

NUTRITION TO GO

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE AGRICULTORES PARA PERSONAS MAYORES

Cada verano, el gobierno entrega vales a ciertas personas mayores para ayudarles a comprar frutas, verduras, miel y hierbas cultivadas localmente. Los cupones se pueden utilizar en los mercados de agricultores locales para comprar estos productos. Consulte con su centro local para personas mayores para obtener vales.

Recordatorio: Intente tener al menos 1 fruta o verdura en cada comida!



¿POR QUÉ COMPRAR EN LOS MERCADOS DE AGRICULTORES?

1. Al comprar en los mercados de agricultores, está **apoyando a la comunidad** y las familias de los agricultores locales.
2. Las frutas y verduras cultivadas localmente son **más frescas** que las que se venden en las tiendas y hacen que las comidas sean aún más sabrosas.
3. Los vales del mercado de agricultores **le ayudan a comprar frutas y verduras**, que son una parte importante de un estilo de vida saludable.



¿POR QUÉ DEBEMOS COMER FRUTAS Y VERDURAS?

1. Las frutas y verduras tienen mucha agua, que le ayudarán a mantenerse **hidratado**.
2. Tienen un alto contenido de fibra para que pueda **ir al baño con regularidad**.
3. Hay muchas vitaminas y minerales en las frutas y verduras que lo ayudan a mantenerse **saludable** y pueden **evitar que se enferme**. Las vitaminas y los minerales también protegen la salud de **los huesos y los ojos**.
4. Pueden ayudar a **reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y disminuir la presión arterial**.



¿CÓMO UTILIZO LO QUE COMPRO EN EL MERCADO DE AGRICULTORES?

Hay muchas formas de utilizar frutas, verduras, miel y hierbas frescas del mercado de agricultores locales, como:


- agregando **bayas** frescas a un parfait de yogur.
- usando **lechuga** fresca de la granja en una ensalada.
- asar **papas** con hierbas frescas como el **romero**.
- probando **miel** local en té o productos horneados.

Para obtener una lista de los mercados de agricultores locales, vaya a



<http://www.dem.ri.gov/programs/agriculture/senior-farmers-market.php>
o llamar al (401) 222-2781, extensión 74510

ENSALADA DE CALABACÍN FRESCO

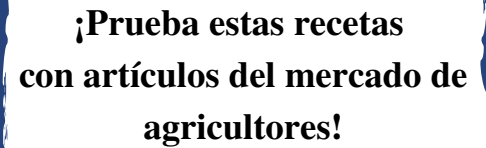


Sugerencia: Los ingredientes marcados se puede encontrar en mercado de agricultores locales

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 0 minutos
Porciones por receta: 4
Tamaño de la porción: 1/2 taza

Ingredientes

1 calabacín mediano *
1 cucharada cebolla verde (cebollín) *
1 pimiento verde pequeño *
1 tomate mediano *
1 cucharada aceite vegetal
1/4 taza vinagre blanco



¡Prueba estas recetas con artículos del mercado de agricultores!


Direcciones

1. Lave y pique el calabacín, la cebolla verde, el pimiento verde y el tomate en trozos pequeños. Combine en un tazón.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite y el vinagre. Vierta el aderezo sobre las verduras y mezcle.
3. Tape y enfríe hasta servir.



HOJAS DE BERZA BALSÁMICA

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos
Porciones por receta: 6
Tamaño de la porción: 1/2 taza



¡Las verduras de hojas verdes son ricas en fibra y calcio!

Ingredientes

1 cucharadita aceite vegetal
1 taza cebolla picada *
2 manojos berza fresca (unos 15 tallos)*
1/4 cucharadita sal
2 dientes ajo picados *
1 hoja laurel
1 lata (14.5 onzas) caldo de pollo bajo en sodio
3 cucharadas vinagre balsámico
1 cucharada miel *

Direcciones

1. Prepare las hojas de berza: retire la parte frondosa del tallo, deseche los tallos y pique.
2. Caliente el aceite vegetal en una cacerola mediana. Agregue la cebolla. Cocine y revuelva por 5 minutos o hasta que esté tierno.
3. Agregue las hojas de berza y cocine por 3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue sal, ajo, laurel y caldo de pollo. Caliente a hervir, luego reduzca a fuego medio. Tape y cocine por 30 minutos o hasta que estén tiernos.
5. Mezcle el vinagre balsámico y la miel en un tazón mediano, retire la hoja de laurel, mezcle y sirva.