saludables durante todo el año.

Antes de la congelación

- Seleccione verduras frescas y tiernas de alta calidad. La congelación no puede mejorar la calidad.
- Si las verduras no pueden congelarse inmediatamente, refrigérelas.
- Lave bien y escurra las verduras. Frote las verduras sólidas con un cepillo o paño para verduras con agua corriente. Enjuague pequeñas cantidades al mismo tiempo usando varios cambios de agua fría. No deje remojar las verduras en el agua.

Escaldar

La mayoría de las verduras necesitan ser escaldadas o parcialmente cocidas antes de ser congeladas. El escaldado retarda la maduración, mata las bacterias y mejora la calidad, el color y la textura. Lo mejor es hervir o cocinar al vapor las verduras para escaldarlas. Diferentes tipos de verduras requieren distintos tiempos de escaldado. Vea esta fuente para obtener recomendaciones específicas para el escaldado en agua y al vapor:

<http://nchfp.uga.edu/how/freeze/blanching.html>.

- **Escaldar en agua** – Use 1 galón de agua por libra de verduras preparadas. Coloque las verduras en una canasta para escaldar o colador de metal e introdúzcalos en una olla grande con agua hirviendo. Tapar. Espere a que el agua vuelva a hervir. Comience a medir el tiempo cuando el agua empiece a hervir nuevamente. Nota: si no tiene una canasta, puede poner las verduras preparadas directamente en el agua y escurrirlas después de hervirlas.
- **Escaldado al vapor** – Para escaldar al vapor, use una olla con tapa hermética y una canasta que sostenga los alimentos al menos 3 pulgadas por encima del fondo de la olla. Llene la olla con 1 o 2 pulgadas de agua y hágala hervir. Coloque las verduras en la canasta en una sola capa, ponga la canasta en la olla, tápela y manténgala a fuego alto.

Enfriamiento

Tan pronto como el escaldado con agua o vapor termine, coloque las verduras en agua helada. Cambie el agua con frecuencia o use agua fría o mucha agua con hielo. Deje enfriar unos 2 minutos o hasta que las verduras estén frías. Escurra las verduras muy bien y séquelas con una toalla de papel o una toalla de cocina.

- Guarde las verduras en contenedores o bolsas para congelar. Saque la mayor cantidad de aire posible de las bolsas. Para evitar llenar demasiado los contenedores, deje alrededor de ½ pulgada de espacio en la parte superior. Etiquete o marque con fecha los contenedores y bolsas. Las verduras congeladas durarán hasta un año en un congelador independiente que no se abre y cierra mucho, y hasta 6 meses en un congelador de refrigerador que se abre con frecuencia.

Siempre siga una receta para obtener las instrucciones exactas del escaldado, enfriamiento, empaquetado y la congelación.

Algunas verduras – como tomates crudos, hierbas frescas, cebollas chinas y pimientos no se necesitan escaldar antes de ser congelados.





Congelar frutas

Congelar frutas

Congelar frutas es una manera fácil de guardar los ricos sabores de la fruta madura de temporada para disfrutarla a lo largo del año.

Antes de congelar

- Seleccione frutas frescas, firmes y maduras. La congelación no puede mejorar la calidad. Frote las frutas sólidas con un cepillo o un paño mientras las lava. Algunas frutas, como los arándanos y las frambuesas, pueden envasarse en seco (sin lavarlas). Otras requieren más preparación. Siempre consulte una receta al momento de congelar o conservar la fruta.

Consejos para las frutas – Cada fruta es diferente

- Las manzanas y las peras deben estar sin semillas, peladas y cortadas en cuartos o en rodajas. Mézclelas con un poco de jugo de limón o vinagre de sidra para evitar el oscurecimiento.
- Los albaricoques deben ser partidos por la mitad y se les debe sacar las semillas. Las frutas grandes se pueden cortar en cuatro.
- Las moras, los arándanos y las frambuesas se pueden dejar enteras.
- Será más fácil utilizar las cerezas más adelante si les saca las semillas antes de congelarlas.
- Los melones se pueden cortar en cubos o rodajas, o se pueden hacer bolitas del tamaño de un bocado.
- Debe pelar y sacar las semillas a los duraznos, las ciruelas y las nectarinas, y se pueden cortar en rodajas o en trozos.
- Las fresas se deben pelar y cortar en mitades o cuartos.

