

Espárragos





Espárragos

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca los tallos sólidos, de color verde claro y que tengan las puntas bien cerradas.
- Evita los espárragos con tallos suaves o con puntas abiertas.

¿SABÍAS QUE...?

- Hay espárragos de colores verde, blanco y morado.
- Cuando la temperatura llega a los 90°F, los espárragos puede crecer siete pulgadas en un día.

¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Una taza de espárragos (aproximadamente 6 puntas de medianas a grandes) contiene:

- Una excelente fuente de vitamina A y vitamina K.
- Una excelente fuente de vitamina C, hierro, fibra, ácido fólico, riboflavina y tiamina.

IDEAS PARA SERVIR

- Cuece los espárragos en poca agua hirviendo hasta que se ablanden.
- Coloca los espárragos en una brocheta de madera para hacer una “balsa” de espárragos que se pueda voltear fácilmente en la parrilla.

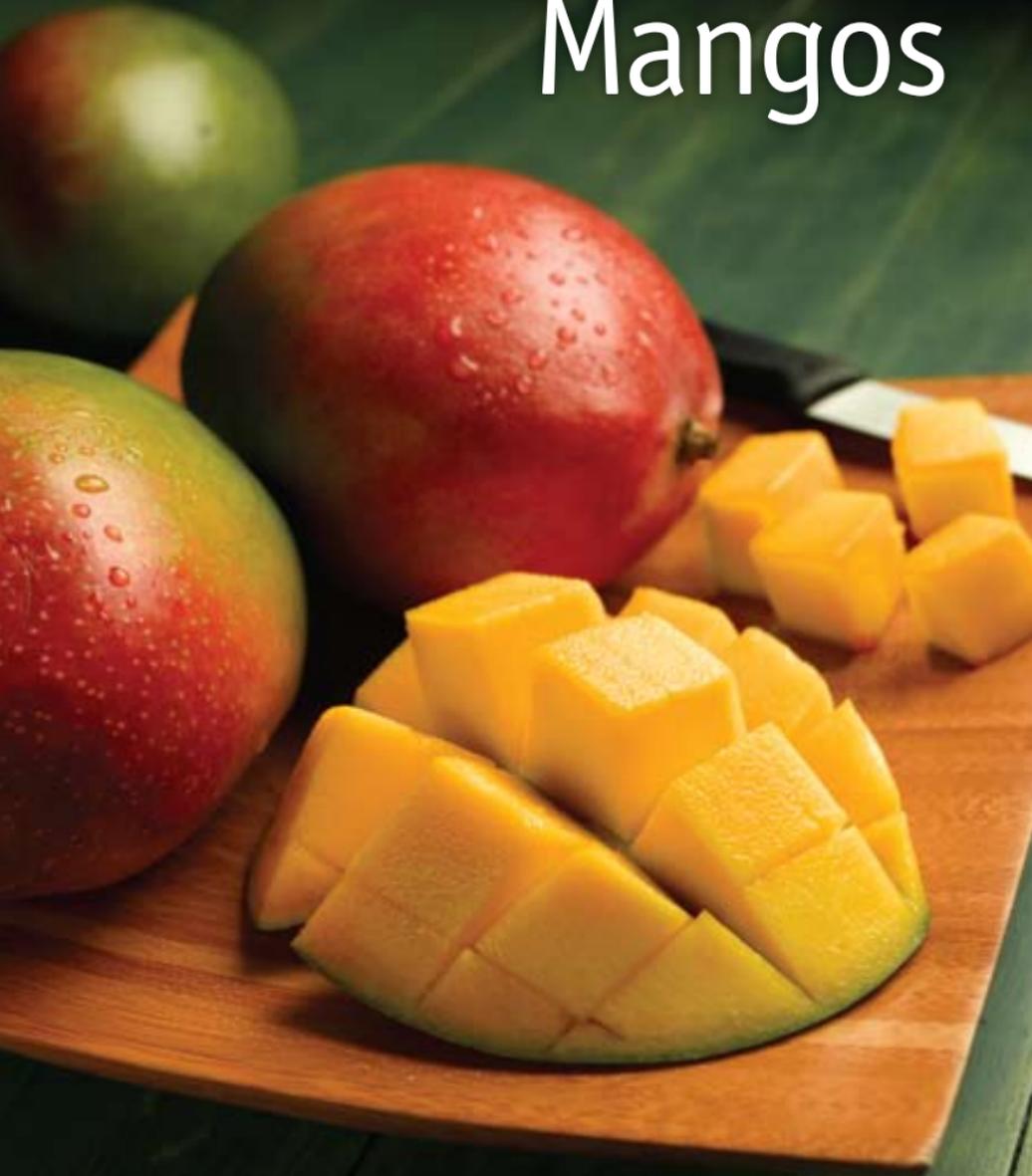
TEMPORADA

Los espárragos que se cosechan en California están disponibles de mediados de invierno hasta la primavera, y pueden estar más frescos y costar menos que los enviados de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Envuelve la parte baja de los tallos en una toalla de papel húmeda y colócalos en una bolsa de plástico. Guarda los espárragos en el refrigerador hasta por tres días, y asegúrate que las puntas se mantengan secas.

Mangos





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca los mangos sólidos, redondeados, que tengan un olor dulce y que al apretar ligeramente se sientan suaves.
- Evita mangos con cáscara magullada o agrietada.

¿SABÍAS QUE...?

- Hay mangos de diferentes tamaños y colores, entre otros hay rojos, anaranjados, amarillos y verdes.
- Los mangos vinieron del Sureste de Asia y de India hace más de 4,000 años.

¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Un mango contiene:

- Una excelente fuente de vitaminas C y A.
- Una fuente de fibra, vitamina B6, vitamina E, y vitamina K.

IDEAS PARA SERVIR

- Prepara un licuado con trozos de mango, yogur bajo en grasa y jugo de naranja.
- A los pedazos de mango, agrégales chile en polvo y jugo de limón y tendrás un bocadillo delicioso.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California están disponibles desde los inicios del verano hasta mediados del otoño, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Mantén los mangos a temperatura ambiente y alejados del sol hasta que estén maduros. Guarda los mangos maduros en el refrigerador por hasta dos semanas.

Collards





