

## Beneficios de las frutas y verduras

Comprar frutas y verduras en su Farmers' El mercado le proporciona alimentos saludables, actividad física y diversión para la familia.

Preguntar su agencia local de WIC para obtener más información sobre los cupones del Mercado de Agricultores y Ubicaciones.

### LISTA DEL MERCADO DE AGRICULTORES

| Frutas | Verduras |
|--------|----------|
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |
|        |          |



## Para más información:

Para niños (eatright.org)

Descubre MyPlate: Mira y cocina recetas | Servicio de Alimentación y Nutrición (usda.gov)

Congelación de verduras - Selección, preparación, Congelación y almacenamiento de | Recurso de WIC Works Sistema (usda.gov)

Recetas, libros de cocina y videos de recetas | WIC Sistema de recursos Works (usda.gov)

Uso de la agencia:

|  |
|--|
|  |
|--|

Visite nuestro sitio web en:  
**[www.dhs.state.il.us](http://www.dhs.state.il.us)**



Esta institución es un igual proveedor de oportunidades.

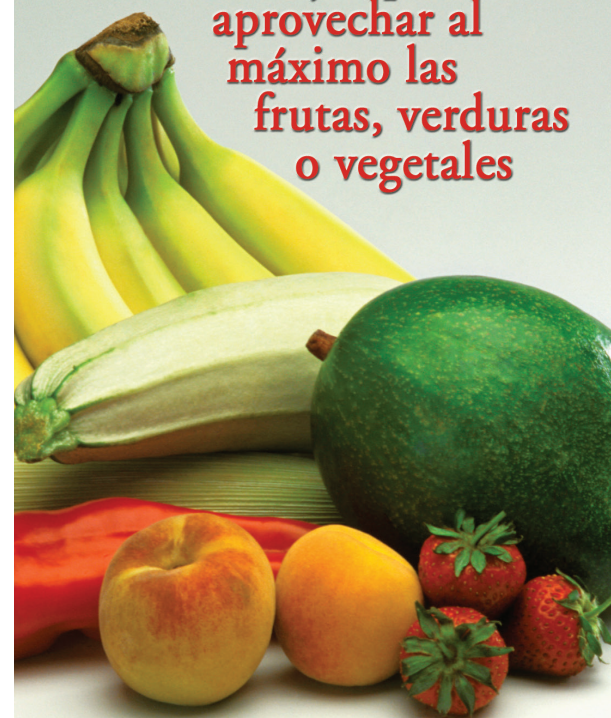
IDHS 4590S (R-05-23) Fruits and Veggies 101  
Printed by the Authority of the State of Illinois.  
0000 copies PO#23-0000.



Estado de Illinois  
Departamento de Servicios Humanos

## Frutas y Verduras 101

Consejos para  
aprovechar al  
máximo las  
frutas, verduras  
o vegetales



## SELECCIÓN



### Compre temprano

Esto le permitirá encontrar la mejor selección de productos frescos.

### Elija frutas y verduras de temporada

Cuanto más cerca esté de la temporada de crecimiento, el más frescos serán sus productos y mejor sabrá.

### Compruebe la frescura

Busque frutas y verduras de colores brillantes. Las hojas o verduras deben estar crujientes, no marchitas.

### Grande no significa mejor

Las verduras de mayor tamaño pueden ser demasiado maduras y tienen poco sabor.

### Bolsa correcta

Coloque el producto más pesado y firme en la parte inferior de la bolsa o cesta.

## ALMACENAMIENTO

Almacene los productos de inmediato para evitar su deterioro. La mayoría de las frutas no continuarán madurando si se refrigeran. Esto es cierto para tomates también.

Estas frutas deben refrigerarse:

- 🌀 Manzanas
- 🌀 Bayas
- 🌀 Uvas
- 🌀 Melones

Las patatas y las cebollas perderán calidad en el refrigerador.

Perfore agujeros en bolsas de plástico antes de almacenar.



## LIMPIEZA

Justo antes de la preparación dale a tu producto un buen lavado en agua fría.

Al cocinar productos firmes con más resistentes piel, frotar con un cepillo.

Permita que las verduras de hoja verde floten en agua limpia.

No se necesitan jabones ni limpiadores; el agua hace el trabajo.

## PREPARACIÓN



El calor y el exceso de agua pueden destruir importantes vitaminas. Limite el tiempo de cocción y el agua.

## SACELERAR EL PROCESO DE MADURACIÓN

1. Coloque la fruta en una bolsa de papel grande.
2. Perfora varios agujeros en la bolsa de papel.
3. No apile piezas de fruta encima de Uno al otro.
4. Dobla la parte superior de la bolsa.
5. Deja la bolsa en la encimera.
6. Revisa la fruta diariamente.

## SEGURIDAD ALIMENTARIY

- ✓ Lávese las manos antes de la preparación.
- ✓ Mantenga las frutas y verduras frescas almacenadas lejos de las carnes crudas
- ✓ Lavar tabla de cortar, utensilios y encimeras con agua jabonosa caliente.