Congelar la fruta

Empaquetado en bandeja — Coloque la fruta preparada en una sola capa sobre una bandeja o fuente grande para hornear. Asegúrese primero de que quede plana en su congelador. Puede recubrir el recipiente con papel pergamino, papel encerado o papel de aluminio, si lo desea. Asegúrese de que la fruta no esté amontonada y que las piezas se toquen lo menos posible.

Coloque la bandeja para hornear con la fruta en el congelador. Congele hasta que la fruta esté sólida. Por lo general, esto toma algunas horas, o puede dejar la fruta sin cubrir en el congelador hasta por 12 horas.

Empaquete la fruta para guardarla en el congelador

Una vez que la fruta esté congelada, pásela a un contenedor para almacenar alimentos. Las bolsas de plástico para congelar funcionan bien. Saque la mayor cantidad de aire posible. Puede hacerlo salir presionando o usando un popote o un sellador al vacío. Etiquete y ponga la fecha en la bolsa y almacénela en la parte más fría de su congelador.

Otros tipos de envases también funcionan bien para congelar. Un envase adecuado es importante para proteger el sabor, el color, la humedad y el valor nutricional de los alimentos congelados. Los envases buenos para congelar son:

- Resistentes a la humedad y al aire.
- Fuertes y a prueba de fugas.
- Resistentes al aceite y la grasa.
- Fáciles de sellar y se puede escribir fácilmente sobre ellos.

PREGUNTE AL VENDEDOR:

¿Cuáles de estos productos son mejores para congelar? ¿Cuáles son mejores para enlatar?

La fruta congelada durará hasta un año en un congelador independiente que no se abre y cierra mucho, y hasta 6 meses en un refrigerador-congelador que se abre con frecuencia.

Enlatar frutas y verduras

Los dos métodos principales para enlatar las frutas y verduras se describen a continuación.

- 1. Enlatar a presión:** El enlatar a presión es el único método recomendado para enlatar de manera segura alimentos poco ácidos como las verduras, las carnes y el pescado. Los alimentos bajos en ácido se deben enlatar de esta manera para destruir las esporas bacterianas presentes de forma natural en estos alimentos. El procesamiento bajo presión en envasador expulsa el aire de los frascos, creando un vacío y sella los alimentos en los frascos, evitando que nuevos microorganismos ("gérmenes") entren y echen a perder los alimentos.
- 2. Enlatar en baño de agua:** El enlatar en baño de agua se utiliza para procesar alimentos con alto contenido de ácido, como frutas, tomates, productos encurtidos, mermeladas y gelatinas. Un enlatar en baño de agua es un hervidor profundo que tiene una tapa y un estante interior para sostener los frascos. También puede usar una olla sopera tapada lo suficientemente profunda como para permitir que el agua pase de 1 a 2 pulgadas por encima de la parte superior de los frascos con espacio para hervir bien. Al igual que el enlatar a presión, el enlatar en baño de agua (baño de María) expulsa el aire de los frascos, creando un vacío para que los frascos se sellen cuando se retiran del enlatador y se enfrían.

Fuentes: Adaptado de: Elizabeth Andress, Ph.D. 2014. "So Easy to Preserve" (6th edition). Cooperative Extension, University of Georgia. Bulletin 989, United States Department of Agriculture. Complete Guide to Home Canning

Para obtener más información sobre cómo congelar o enlatar frutas y verduras frescas de manera segura, visite el Centro Nacional para la Conservación de Alimentos: <http://nchfp.uga.edu>.

Una bolsa de 1 libra de espinacas u hortalizas frescas para ensalada contiene aproximadamente 6 tazas de hortalizas de hoja verde.