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca los manojos frescos con hojas suaves y firmes.
- Evita los manojos con hojas amarillas, marchitas o pegajosas y con tallos gruesos y secos, lo marchito es una señal de que las hojas están amargas.

¿SABÍAS QUE...?

- Las collards eran cultivadas por los antiguos griegos y romanos.
- En el sur de los Estados Unidos, el comer collards el Día de Año Nuevo es una tradición para asegurar la prosperidad en el año, porque las hojas parecen billetes doblados.

¿PORQUÉ SON BUENAS PARA TÍ?

Una taza de collards cocidas contiene:

- Una excelente fuente de vitamina A, vitamina K, vitamina C, ácido fólico, fibra y calcio.
- Hierro, vitamina B6, riboflavina, y magnesio.

IDEAS PARA SERVIR

- No las dejes cocer mucho tiempo porque la mayoría de sus vitaminas se irán en el agua en que se cocieron.
- Sofríe las collards picadas con cebolla, tomate, aceite de oliva y ajo.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles desde el invierno hasta la primavera, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Envuelve las collards sin lavar, en una toalla de papel húmeda y colócalas en una bolsa de plástico en la que no penetre el aire. Guarda la bolsa en el refrigerador por hasta cinco días.

Fresas





CONSEJOS AL COMPRAR

- Escoge fresas redondeadas, de color rojo intenso, con la coronilla de color verde brillante, y que tengan un olor dulce. Evita las fresas magulladas, mohosas o blandas, con puntas verdes o blancas.
- Las manchas en el fondo del recipiente pueden ser señal de que la fruta se ha pasado de madurez o se está pudriendo.

¿SABÍAS QUE...?

- Los nativos americanos acostumbraban comer fresas machacadas sobre pan de harina de maíz. Los colonizadores europeos hicieron su propia versión, lo cual es ahora conocido como “strawberry shortcake.”
- Cada fresa tiene un promedio de 200 semillas.

¿PORQUÉ SON BUENAS PARA TÍ?

Una taza de fresas contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C.
- Fibra.

IDEAS PARA SERVIR

- Añade trozos de fresas a tu ensalada de espinaca para darle un sabor dulce.
- Para iniciar tu día de una forma saludable, agrega trozos de fresas a tu cereal.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles a finales de la primavera, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Guarda las fresas en el refrigerador hasta por 3 días. No las laves hasta que las vayas a comer.

Tomates





Tomates

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca tomates redondeados, que tengan cáscara lisa, de color parejo y con olor dulce.
- Evita tomates blandos, magullados o agrietados.

