

Descubra los mercados de agricultores de Wisconsin

una visita guiada para personas de la tercera edad



B4180-03S



¡Descubra los mercados de agricultores de Wisconsin!

¡Bienvenidos!

Gracias por acompañarnos en esta visita guiada alrededor de su mercado local de agricultores. Nuestro recorrido, especialmente diseñado para personas de la tercera edad, le ayudará a sentirse más seguro 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 víveres en el mercado de agricultores es también una excelente manera de apoyar a su comunidad al hacer que su dinero circule de forma local. 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
Comprar y cocinar para una persona	24
Utensilios de cocina-lo esencial	26
Nutrición para adultos mayores	28
Consejos para la hora de la comida	30
Los pequeños en la cocina	31
Coma sus verduras de hoja	32

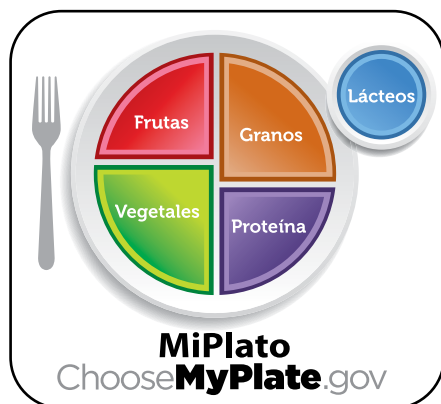




¿Por qué comprar en los mercados de agricultores?

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. Los mercados de agricultores son lugares agradables para estar activo o para reunirse con amigos.

Quede con un amigo para pasear por el mercado de agricultores. Además de muchos alimentos saludables que existen para comprar, muchas veces hay música y educación gratuita en el mercado.

4. Los alimentos recién cosechados son saludables.

Están en su punto de máximo sabor y nutrición. Visite varios puestos y busque alimentos de todos los grupos alimenticios de MiPlato.

PREGUNTE A UN VENDEDOR:

¿Cuál es su forma favorita de preparar esto?

5. A los hijos y a los nietos les encantan los mercados de agricultores.

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

6. Los mercados de agricultores ayudan a las comunidades.

Comprar en un mercado de agricultores apoya a sus agricultores locales y hace que el dinero que gasta se quede cerca de donde vive.

Es fácil crear un plato saludable.





En el mercado

Consejos para el mercado

1. Póngase zapatos cómodos para poder caminar. Tenga cuidado de no tropezar si el terreno es irregular.
2. Vaya a la hora en que abre el mercado para evitar grandes grupos de personas y tener más opciones.
3. Lleve una bolsa o una canasta para las compras. Asegúrese de que el asa de la bolsa sea resistente.
4. Primero pasee por el mercado. Compare los precios, pero no regatee con los vendedores.
5. No se sorprenda de encontrar un poco de tierra en los productos. La mayoría de los alimentos vienen directamente del campo.
6. Conozca a sus agricultores al pedirles detalles sobre los productos que cultivan.
7. Reúnase en el mercado. Pídale a algunos amigos que le acompañen y caminen juntos por el mercado para hacer ejercicio.

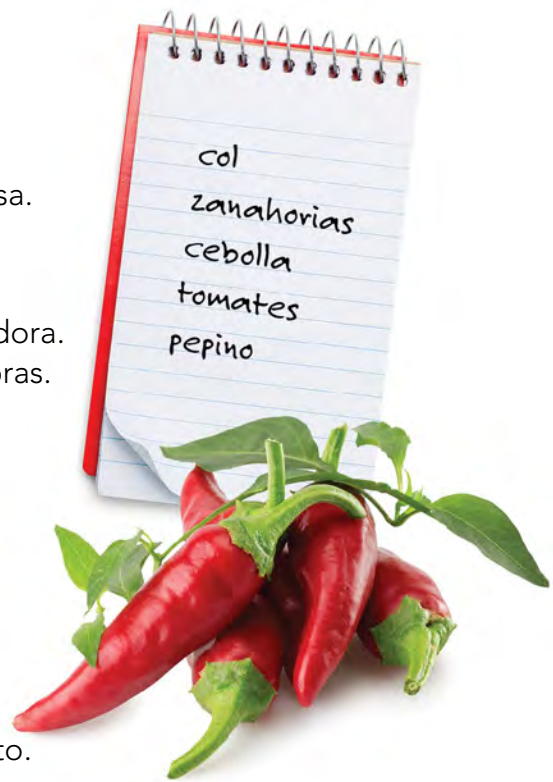
Hable con los agricultores y vendedores

Pregunta:

1. ¿A qué sabe esto?
2. ¿Se come cocido o crudo?
3. ¿Cómo lo puedo guardar? ¿Cuánto tiempo dura?
4. ¿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	
				MAYO	JUN		AGOSTO	SEP	
			ABR	MAYO	JUN	JUL	AGOSTO	SEP	OCT
		BRÓCOLI				JUL	AGOSTO	SEP	OCT
						JUL	AGOSTO	SEP	OCT
					JUN	JUL		SEP	OCT
		COL CHINA					AGOSTO	SEP	
							AGOSTO	SEP	OCT
							AGOSTO	SEP	OCT
		COL SILVESTRE				JUL	AGOSTO	SEP	
ROJO / AMARILLO					JUN	JUL	AGOSTO	SEP	OCT
			MAYO	JUN	JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
		COL RIZADA				JUL	AGOSTO	SEP	OCT
					JUN	JUL	AGOSTO	SEP	OCT
			MAYO	JUN	JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
		LECHUGA no tipo "iceberg"			JUN	JUL	AGOSTO	SEP	
					JUN	JUL	AGOSTO	SEP	
			MAYO	JUN			AGOSTO	SEP	OCT
		HOJAS DE MOSTAZA				JUL	AGOSTO	SEP	
					JUN		AGOSTO	SEP	OCT
			MAYO	JUN			SEP	OCT	
		ESPINACAS				JUL	AGOSTO	SEP	OCT
					JUN	JUL		SEP	OCT
			MAYO	JUN			SEP	OCT	
		ZANAHORIAS				JUL	AGOSTO	SEP	OCT
						JUL	AGOSTO	SEP	OCT
			MAYO	JUN	JUL	AGOSTO	SEP	OCT	
		CHILES ROJOS					AGOSTO	SEP	
							AGOSTO	SEP	
							AGOSTO	SEP	
		PIMIENTO NARANJA					AGOSTO	SEP	
							AGOSTO	SEP	
							AGOSTO	SEP	
		CAMOTE						SEP	
							AGOSTO	SEP	
							SEP	OCT	
		TOMATES				JUL	AGOSTO	SEP	
						JUL	AGOSTO	SEP	
						JUL	AGOSTO	SEP	
		CALABAZA DE INVIERNO						SEP	OCT
								SEP	OCT
							AGOSTO	SEP	OCT

*		FRIJOLES Y CHÍCHAROS SECAS				JUL	AGOSTO	SEP	
						JUL	AGOSTO	SEP	
							AGOSTO	SEP	OCT
RICO EN ALMIDÓN		MAÍZ					AGOSTO	SEP	
						JUL	AGOSTO	SEP	
						JUL	AGOSTO	SEP	
		CHÍCHAROS VERDES				JUL	AGOSTO	SEP	OCT
					JUN	JUL		SEP	OCT
				MAYO	JUN			SEP	OCT
OTRAS		PAPAS				JUL	AGOSTO	SEP	
						JUL	AGOSTO	SEP	
					JUN	JUL	AGOSTO	SEP	OCT
		ESPÁRRAGOS		MAYO	JUN	JUL			
				MAYO	JUN				
			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. 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.