¿Cuánto necesito?

Cuando los productos se venden por peso, a veces es difícil averiguar cuánto necesita. Esta tabla puede ser útil.

Fruta o verdura:	Cantidades comunes	Libras	Equivale
Manzanas	3-4 manzanas medianas	1 libra	2 ½ tazas picadas
Espárragos	16-20 tallos	1 libra	3 tazas después de cortar las puntas
Frutas del bosque	1 pinta	¾ libra	2-3 tazas
Remolachas sin los tallos	10 remolachas	1 libra	2 tazas cocidas
Brócoli	1 atado	¾ libra	3 tazas de cogollos picados
Col	1 cabeza	1¼ - 1½ libras	aproximadamente 6 tazas ralladas
Zanahorias	5-7 zanahorias medianas	1 libra	2 ½ tazas en rodajas
Maíz	3-4 elotes	1 libra	1 taza de granos
Pepinos	2 medianos	1 libra	2-3 tazas pelados y picados
Coliflor	1 cabeza	2-3 libras	3 tazas picadas
Ejotes (judías, vainitas)	3 puñados grandes	1 libra	2 ½ tazas cocidas
Hortalizas frescas de hoja verde	1 cabeza promedio	aproximadamente 1 libra	6 tazas deshojadas
Melón	1 melón	4 libras	4 tazas cortados en cuadraditos
Duraznos	4 medianos	1 libra	2 tazas pelados y cortados en rodajas
Pimientos	1 pimiento grande	½ libra	1 taza picado
Cebolla	1 mediana	4-5 oz.	1½ - 2/3 taza picada
Papas	3 medianas	1 libra	2 ¼ tazas peladas y cortadas en cuadraditos
Fresas	24 grandes	1 pinta	1 ¾ tazas en rodajas
Sandía	1 sandía (peso promedio 5-30 libras)	1 libra	1 taza cortada en cubos
Calabaza de invierno	1 calabaza de invierno (peso promedio 2-5 libras)	1 libra	1 taza cocida y hecha puré



1 cuarto = 2 pintas



1 fanega = 4 peck

Otras mediciones del mercado común



1 peck = 8 cuartos



1 pinta = 2 tazas



15 consejos para comidas en familias

Haga que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.

Es fácil cuando las agrega a cada comida. Pruebe estos consejos para agregar más frutas y verduras frescas del mercado a sus comidas y meriendas:

1. Agregue manzana picada o frutas del bosque frescas a la masa de panqueques y de panecillos.
2. Corte los duraznos frescos en cuadraditos y agréguelos a la avena u otro cereal caliente.
3. Pruebe un tipo diferente de lechuga en su sándwich o use espinacas frescas u hortalizas mixtas de hoja verde.
4. Agregue verduras crudas cortadas o un pedazo de fruta al almuerzo de todos.
5. Coma yogur o helado con melón fresco y frutas del bosque.
6. Ase al horno la calabaza o remolacha con un poco de aceite de oliva y ajo en polvo.
7. Prepare una ensalada para el almuerzo o cena. Complétela con pescado, huevo duro, frijoles o pollo a la parrilla.
8. Condimente los platos con hierbas frescas en lugar de sal.
9. Agregue verduras extra a la sopa enlatada o a la salsa de pasta en frasco.
10. Agregue brócoli cocido al vapor a los macarrones con queso.
11. Agregue rodajas de tomate, cebolla, champiñones, espinacas y pimientos a la pizza y a las tortillas de huevo.
12. Haga sus propias paletas de hielo. Haga un batido de fruta fresca y yogur. Congélelo en moldes.
13. Agregue tomate y pepino en rodajas a los sándwiches de queso a la plancha.
14. Coma verduras crudas cortadas y humus en la merienda.
15. Mantenga las bolsas de las frutas y verduras cortadas en el gerador para una merienda fácil.



Niños en la cocina

Es más probable que sus hijos coman frutas y verduras si las sirve a menudo en las comidas y meriendas. A veces gustar de nuevos alimentos toma tiempo. Pruebe estos consejos para motivar a sus hijos a elegir y comer más frutas y verduras.