¿SABÍAS QUE...?

- Existen más de 4,000 tipos de tomate de diferentes tamaños, formas y colores.
- El tomate en verdad es una fruta, pero en 1893, la Suprema Corte de los Estados Unidos declaró que es un vegetal.

¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Un tomate tamaño mediano contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C.
- Vitamina A.

IDEAS PARA SERVIR

- Añade tomates a las sopas, guisados y pastas para darles mejor sabor.
- Añade tomate fresco a las comidas cotidianas como los sándwiches y las ensaladas.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California están disponibles desde finales de la primavera hasta mediados del otoño, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Madura los tomates colocándolos en una bolsa de papel hasta que la cáscara ceda a una presión ligera. Almacena los tomates maduros a temperatura ambiente y alejados de la luz directa del sol, hasta por cinco días. Refrigera solo los tomates partidos o cocidos.

Ciruelas





Ciruelas

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca las ciruelas de consistencia firme, de buen color y que se sientan suaves al aplicarles una ligera presión.
- Evita fruta agrietada, demasiado suave o manchada.

¿SABÍAS QUE?

- Existen más de 140 tipos de ciruelas que se venden en los Estados Unidos.
- La mayoría son amarillas o rojizas por dentro y tienen cáscara de color rojo, amarillo, verde o morado.

¿PORQUÉ SON BUENAS PARA TÍ?

Una ciruela tamaño mediano contiene:

- Vitamina C.

IDEAS PARA SERVIR

- Las ciruelas son perfectas para llevar a un día de campo, simplemente empaca algunas y llévatelas.
- Añade ciruelas a las ensaladas de fruta.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles desde finales de la primavera hasta mediados del otoño, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Madura las ciruelas en una bolsa de papel hasta por tres días o hasta que la cáscara ceda a una presión ligera. Guarda las ciruelas maduras en el refrigerador hasta por cinco días.

Okra





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca las vainas secas, firmes, de color verde a verde oscuro y sin puntos oscuros.
- Evita vainas arrugadas o mohosas. Los puntos oscuros son señal que la okra ha estado almacenada por mucho tiempo.

¿SABÍAS QUE...?

- La okra, también conocida como el quimbombó, proviene del Noroeste de África, cerca de Etiopía.
- Cuando se cortan las vainas de okra les escurre un jugo viscoso que es excelente para espesar sopas y guisados.

¿PORQUÉ ES BUENA PARA TÍ?

Una taza de trozos de okra contiene:

- Una excelente fuente de vitamina K, vitamina C, ácido fólico.
- Buena fuente de magnesio, fibra, tiamina, y vitamina B6.

IDEAS PARA SERVIR

- Para un platillo rápido, guisa okra con cebolla y tomate.
- En vez de freír la okra, sumerge las rebanadas en leche o “buttermilk” y pasalas por harina de maíz. Coloca los pedazos de okra en un recipiente ligeramente engrasado y hornea a 450°F de 30 a 40 minutos, a que queden crujientes.