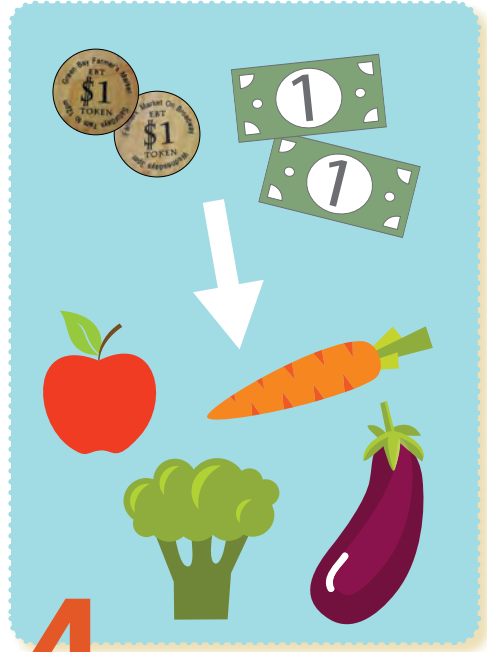




3

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

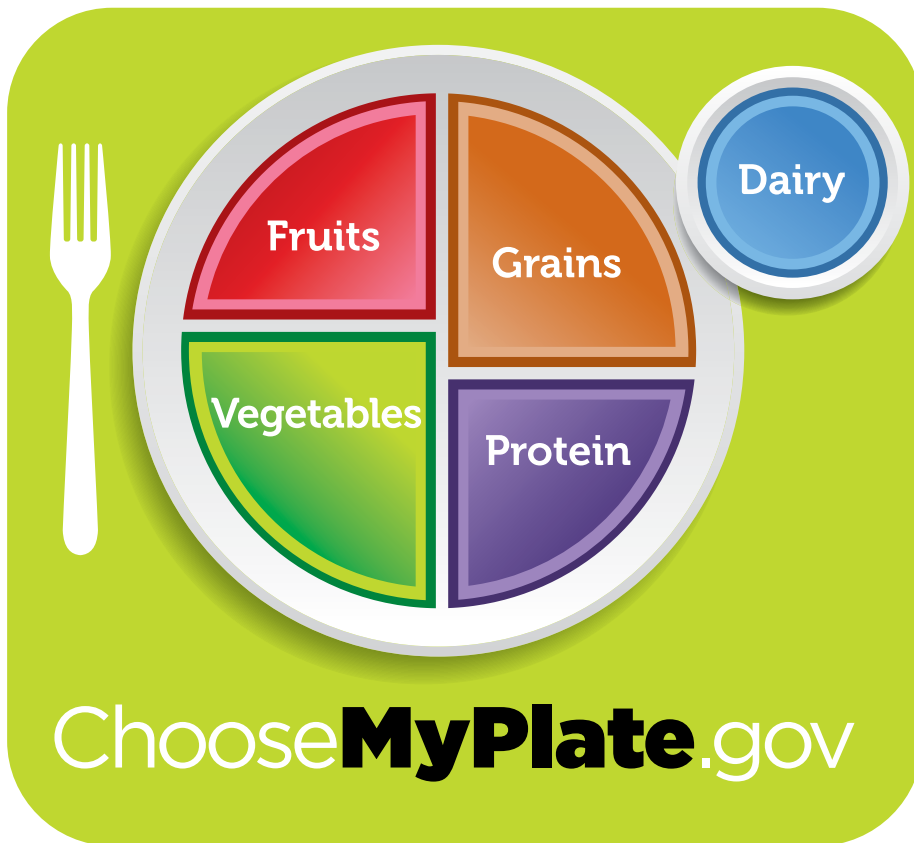
Permitido:

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.

Consejos de MiPlato para adultos mayores

- Elija alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y granos integrales para mantener un ritmo digestivo.
- Beba mucha agua y otros líquidos para mantenerse hidratado.
- Limite los dulces para disminuir el consumo de calorías vacías y controlar su peso.
- Obtenga aceites saludables de pescados, nueces y aceites líquidos como colza (canola), aceite de oliva, maíz o aceites de soja.
- Elija y prepare alimentos con poca sal (sodio) o sin sal.
- Hable con su médico acerca de cualquier vitamina o suplemento que tome. Podrían interactuar con sus medicamentos.

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. Los alimentos a base de granos integrales, junto con abundante agua, lo ayudarán a evitar el estreñimiento. Cuando pueda, elija granos integrales fortificados con vitamina B12, la cual puede ser difícil de absorber para los adultos mayores.

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. Los adultos mayores no deben comprar leche que no sea pasteurizada porque tienen una mayor probabilidad de enfermarse por cualquier bacteria que pueda estar presente.

PREGUNTE AL VENDEDOR:

¿Cómo se guarda esta fruta?

¿La puedo congelar?





Guardar y mantener las frutas y verduras frescas

En casa, antes de cocinar o comer

- 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 para evitar una posible contaminación.
- Lave todas las frutas y verduras frescas con agua fría del grifo. Pele o frote los productos de piel firme con un cepillo para limpiar verduras, incluso aquellas con cáscaras y cortezas que no se comen.
- Rub or scrub firm-skinned fruits and vegetables with a clean vegetable brush while rinsing under running tap water.
- 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?