- 1. Deje que sus hijos elijan los productos.** En el mercado, déjelos ayudar a elegir las frutas y verduras. Señale varios tipos de frutas y verduras. Hable de sus frutas y verduras favoritas. Hable sobre los colores y las texturas. Deje que su hijo escoja algo nuevo.
- 2. Deje que los niños ayuden a cocinar.** Incluso los niños muy pequeños pueden ayudar en la cocina. Pueden lavar las frutas del bosque, sacar las hojas de la lechuga, quitar los pelitos del elote, lavar las papas con un cepillo y más. Si deja que los niños ayuden, es más probable que coman lo que prepara.
- 3. Coman juntos.** Haga que la hora de la comida sea divertida y relajada. Apague los televisores y los teléfonos celulares y hable durante las comidas. Prueben juntos nuevas frutas y verduras.
- 4. Sea un modelo saludable.** Sus hijos aprenden observándolo. Coma frutas y verduras en las comidas y meriendas y sus hijos también lo harán.
- 5. Presenten a sus hijos opciones saludables.** Si le da a un niño la opción de escoger entre una manzana o una barra de caramelo, la mayoría elegirá una barra de caramelo. Pero si la elección es entre una manzana y un durazno, el niño elegirá una manzana o un durazno. ¡Ambas opciones son buenas!



¡Coma sus hortalizas de hoja verde!

Brillantes y hermosas, las hortalizas frescas de hoja verde son saludables, tienen un excelente sabor y son fáciles de usar. Si nunca ha probado más que lechuga tipo "iceberg", ¡pruebe otras opciones!



Rúcula. Mezcle un poco de rúcula en sus ensaladas con hortalizas de hoja verde favoritas, agregue algunas hojas a la pizza hecha en casa o saltéela con otras verduras. La rúcula tiene un sabor fuerte a pimienta que para muchas personas es delicioso.



Acelgas. Agregue las acelgas a los salteados, junto con la col rizada (kale), el bok choy y la col. Primero saltee los tallos de las acelgas y agregue las hojas tiernas al final.



Col silvestre. Pruebe fideos y hortalizas de hoja verde. Agregue las hojas frescas y picadas de la col silvestre al agua hirviendo cuando la pasta esté a unos 5 minutos de haber terminado. Escorra y sazone con una pequeña cantidad de aceite de ajonjolí, semillas de ajonjolí y una pizca de sal.



Lechuga romana y lechuga de hoja. Utilice hortalizas de hojas verdes grandes y planas de la misma manera que utilizaría una tortilla. Coloque las hojas secas planas y enrolle sus ingredientes favoritos para sándwich.



lechuga de hoja



¡Mire las hojas! ¿Ve col rizada o acelgas en el mercado?

Col rizada. Haga chips de col rizada. Lave las hojas y quite los nervios gruesos. Arranque pedazos de hojas de kale y mezcle con un poco de aceite de oliva. Eche una pizca de sal. Coloque las hojas en una bandeja para hornear (no ponga una sobre otra) y hornee a 325° F hasta que estén crujientes, aproximadamente 20-30 minutos, volteándolas una vez.



verduras mixtas

Verduras mixtas. Rellene las hortalizas de hojas verdes mixtas tiernas en un pan tipo pita con queso, pavo magro o huevo duro. Póngale encima su aderezo de ensalada favorito.



col rizada

Col china. La col china es de sabor suave y delicado. Úsela en su receta favorita de ensalada de col en lugar de col roja o verde.



espinaca

Espinaca. Combine unos cuantos puñados de espinacas con fruta fresca, almendra o leche de soja y yogur para obtener un súper batido verde.



col china

PREGUNTE AL VENDEDOR:

¿A qué saben estas hortalizas de hoja verde?
Do I cook them or eat them raw?