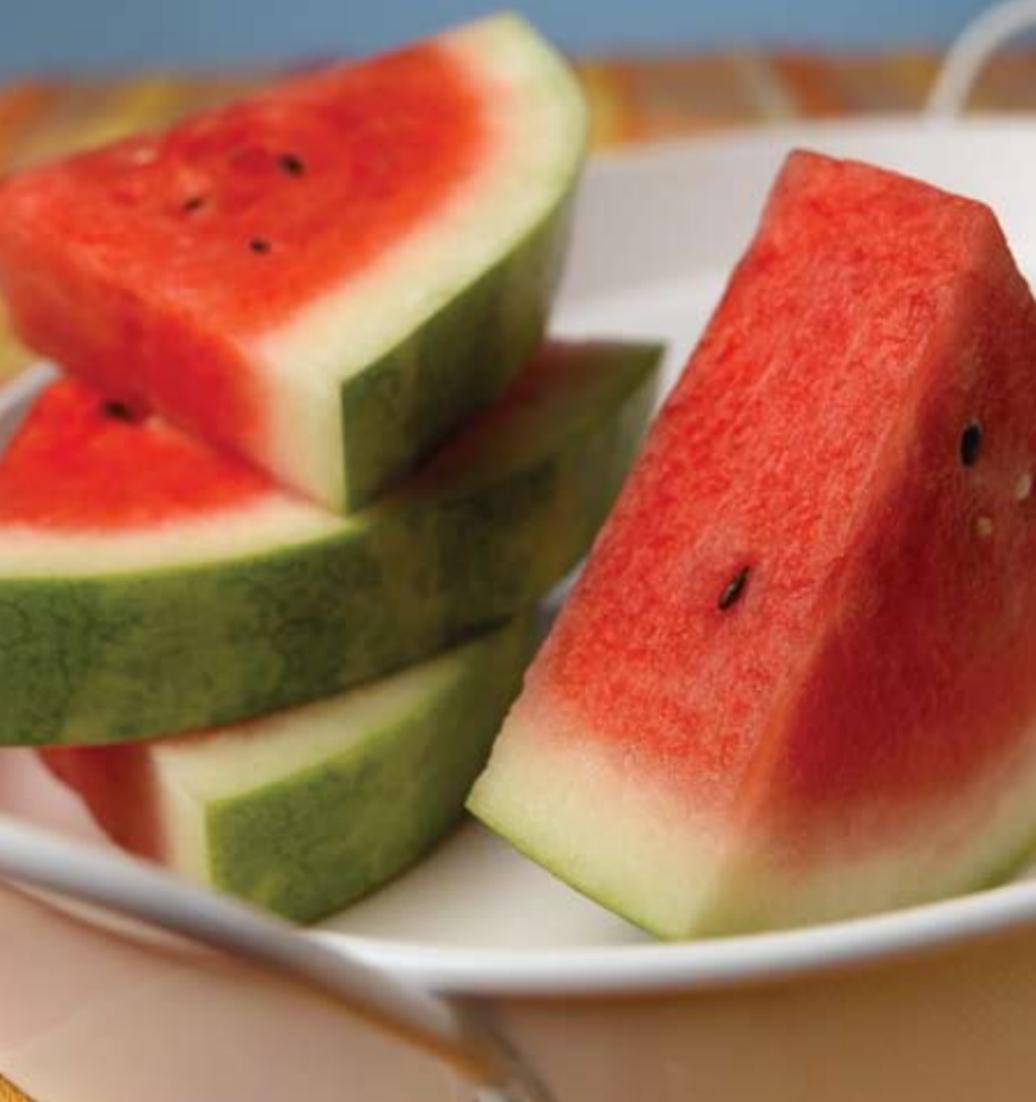
TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California están disponibles desde el verano hasta mediados del otoño, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Guárdalas en una bolsa de papel y ponlas en el refrigerador, hasta por tres días.

Sandía





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca la fruta que se sienta firme, que tenga un olor dulce y la cáscara opaca, el tallo seco y la parte inferior de color amarillo por haber estado sobre la tierra.
- Evita frutas agrietadas, con zonas reblandecidas, mohosas, o las que tengan en lado inferior de color blanco o verde muy pálido.

¿SABÍAS QUE...?

- Las sandías vinieron de África y se mencionan en algunos textos Egipcios.
- Los exploradores antiguos utilizaron cáscaras de sandía como cantimploras para llevar agua.

¿PORQUÉ ES BUENA PARA TÍ?

Una taza de cubitos de sandía contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C.
- Vitamina A.

IDEAS PARA SERVIR

- Para un bocadillo dulce y picante, en vez de tomate utiliza trozos de sandía para tu receta de salsa favorita.
- Para preparar una deliciosa agua fresca estilo México, mezcla partes iguales de sandía y agua con unas gotitas de jugo de limón.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles de finales de la primavera hasta mediados del otoño, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Las sandías enteras se pueden guardar a temperatura ambiente por hasta dos semanas.

Pimentones





Pimentones

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca pimentones que tengan la cáscara firme y suave, con un tallo verde y fresco.
- Evita los pimentones con áreas hundidas, cáscara agrietada o con manchas negras.

¿SABÍAS QUE...?

- Los pimentones vienen en un arco iris de colores incluyendo rojo, anaranjado, amarillo, verde, morado y chocolate.
- Los pimentones verdes y rojos provienen de la misma planta. Cuando los pimentones van madurando, sus colores cambian de verde a rojo. ¡Los pimentones rojos son más dulces que los pimentones verdes porque están más maduros!

¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Un pimentón mediano ya sea verde o rojo contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C.
- Vitamina B6.