A veces, cuando los productos se venden por peso, es difícil averiguar cuánto necesita si está siguiendo una receta. Esta tabla puede ser útil. Trate de comprar solo lo que necesita o lo que usará.

Fruta o verdura:	Cantidades comunes	Libras	Equivalente
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	1 ¼ - 1 ½ 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.	1/2 -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



1 peck = 8 cuartos



1 pinta = 2 tazas

Otras mediciones del mercado común

Comprar para uno o dos

A veces es difícil calcular cuánto comprar si está cocinando para uno o dos. Aquí tenemos algunos consejos:

Si desea hacer...	Fruta o verdura	¿Cuánto necesito?
Una ensalada	Hortalizas mixtas de hoja verde, lechuga, col rizada tierna, espinaca fresca	De 1 a 2 tazas por persona para una guarnición, de 2 a 3 tazas para un plato de ensalada principal
Muffins/panecillos de fruta (una tanda de 12)	Frutas del bosque, zanahorias ralladas, manzanas o calabacín	De 1 a 1 ½ tazas
Puré de papas	Papas blancas, papas de colores y camotes	2 papas blancas medianas a cuatro porciones
Crujiente de frutas	Frutas del bosque, ruibarbo, manzana	1 taza de frutas del bosque o cortar la fruta por persona
Guarnición de verduras (como verduras al vapor, salteadas o asadas en el horno)	Brócoli, coliflor y zanahorias frescas	1 taza por persona
Agregue verduras a un plato principal, como pasta o arroz	Pimientos de color, cebolla, apio	De ½ a 1 taza de verduras cortadas por persona
Batido de fruta para uno	Frutas del bosque, frutas cortadas	Aproximadamente 1 taza de fruta cortada por batido; alrededor de 1/3 a 1/2 pinta de frutas del bosque; o la mitad de una banana grande



Comprar y cocinar para uno

Ir de compras

Comprar y preparar alimentos saludables puede ser difícil cuando cocina para uno. Comprar en el mercado de agricultores es una idea que tiene sentido para los adultos mayores. En los mercados de agricultores puede comprar frutas y verduras en pequeñas cantidades, algo que no siempre puede hacer en grandes tiendas.

Consejos para ahorrar dinero y tiempo

1. **Planee con anticipación.** Haga una lista (flexible) que incluya alimentos de temporada y en oferta. Pasee por el mercado y busque los mejores precios. Prepárese para cambiar su lista si algo cuesta más de lo que quiere gastar.
2. **Explore antes de comprar.** Cuando llegue al mercado, camine por los alrededores. Vea lo que está disponible y a qué precios.
3. **No compre en exceso.** Si compra más de lo que puede comer o usar, los residuos harán que las buenas compras que hizo se conviertan en compras no tan buenas.
4. **Compre solo lo que pueda guardar de forma segura.** Sepa exactamente lo que puede entrar en su refrigerador o congelador antes de ir de compras.
5. **Compre frutas y verduras de segunda.** Las verduras que están un poco marchitadas o que han pasado su mejor momento pueden costar menos. Agréguelos a las sopas o caldos. La fruta que está demasiado madura se puede agregar a la masa para pan rápido o para panecillos, a un batido de frutas o a la avena caliente.

Cocinar

Haga un plan de cómo va a comer lo que compra:

- **Coma primero los alimentos perecederos, como frutas del bosque y hortalizas de hoja verde.**
Guarde productos como zanahorias y papas para las comidas que se comerán durante la semana.
- **Haga una comida con verduras y huevos.** Los huevos son una excelente fuente de proteínas y otros nutrientes. Mezcle un puñado de verduras frescas en los huevos revueltos, haga una tortilla rápida de huevos con las sobras de verduras o haga un sándwich de huevo y cúbralo con una rodaja de tomate y cebolla.
- **Sea creativo.** Por ejemplo, las espinacas en una bolsa de espinacas frescas se puede transformar en una ensalada de espinacas, un salteado con cebolla y ajo para una guarnición, se puede incorporar picada y mezclada en el pastel de carne, se puede agregar a la sopa enlatada o la salsa de pasta, o se puede mezclar con fruta en un batido.
- **Haga postres en tazas.** Haga postres de una sola porción en tazas para mantener el tamaño de sus porciones bajo control.
- **Cocine en el microondas, horno tostador u olla de cocción lenta.** Estos electrodomésticos cuestan menos que un horno de tamaño completo. También puede hacer un salteado rápido en la cocina, lo cual no consumirá mucha energía.
- **Después de cocinar, divida las sobras en porciones pequeñas.** Etiquete y marque con fecha. Congele para consumirlas en unos pocos meses.





