



## Compre en el mercado de productores locales



## Shop the Farmers' Markets

Este es el momento del año en que los mercados de productores abren en todo el estado. Comprar los productos de los productores locales es una forma de apoyar la economía local y de comer más sano. Dentro de poco comienza la época de las fresas, espárragos, espinaca y otros vegetales.

Now is the time that Farmers' Markets are opening across the state. Buying produce from local growers is a good way for you to support the local economy and to eat healthier. Soon local strawberries, asparagus, fresh spinach and other greens, and some other early foods will show up.

Las fresas son una buena fuente de vitamina C y potasio y además le agregan color a las comidas. Son dulces y crujientes. Pueden comerse solas en un plato o con yogurt descremado no azucarado de vainilla, así también obtiene el calcio que necesita.

Strawberries are a good source of vitamin C and potassium and can add color to your dishes. They taste sweet and add some crunch to your foods. A dish of plain strawberries is good. Another way to serve strawberries is to put a serving in a bowl and top them with low-fat, sugar-free vanilla yogurt. That way you will also get some of the calcium you need, too.

Compre fresas que estén firmes y brillantes de color saludable. Las fresas que están muy oscuras u opacas, están demasiado maduras. Las fresas son delicadas, se machucan fácilmente. Tenga cuidado, una fresa mala, pudre al resto!

Buy strawberries that are firm and shiny with a healthy color. Strawberries that are dark or dull are usually overripe. Strawberries bruise very easily. One bad strawberry can affect the whole container!

Lave las fresas sólo antes de cortarles el tallo y comerlas. Enjuáguelas con agua fría, no las deje en remojo.

Wash the strawberries before removing the hull and just before you will be using them. Rinse them under cold water – do not soak strawberries!

Las espinacas son también de los primeros productos de la temporada que llegan. Son una excelente fuente de ácido fólico, vitamina A, potasio y magnesio. También de Vitamina C y hierro. Con ella se prepara una excelente ensalada fresca.

Spinach will also be one of the early arrivals at the local market. Spinach is an excellent source of folic acid, vitamin A, potassium, and magnesium. It is a good source of Vitamin C and iron. Fresh spinach makes a delicious fresh salad.

La mayoría de la espinaca que hay en los supermercados es prelavada, porque crece en suelos arenosos que se pegan a las hojas. Lave cuidadosamente la espinaca antes de usarla. La mejor forma de hacerlo sumergirlas es en un recipiente con agua y sacudirlas. No la ponga en remojo.



Most of the spinach in our supermarkets is prewashed. This is due to the fact that spinach grows best in sandy soil that clings to the plant. Thoroughly wash spinach just before using it. Wash it by immersing the leaves in a large bowl of water and shaking the leaves gently. Do not soak spinach.

Prepare una ensalada grande como plato principal, mezclando hojas de espinaca con muchos vegetales y con algún condimento nuevo de pocas calorías. Agregue pollo cocido, jamón, o algún alimento con proteínas para una comida completa.

Make a main-dish salad with lots of mixed vegetables with the fresh spinach and try some of the newer low-fat dressings. Add cooked chicken, ham, or other protein source for a complete meal.

Con el llegar del verano, habrá más frutas y vegetales. Una forma de asegurarse que obtiene la mayor cantidad posible de nutrientes de los alimentos frescos, es almacenarlos poco tiempo. La calidad de las frutas y vegetales se deteriora rápidamente en la nevera, perdiendo vitaminas y nutrientes.

As the summer progresses, more fruits and vegetables will be available. One key to make sure to get the most nutrients from your fresh fruits and vegetables is to limit the amount of time you keep them in storage. First-quality fruits and vegetables can deteriorate in the refrigerator, losing vitamins and nutrients.

Compre sólo lo que consumirá en los próximos días. Esta regla se aplica a todos los productos frescos. Los estudios indican que mientras más tiempo se almacenan los alimentos, más se pierden los nutrientes. Los productos frágiles como los frutos silvestres, tomates, pimientos, etc. deben almacenarse de dos a tres días. Las hojas verdes guardadas en bolsas plásticas se deterioran rápidamente después de abrirlas, úselas en uno o dos días.

Plan to buy only what you will use in a few days. That goes for all produce. Research shows that the longer a food is stored, the greater the nutrient loss. Fragile produce like berries, tomatoes, peppers, etc. should be stored for only two or three days. Bagged greens deteriorate quickly after opening – use them up in a day or two.



## Verifique sus conocimientos sobre las frutas y vegetales

- V F Comer frutas y vegetales todos los días ayuda a combatir las enfermedades.
- V F Los vegetales verdes son los más nutritivos.
- V F Preparar las frutas y vegetales en casa demora siempre mucho tiempo.
- V F La mayoría de la gente no come suficientes frutas y vegetales para tener un buen estado de salud.

## Check Your Fruit and Vegetable Knowledge

- T F Eating fruits and vegetables every day can help you fight off disease.
- T F Green vegetables are the most nutritious.
- T F Preparing fruits and vegetables at home always takes too much time.
- T F Most people do not eat enough fruits and vegetables for good health.