IDEAS PARA SERVIR

- Añade trozos de pimentón salteado a tus platillos de pollo.
- Añade pimentón picado a tus ensaladas favoritas o salsas para pasta.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles de finales de la primavera hasta mediados del otoño, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Almacena los pimentones en una bolsa de plástico dentro del refrigerador hasta por cinco días.

Camotes





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca camotes con cáscara dura, oscura, lisa y sin arrugas, magulladuras o brotes.
- Evita los camotes con partes podridas.

¿SABÍAS QUE...?

- En los Estados Unidos, algunos camotes son llamados “yams”. Se cree que la confusión empezó en 1930 cuando los agricultores empezaron a usar el nombre de Louisiana yam para el camote anaranjado, y así distinguirlo del camote blanco común.
- Los camotes son raíces (al igual que las zanahorias) originarias de América del Sur, mientras que los “yams” son tubérculos (como las papas) originarias de África Occidental. Normalmente los verdaderos “yams” no se encuentran en los Estados Unidos.

¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Un camote es:

- Una excelente fuente de vitamina A.
- Una buena fuente de fibra, vitamina B6 y potasio.

IDEAS PARA SERVIR

- Sumerge trocitos de camote en sustituto de huevo y hornea en un recipiente ligeramente aceitado a 425°F de 25 a 30 minutos.
- Para preparar un postre caliente, hornea rebanadas de camote con manzanas y canela.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles en el invierno, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

No guardes los camotes en el refrigerador porque se pueden endurecer y obtener un mal sabor. Los camotes a temperatura ambiente no se deben guardar por más de una semana.

Calabaza Bellota





Calabaza Bellota

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca una calabaza pesada con un cuello grueso y una pequeña base redonda.
- Evita calabazas que se vean arrugadas, magulladas o golpeadas.

¿SABÍAS QUE...?

- La calabaza bellota es un tipo de “calabaza de invierno.” El nombre proviene de cuando no existían los refrigeradores y las variedades de calabaza que se cosechaban en el otoño eran conocidas como vegetales invernales porque podían durar hasta diciembre.
- La calabaza bellota es también conocida como “butternut squash.”

¿PORQUÉ ES BUENA PARA TÍ?

Una taza de cubitos de calabaza bellota contiene:

- Una excelente fuente de vitamina A y vitamina C.
- Potasio, magnesio, fibra, vitamina B6, y vitamina E.

IDEAS PARA SERVIR

- Asa trozos de calabaza bellota sazonados con nuez moscada y salvia.
- Cuece calabaza bellota partida en mitades y luego machácala para crear un delicioso pure.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles de finales del otoño a principios del invierno, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Guarda las calabazas enteras en un sitio fresco y seco hasta por tres meses.

Manzanas





Manzanas

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca manzanas que estén firmes y no tengan partes blandas.
- Evita manzanas que tengan la cáscara manchada o magullada.

¿SABÍAS QUE...?

- En Estados Unidos se cultivan más de 2,500 variedades de manzanas.
- El legendario *Johnny Appleseed* fue un hombre real que durante más de 50 años anduvo por todas partes plantando árboles de manzana para que la gente nunca tuviera hambre.

¿PORQUÉ SON BUENAS PARA TÍ?

Una manzana mediana contiene:

- Fibra y vitamina C.

IDEAS PARA SERVIR

- Pon crema de cacahuete en los trocitos de manzana para crear un aperitivo rápido.
- Añade trozos de manzana y pasas a tu avena de la mañana.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles de finales del verano a principios del invierno, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Las manzanas pueden mantenerse a temperatura ambiente, o pueden durar hasta seis semanas si se colocan en el refrigerador. No refrigere las manzanas en bolsas cerradas.

Colilflor





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca las cabezas de coliflor de color blanco, que estén firmes y compactas.
- Evita la coliflor con ramitas florales abiertas o con manchas oscuras.

¿SABÍAS QUE...?

- La coliflor vino de Asia y del Mediterráneo hace más de 2,000 años
- La coliflor es blanca porque la cabeza está cubierta de hojas verdes que le tapan la luz del sol cuando se está desarrollando.

¿PORQUÉ ES BUENA PARA TÍ?

Una taza de ramitas florales de coliflor contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C y vitamina K.
- Ácido fólico, vitamina B6 y fibra.

IDEAS PARA SERVIR

- En un sartén, saltea las ramitas de coliflor con un sazónador italiano.
- Añade ramitas florales de coliflor a las salsas para pasta.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles de mediados del otoño a principios de la primavera, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Guarda la coliflor en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cinco días.

