



California Department of Food and Agriculture

Senior FMNP Nutrition Education

(916) 657-3231 • www.cdffa.ca.gov/go/sfmnp



6 consejos para comer más frutas y verduras

- 1. Tenga recordatorios a la vista**
Tenga un tazón de frutas sobre la mesa, la barra de la cocina, o el refrigerador listas para comer.
- 2. Coma una variedad de colores**
Elija productos frescos rojos, naranjas o verde oscuro. Están llenos de vitaminas y minerales. Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales en cada comida y bocadillo.
- 3. Coma bocadillos**
Tenga frutas y verduras frescas cortadas y preparadas para un bocadillo rápido y saludable.
- 4. Descubra maneras rápidas de cocinar**
Cocine las verduras en el microondas en un tazón con una pequeña cantidad de agua para una guarnición rápida y fácil.
- 5. Añada especias**
Añada sabor a la comida con especias e hierbas en lugar de sal, para comidas bajas en sodio.
- 6. Sustituya el azúcar**
Sustituya el uso de azúcar por miel como un edulcorante natural.

5 consejos para comprar en un Mercado de granjeros con un presupuesto

- 1. Haga una lista pero sea flexible**
Esté preparado con una lista, pero si un artículo más económico está disponible y sirve igual, haga el cambio.
- 2. Mire antes de comprar**
Los precios y la calidad pueden cambiar de granjero a granjero. Asegúrese de recorrer el mercado antes de hacer sus compras.
- 3. No compre de más y considere la vida útil**
Planificar las comidas antes ayudará a que no se arruine la comida.
- 4. Haga preguntas al granjero**
Hable con los granjeros, conocen su productos y pueden darle consejos útiles sobre cómo cocinar y almacenar los alimentos que venden.
- 5. ¡Use sus cheques SFMNP!**
Los cheques SFMNP se aceptan en muchos mercados de granjeros y algunos ofrecen incentivos para ayudarlo a que su dinero rinda. Para obtener una lista de granjeros autorizados visite:
www.cdffa.ca.gov/go/sfmnp

Prepare y guarde sus alimentos para que estén frescos

- 1. Alacena (lugar fresco y seco)**
Cebollas, ajo, papas, camote, calabaza y miel.
- 2. Barra de la cocina (maduros, listos para comer)**
Frutas cítricas, duraznos, ciruelas, duraznos, aguacates, tomates.
- 3. Refrigerador (mantiene frescos)**
Manzanas, peras, frutos rojos, cerezas, uvas, brócoli, zanahorias, pepinos, hongos, calabaza e hierbas frescas cortadas.
- 4. Manipulación y almacenamiento de productos frescos**
 - No lave, corte o pele hasta que esté por comerlos. (excepto la lechuga)
 - Refrigere y cubra los productos frescos pelados y precortados.
 - Los productos frescos deben guardarse separados de la carne y mariscos crudos.
 - La temperatura del refrigerador debe estar a 40° F o menos.