Respuestas: 1. Verdadero – las frutas y vegetales son una excelente fuente de vitaminas variadas y minerales que nos ayuda a mantenernos sanos. Estudios indican que las personas que comen dietas que incluyen muchas frutas y vegetales tienen menos riesgos de desarrollar enfermedades crónicas.

2. Falso – Ningún alimento contiene todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Para seguir una dieta saludable, debemos comer frutas y vegetales de diferentes colores para obtener una amplia variedad de nutrientes.

3. Falso – La mayoría de las frutas y vegetales necesitan sólo ser lavados antes de ser consumidos. Busque recetas que lleven pocos minutos de preparación.

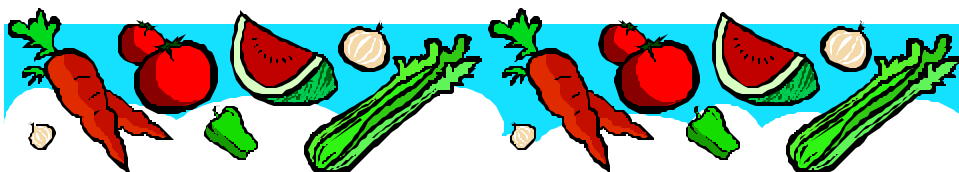
4. Verdadero – Aunque se habla de la necesidad de comer más frutas y vegetales, la mayoría de los norteamericanos no lo hace. Si quiere saber cual es su situación visite la página [www.fruitsandvegetablesmatter.gov](http://www.fruitsandvegetablesmatter.gov)

Answers: 1. True – fruits and vegetables are a good source of many vitamins and minerals that help keep us healthy. Research shows that people who eat a diet that contains generous amounts of fruits and vegetables are likely to have a reduced risk of chronic diseases.

2. False – no one food contains all the nutrients your body needs. To have a healthy diet eat fruits and vegetables of many different colors to get a wide range of nutrients.

3. False – many fruits and vegetables need only a quick washing before you eat them. Look for recipes that take only minutes to prepare.

4. True – even though we talk about needing to eat more fruit and vegetables, most Americans don't get enough. If you want to check how well you are doing go to [www.fruitsandvegetablesmatter.gov](http://www.fruitsandvegetablesmatter.gov)



## Ensalada de Espinacas y Frescas con condimento de semillas de amapola

1 taza de espinaca fresca, lavada y cortada con los dedos  
1/2 taza de fresas frescas, cortada en rodajas  
1 cucharada de nueces tipo pecanas, partidas

Lavar y cortar la espinaca. Colocarla en un recipiente de ensalada. Colocar los pedazos de fresas por encima de las hojas y después las nueces.

2 cucharadas de miel  
1/2 cucharadita de semillas de sésamo  
1/4 cucharadita de semillas de amapola  
1/4 cucharadita de cebolla picada  
Una pizca de salsa Worcestershire  
Una pizca de páprika  
2 cucharaditas de aceite vegetal  
2 cucharaditas de vinagre de sidra

Mezclar la miel, el sésamo, las semillas de amapolas, las cebolla picada, la salsa Worcestershire y la páprika en una licuadora. Licuar o mezclar hasta lograr una salsa consistente. Con la licuadora funcionando, agregar el aceite y vinagre. Rinde 1 porción.

**Información Nutricional por porción:** 150 calorías, 10 gramos de grasa, 1 gramo de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 4 gramos de carbohidratos, 30 mg. Sodio

NOTA: para transformar esta ensalada en un plato principal, agregar una pechuga de pollo picada sobre la ensalada, antes de agregar el condimento. Las fresas pueden ser substituidas por mandarinas o naranjas.

Preparada por:  
Shirley Camp, MS, RD  
Extension Educator  
Nutrición y Salud

Traducido por:  
Beatriz Padilla



## Spinach Strawberry Salad

1 cup fresh spinach, washed and torn  
1/2 cup fresh strawberries, sliced  
1 tablespoon walnut pieces

Wash and trim spinach. Place in a salad bowl. Spread sliced strawberries over spinach. Sprinkle walnuts over the top.

2 teaspoons honey  
1/2 teaspoon sesame seeds  
1/4 teaspoon poppy seeds  
1/4 teaspoon minced onion  
Dash Worcestershire sauce  
Sprinkle of paprika  
2 teaspoons vegetable oil  
2 teaspoons cider vinegar

Mix honey, sesame, poppy, minced onion, Worcestershire sauce, and paprika in a blender. Blend until frothy. With blender running, add oil and vinegar. Makes 1 serving.

*Nutrition information per serving : 150 calories, 10 grams fat, 1 gram saturated fat, 0 mg cholesterol, 4 grams carbohydrates, 30 mg sodium.*

NOTE: to make this a main dish salad, put 1 grilled, diced chicken breast on top of the salad before adding dressing. Mandarin oranges may be substituted for the strawberries.

Prepared by: Shirley Camp,  
Extension Educator  
Nutrition and Wellness  
Macomb Center  
Email: scamp@illinois.edu



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences · United States Department of Agriculture · Local Extension Councils Cooperating

*University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.*

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Nutrition Service of the U.S. Department of Agriculture.