Toronja





Toronja

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca las toronjas que tienen cáscara suave y que se sienten pesadas para su tamaño.
- Evita las toronjas con partes blandas o de cáscara muy gruesa y arrugada.

¿SABÍAS QUE...?

- Existen toronjas blancas, rosas y rojas.
- El primer árbol de toronjas, creció en Barbados en el siglo 18.

¿PORQUÉ ES BUENA PARA TÍ?

Media toronja contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C.

IDEAS PARA SERVIR

- Come media toronja en la mañana, acompañando tu cereal.
- Incluye gajos pelados de toronja en tus ensaladas de fruta.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles del invierno a la primavera, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Las toronjas se pueden mantener a temperatura ambiente hasta por una semana. Si se guardan en el refrigerador, las toronjas pueden durar hasta dos semanas. Sin Embargo para un mejor sabor, disfrútalas a temperatura ambiente.

Aguacates





Aguacates

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca aguacates que se sienten ligeramente suaves cuando se les aplica poca presión. Los aguacates duros se pueden dejar madurar en casa para usarse en los próximos días.
- Evita aguacates demasiado blandos.

¿SABÍAS QUE...?

- Los aguacates vinieron de Centroamérica hace más de 7,000 años.
- Los marineros europeos utilizaban los aguacates como mantequilla.

¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Medio aguacate contiene:

- Fibra, vitamina K, ácido fólico, vitamina C, vitamina B6 y potasio.

IDEAS PARA SERVIR

- Añade aguacate a tu ensalada favorita.
- Utiliza puré de aguacate en vez de mayonesa en tus sándwiches.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles del invierno a la primavera, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Deja que los aguacates se maduren colocándolos dentro de una bolsa de papel a temperatura ambiente por dos o tres días. Los aguacates maduros se pueden refrigerar hasta por tres días.

Brócoli





CONSEJOS AL COMPRAR

- Fíjate que el tallo esté firme y apretado, que las ramitas florales luzcan un color verde oscuro.
- Evita tallos duros y ramitas florales abiertas, florecientes, descoloridas o llenas de agua.

¿SABÍAS QUE...?

- El brócoli se cosechó primero en Italia y ha existido por más de 2,000 años.
- El brócoli viene en variedades de color púrpura.

¿PORQUÉ ES BUENO PARA TÍ?

Una taza de brócoli picado contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C y vitamina K.
- Ácido fólico y vitamina A.

IDEAS PARA SERVIR

- Pon a cocer el brócoli en poca agua hasta que se suavice.
- Saltea el brócoli con cebolla picada y condimentos italianos.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles de mediados del otoño hasta la primavera, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Mete el brócoli sin lavar en una bolsa de plástico abierta y guárdalo en el refrigerador hasta por cinco días.

Naranjas





Naranjas

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca naranjas de cáscara brillante, firme y que pese de acuerdo a su tamaño. Las naranjas de cáscara delgada tienen más jugo que las de cáscara gruesa.
- Evita naranjas con cáscara magullada, arrugada o descolorida.

¿SABÍAS QUE...?

- Las naranjas provienen del Sureste de Asia.
- ¿Qué fue primero, el color o la fruta? ¡La fruta! Las naranjas recibieron su nombre de una antigua palabra del Sureste de Asia que significa “fruta”.

¿PORQUÉ SON BUENAS PARA TÍ?

Una naranja mediana contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C.
- Fibra y ácido fólico.

IDEAS PARA SERVIR

- Los trozos de naranja se convierten en un rápido bocadillo.
- Incluye gajos pelados de naranja en tus ensaladas verdes.

