



¿Cuáles son los alimentos de temporada?

Elegir los alimentos de “la temporada” es bueno para su salud y puede ayudarle a ahorrar dinero. Cuando compra frutas y verduras de estación, hay una mayor cantidad a su disposición; por lo tanto, son más económicas. En la temporada, los alimentos son frescos, están en su mejor momento y ofrecen la mayor cantidad de nutrientes. Comer los alimentos de la temporada también le da la oportunidad de probar nuevas recetas y nuevas frutas y verduras que, quizás, no haya probado nunca.

Cómo mantener frescos sus productos

- Cuando guarde alimentos en un mostrador, manténgalos lejos de la luz solar directa y en un recipiente abierto o en una bolsa perforada.
- Cuando guarde alimentos en un refrigerador, mantenga los productos en bolsas perforadas. Guarde las frutas y las verduras en diferentes cajones para evitar que se arruinen.
- El etileno es un gas inodoro e insípido que se produce después de que se recolectan las frutas y verduras. Esta sustancia es inocua, pero en grandes cantidades

puede arruinar otros productos, acelerando su proceso de maduración. Entre los alimentos que producen etileno se incluyen: aguacates, duraznos, peras, ciruelas, manzanas, bananas, tomates, melones y melones de pulpa verde. Guarde estos alimentos por separado, colocándolos en cajones o bolsas apartadas.

- Asegúrese de enjuagar correctamente los productos antes de consumirlos, para eliminar cualquier resto de

La agencia de protección ambiental de los Estados Unidos descubrió que los norteamericanos botan, aproximadamente, 31, 6 millones de toneladas de comida por año. Planifique cómo usar las frutas y verduras que compra de diferentes maneras durante la semana.

suciedad o insecticidas.

Receta de verano

Salmón marinado con mango y kiwi

Ingredientes

1 cucharada de miel
2 cucharaditas de salsa de soja baja en sodio
1 cucharadita de aceite de oliva
1/4 cucharadita de pimienta negra
4 filetes de salmón (6 onzas)
(aproximadamente 1 pulgada de ancho)
Aerosol de cocina

Salsa:

1/2 taza de mango pelado y cortado en cubos
1/2 taza de kiwi pelado y cortado en cubos
1/4 taza de cilantro fresco picado
1/4 taza de jugo de naranja fresco

1. Para preparar el salmón, mezcle los primeros 4 ingredientes en una bolsa grande de plástico con cierre. Agregue el pescado a la bolsa y séllela. Marine durante 10 minutos, girando ocasionalmente.
2. Mientras el pescado se marina, caliente la plancha o una sartén antiadherente a fuego medio alto. Retire el pescado de la bolsa, deseche el adobo. Cubra la sartén con aerosol antiadherente. Agregue el pescado y cocine durante 5 minutos de cada lado o hasta que el pescado se corte fácilmente con un tenedor.
3. Mientras el pescado se cocina, prepare la salsa. Mezcle el mango con el resto de los ingredientes. Sirva sobre el pescado.

Mercados de productores

Visitar los mercados de productores es una excelente forma de obtener verduras frescas, cultivadas localmente y que estén de temporada. Estos mercados ofrecen una gran variedad de vendedores locales que le brindan frutas y verduras a la comunidad. También le puede preguntar al productor acerca de la seguridad de sus productos. Para encontrar un mercado de productores cercano, consulte la siguiente página:

<http://www.localharvest.org/>



Para más información, llame a su educador de salud al número 1-800-343-3822