Los Beneficios de Frutas, Verduras o Vegetales

Comprando frutas, verduras o vegetales en su mercado ambulante le proveerá con alimentos saludables, actividad física y diversión para la familia.

Lista Para el Mercado Ambulante

Frutas	Verduras

Reference

University of Nebraska Extension
University of Illinois Extension
http://www.choosemyplate.gov/
http://fnic.nal.usda.gov/
www.fruitsandveggiesmorematters.org

Agency use:

Para más información:

Llame o visite su Centro de Recursos Para Familias y Comunidad (FCRC) del Departamento de Servicios Humanos de Illinois.

Si usted tiene alguna pregunta sobre los programas que ofrece el Departamento de Servicios Humanos de Illinois (IDHS), llame o visite su FCRC. Contestaremos sus preguntas. Si usted no sabe dónde está su FCRC o si no puede ir a la oficina, llame a la Línea de Ayuda Automatizada las 24 horas del día al:

1-800-843-6154

(866) 324-5553 TTY/Nextalk, 711 TTY Relay

Puede hablarle a un representante entre:

8:00 a.m. - 5:00 p.m. lunes - viernes
(excepto en días feriados del estado)

Para respuestas a sus preguntas, también puede escribir a:

Illinois Department of Human Services
Office of Customer and Support Services
100 South Grand Avenue East
Springfield, Illinois 62762

Visite nuestro sitio en el Internet:

www.dhs.state.il.us

IDHS
Illinois Department of Human Services

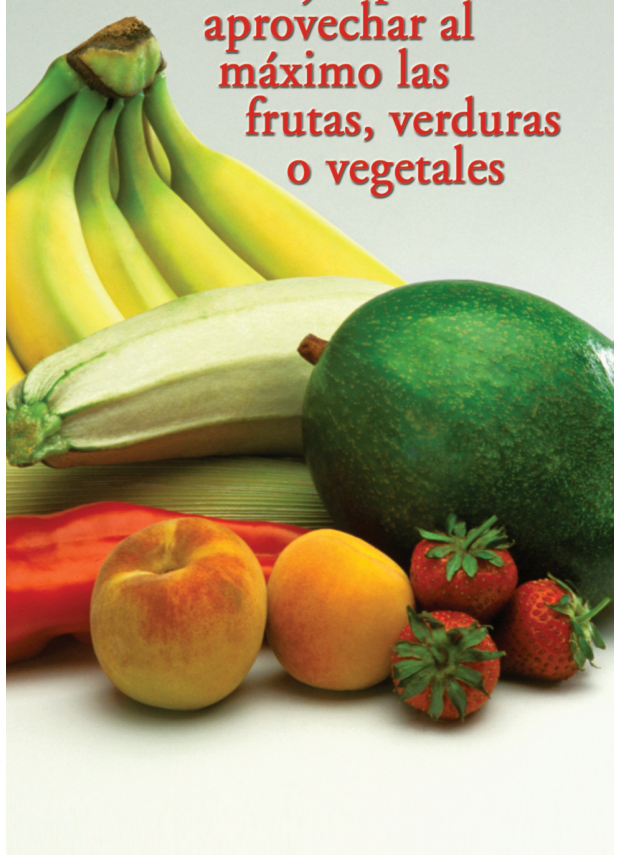
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

IDHS 4590S (R-08-18) Fruits and Veggies 101
Printed by the Authority of the State of Illinois.
5,000 copies P.O.#19-0113

Estado de Illinois
Departamento de Servicios Humanos

Frutas y Verduras 101

Consejos para aprovechar al máximo las frutas, verduras o vegetales



IDHS
Illinois Department of Human Services

SELECCIÓN

Vaya de compras temprano

Esto le ayudará a encontrar la mejor selección de frescas.

Escoja frutas, verduras o vegetales que estén en la temporada

Entre más cerca estén a la temporada de cosecha, el producto estará más fresco y tendrá mejor sabor.

Asegure que estén frescos

Escoja frutas, verduras o vegetales que tengan color brillante. Las hojas o verdor deben estar frescas, no marchitas.

Tamaño no significa que sea mejor

Las verduras de gran tamaño pudieran estar muy maduras y tener poco sabor.

Póngalos en bolsas debidamente

Coloque las frutas, verduras o vegetales más pesadas y firmes en el fondo de la bolsa o cesto.

ALMACENAMIENTO

Almacene el producto inmediatamente para prevenir que se dañe.

La mayoría de las frutas no continuarán madurando si se refrigeran. Esto también aplica a los tomates.

Las siguientes frutas se deben refrigerar:

- Manzanas
- Bayas (berries)
- Uvas
- Melones

Las papas y cebollas pierden su calidad en el refrigerador.
Haga agujeros en las bolsas de plástico antes de almacenar.

LIMPIAR

Antes de preparar sus frutas, verduras o vegetales lávelos bien en agua fría.

Cuando lave las frutas, verduras o vegetales con cáscara dura, límpielas con un cepillo.

Permita que las verduras o vegetales con hojas floten en agua limpia.

Jabones o limpiadores no son necesarios – Sólo se necesita agua.

PREPARACIÓN

El calor y demasiada agua pueden destruir vitaminas importantes. Límite el tiempo de cocinar y agua añadida.

ACELERE EL PROCESO DE MADURACIÓN

1. Coloque frutas en bolsas grandes de papel.
2. Haga varios agujeros en la bolsa de papel.
3. No amontone las frutas arriba de las otras.
4. Cierre la bolsa.
5. Deje la bolsa encima del mostrador.
6. Revise la fruta diariamente.

SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

- ✓ Lávese las manos antes de prepararlas.
- ✓ Mantenga frutas, verduras o vegetales frescos almacenados separados de las carnes crudas.
- ✓ Lave la tabla de cortar, utensilios y encima del mostrador con jabón y agua caliente.