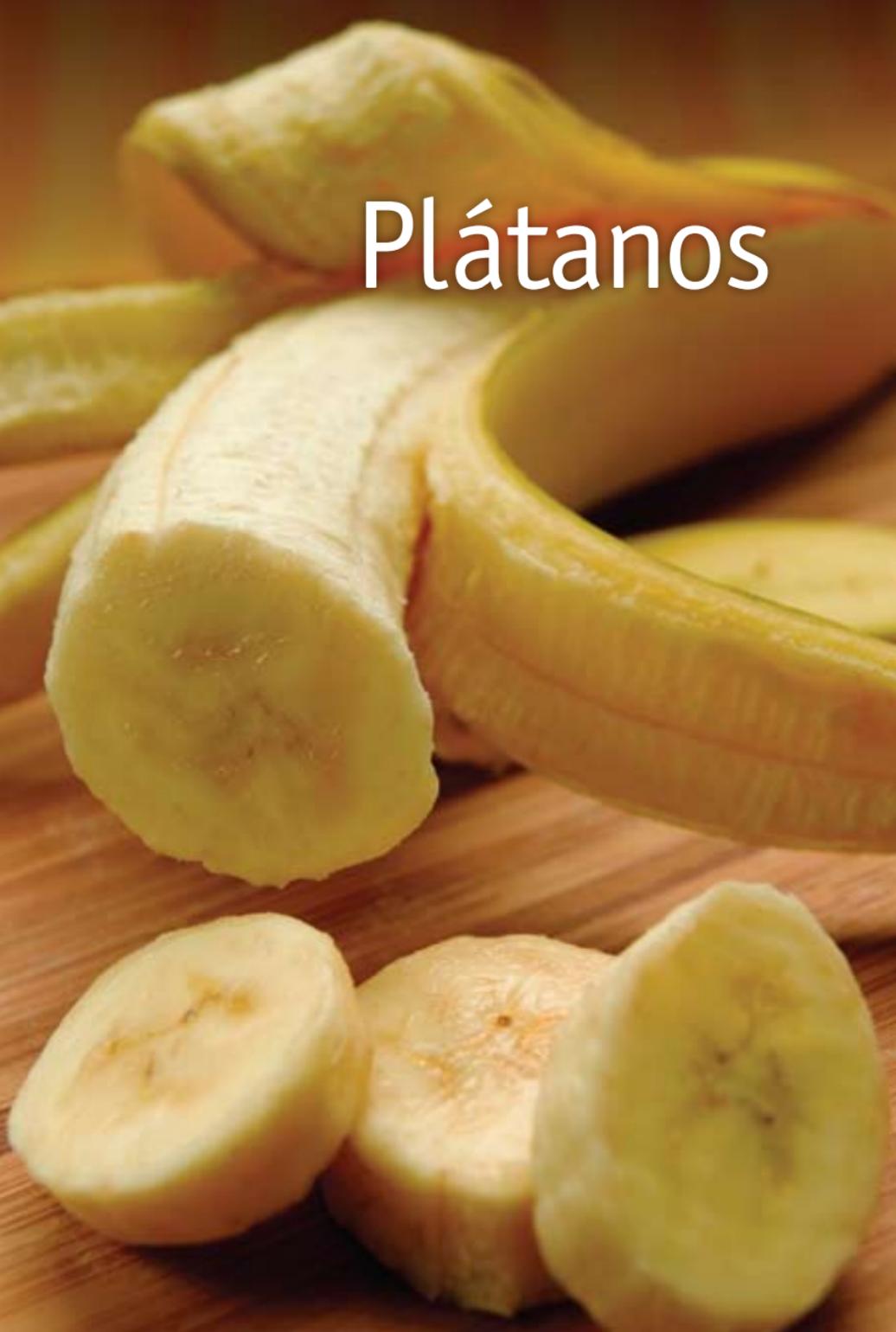
TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles desde el invierno hasta la primavera, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Las naranjas se pueden mantener a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por dos semanas.

Plátanos

A close-up photograph of sliced bananas on a wooden surface. The word 'Plátanos' is overlaid in white text. The image shows several slices of banana, some whole and some cut into smaller pieces, arranged on a light-colored wooden cutting board. The lighting is warm and focused on the fruit, highlighting its texture and color.



Plátanos

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca los plátanos sólidos y de color vivo.
- Evita los plátanos con manchas en la cáscara y que se sientan muy maduros.

¿SABÍAS QUE...?

- El plátano macho, los plátanos enanos y los plátanos rojos son otros tipos populares de plátano.
- Los plátanos maduros se pueden guardar en el refrigerador. Aunque la cáscara puede tornarse oscura, la parte de adentro estará fresca y madura.

¿PORQUÉ SON BUENOS PARA TÍ?

Un plátano grande contiene:

- Una excelente fuente de vitamina B6 y vitamina C.
- Fibra y potasio.

IDEAS PARA SERVIR

- Añade rebanadas de plátano al cereal, yogur, o a un sándwich de crema de cacahuete.
- Si se te terminó el yogur para tu licuado, utiliza plátanos como sustituto. Le darán buen sabor y espesura a tu licuado favorito.