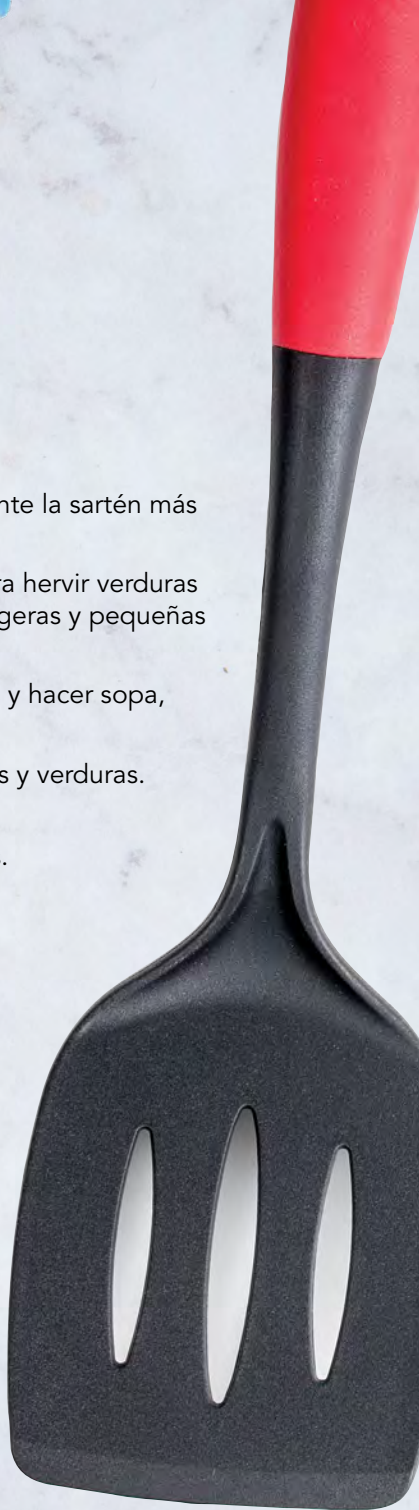
Utensilios de cocina – Lo esencial

No es necesario tener muchas ollas, sartenes o utensilios de cocina elegantes para cocinar alimentos saludables del mercado de agricultores. Aquí hay algunas cosas que harán que cocinar sea más fácil. Vea bien lo que ya tiene.



- ❑ Sartén antiadherente grande, probablemente la sartén más útil en su cocina.
- ❑ Cacerola de 3 cuartos de galón: se usa para hervir verduras o para hacer arroz, salsas espesas, salsas ligeras y pequeñas cantidades de sopa.
- ❑ Olla de 8 cuartos: se usa para hervir fideos y hacer sopa, guiso o chili.
- ❑ Colador: bueno para lavar y enjuagar frutas y verduras.
- ❑ Dos tablas para picar: Use una tabla para cortar carne y la otra para frutas y verduras. Siempre lave bien las tablas entre usos.
- ❑ Tazas para medir cosas sólidas y líquidas.
- ❑ Espátula resistente al calor.
- ❑ Abrelatas.
- ❑ Cepillo para lavar frutas y verduras.
- ❑ Cuchillo para pelar o pelador de verduras.
- ❑ Tazón(es) para mezclar.
- ❑ Cuchillo multiuso.
- ❑ Olla de cocción lenta.*
- ❑ Horno tostador.*

** Aunque no son esenciales,
es útil tenerlos.*



The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law.

This event will be conducted in English. You may request an interpreter, materials in an alternative language and/or format, and/or other services to make this event more accessible. Contact us at morgan.peaden@wisc.edu. Make your request at least 25 days before the event. Services provided at no cost.

FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).

La Universidad of Wisconsin–Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal.

Este evento será en inglés. Esta información está disponible bajo pedido en formatos o idiomas alternativos. Contáctese con nosotros en morgan.peaden@wisc.edu. Haga su pedido por lo menos 25 días antes del evento. No hay costo.

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).

Adaptado por:



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

Lo contenido es originalmente desarrollado por:

MICHIGAN STATE
UNIVERSITY

Extension