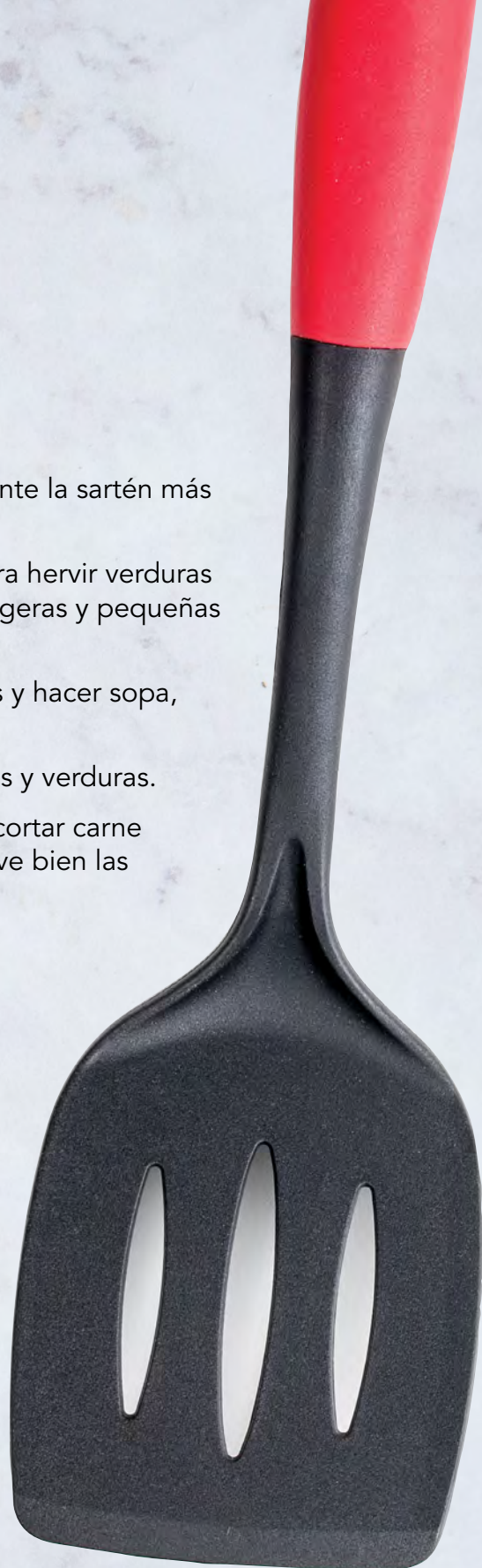
Utensilios de cocina – Lo esencial

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.



Nutrición para adultos mayores

Agregue más frutas y verduras a su dieta

La mayoría de los adultos mayores necesitan comer al menos 1 ½ tazas de fruta y 2 tazas de verduras todos los días. Aquí tenemos algunas maneras para comer más de ellas:

- Ponga frutas del bosque o duraznos cortados en cuadraditos en la avena o cereal caliente.
- Haga un puré de manzana casero.
- Pruebe un tipo diferente de lechuga tierna en su sándwich.
- Ase en el horno la calabaza, las zanahorias, los nabos o las remolachas con un poco de aceite de oliva y ajo en polvo.
- Agregue verduras extra a la sopa enlatada o la salsa de pasta en frasco.
- Agregue brócoli o coliflor al vapor a los macarrones con queso o un plato de pasta.
- Agregue las sobras de verduras picadas a la pizza o a una tortilla de huevos.
- Coma humus con tomate o calabacín en la merienda.
- Haga un batido de frutas con fruta madura, yogur y leche.

Reduzca su consumo de sal

El cuerpo necesita el sodio, pero ingerir demasiado puede aumentar la presión arterial. **La mayoría de las personas comen más sal de la que necesitan.**

Si tiene 51 años o más, debe limitar su consumo de sodio a menos de 2300 mg por día. Eso incluye todo el sodio en sus comidas y bebidas, no solo la sal que agrega en la mesa. Intente evitar agregar sal, o sólo agregue una pizca, cuando cocine.

Las especias, hierbas, vinagre y jugo de limón pueden darles sabor a sus alimentos sin agregar sal. **Pruebe estas combinaciones de sabores sin sal para condimentar las verduras:**

- Pimienta al limón: pimienta negra, limón, ajo.
- Sudoeste: chile (ají) en polvo, cebolla en polvo, ajo en polvo, comino.
- Italiano: albahaca, orégano, mejorana.
- Albahaca y ajo frescos.
- Cilantro y limón frescos.
- Romero, salvia, limón.
- Ajo, vinagre, pimienta.



Las frutas y verduras son naturalmente bajas en sodio.

Agregue más fibra

¡Se puede encontrar mucha fibra en el mercado de agricultores! La mayoría de los adultos mayores necesitan de 21 a 30 gramos de fibra por día.

La fibra se encuentra en los alimentos derivados de las plantas. Comer más fibra puede prevenir problemas digestivos como el estreñimiento. También puede ayudar a reducir el colesterol y el azúcar en la sangre.

Comience a agregar la fibra lentamente a su dieta. Busque estos alimentos ricos en fibra en el mercado de agricultores:

- Frutas y verduras. Si es posible, no quite las cáscaras.
- Frijoles secos, chícharos y lentejas.
- Frutas enteras en lugar de jugo de frutas.
- Panes y cereales integrales.
- Nueces y semillas.

Beba mucho líquido para ayudar a que la fibra se mueva a través de sus intestinos.

Problemas dentales

A veces, los problemas dentales, como dientes flojos, pérdida de dientes o dolor en la boca, dificultan el consumo de frutas y verduras. Pruebe estas sugerencias:

1. Coma frutas cuando estén maduras.
2. Elija verduras y frutas crudas que sean naturalmente suaves, como tomates, calabacines de verano, hortalizas de hoja verde, frutas del bosque, bananas, duraznos maduros y melón.
3. Pele las verduras y las frutas si las cáscaras son demasiado duras para masticar.
4. Pique las verduras como el brócoli y la coliflor en trozos pequeños.
5. Cocine al vapor o cocine verduras y frutas frescas para que sean más fáciles de masticar.





Consejos para la hora de la comida

Llene la mitad de su plato con 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 tomate y pepino en rodajas a los sándwiches de queso a la plancha.
2. Agregue manzana picada o frutas del bosque frescas a la masa de panqueques y de panecillos.
3. Agregue hojas de espinacas frescas a la sopa casera o enlatada antes de que se termine de calentar.
4. Prepare una ensalada para el almuerzo o cena. Complétela con pescado, huevo duro, frijoles o pollo a la parrilla.
5. Agregue fruta madura adicional a la avena u otro cereal caliente.
6. Agregue rodajas de tomate, cebolla, champiñones, espinacas y pimientos a la pizza y a las tortillas de huevo.
7. Agregue un poco de puré de coliflor o colinabo cocidos a su puré de papas.
8. Condimente los platos con hierbas frescas en lugar de sal.
9. Haga un postre al horno de frutas para uno.
10. Ase al horno la calabaza, remolacha o chirivías con un poco de aceite de oliva y ajo fresco.
11. Agregue fruta picada al requesón o yogur.
12. Ponga un poco de frijoles en la olla de cocción lenta. Congele las sobras por separado en bolsas de plástico para tener porciones individuales.
13. Agregue brócoli cocido al vapor a los macarrones con queso.
14. Coma su verdura fresca favorita con humus.



Los pequeños en la cocina

A los niños les gusta comer lo que ayudan a elegir, preparar o cocinar. Pruebe estas ideas para que los niños participen en la cocina:

- 1. Deje que los niños escojan 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. Déjelos escoger algo nuevo para probar.
- 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 nietos aprenden observándolo. Si usted come frutas y verduras, sus niños las comerán también.
- 5. Enseñe a los niños una variedad de 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!



acelgas

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.



rúcula

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 de hoja



col silvestre

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.



¡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.



col rizada



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 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?
¿Las cocino o las cómo crudas?

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 University 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