TEMPORADA

Disponibles durante todo el año.

ALMACENAMIENTO

Para madurar los plátanos, mantenlos a temperatura ambiente por un par de días. Disfruta los plátanos cuando han madurado y han perdido el color verde.

Fruta Congelada





Fruta Congelada

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca las variedades no endulzadas.
- Evita los paquetes rotos, o aquellos con fechas de expiración vencidas.

¿SABÍAS QUE...?

- Los chinos fueron los primeros que congelaron alimentos para usarlos después de los meses invernales, desde hace más de 3,000 años, utilizando sótanos de hielo.
- Durante la Primera Guerra Mundial, los alimentos enlatados eran necesarios para uso militar, por lo que la industria de alimentos congelados creció para cubrir la escasez de alimentos enlatados. Antes de eso, la mayoría de los alimentos congelados eran un lujo.

¿PORQUÉ ES BUENA PARA TÍ?

El proceso de congelamiento poco después de la cosecha mantiene todos los nutrientes. Como resultado, la fruta congelada puede ser tan nutritiva como la fruta fresca.

IDEAS PARA SERVIR

- Para un refrescante bocadillo, adorna tu yogur con frutas congeladas.
- Utiliza fruta congelada para tus licuados.

TEMPORADA

La fruta congelada está disponible durante todo el año y es un buen sustituto de la fruta fresca que no esté en temporada.

ALMACENAMIENTO

Guarda la fruta congelada en el congelador hasta por ocho meses. Una vez que el paquete se ha abierto, guarda el resto de la fruta en una bolsa cerrada herméticamente para evitar que se dañe.

Zanahorias





Zanahorias

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca las zanahorias lisas, firmes y que tengan una buena figura con un color parejo.
- Evita zanahorias agrietadas, arrugadas, blandas o marchitas.

¿SABÍAS QUE...?

- Las zanahorias provienen de Asia Central y originalmente eran de color morado, blanco y amarillo.
- La mayoría de las zanahorias miniatura son zanahorias grandes peladas y cortadas. El resto se usa en ensaladas, jugos y otros productos que contienen zanahoria.

¿PORQUÉ SON BUENAS PARA TÍ?

Una taza de zanahorias picadas contiene:

- Una excelente fuente de vitamina A y vitamina K.
- Fibra, vitamina C, y potasio.

IDEAS PARA SERVIR

- Pedacitos de zanahoria con aderezo ligero son un buen “bocadillo.”
- Añade pedacitos de zanahorias a tu ensalada de col para hacerla más crujiente, colorida y sabrosa.

TEMPORADA

Disponibles durante todo el año.

ALMACENAMIENTO

Guarda las zanahorias en una bolsa de plástico y mételas al refrigerador hasta por dos semanas. Si compras zanahorias con hojas verdes, corta las hojas antes de refrigerar.



Los Beneficios de las Frutas y los Vegetales

Cada fruta y vegetal tiene una combinación diferente de nutrientes que ayudan a promover la buena salud. Utiliza esta tarjeta para saber lo que cada uno de esos nutrientes contribuye a tu salud.

VITAMINA A

Esta vitamina ayuda a mantener saludable los ojos y la piel.

TIAMINA

Éste tipo de vitamina B ayuda a que tu cuerpo convierta los alimentos en energía que el cuerpo puede usar. También te ayuda a mantener saludables el corazón, los músculos y los nervios.

RIBOFLAVINA

Ésta vitamina B ayuda a que tu cuerpo convierta los alimentos en energía que el cuerpo puede usar. También ayuda a mantener saludables los glóbulos rojos.

VITAMINA B6

Esta vitamina B ayuda a tu cuerpo a desarrollar células sanguíneas saludables.

ACFÓLICO

Ésta vitamina B ayuda a las mujeres a reducir el riesgo de dar a luz bebés con ciertos defectos congénitos.

VITAMINA C

Esta vitamina ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y mantiene saludables las encías.

VITAMINA E

Esta vitamina ayuda a mantener células saludables en todo tu cuerpo.

VITAMINA K

Esta vitamina ayuda a ciertas células sanguíneas a juntarse en la superficie de una cortada y formar una costra.



CALCIO

Este mineral ayuda al desarrollo de huesos fuertes y dientes saludables.

HIERRO

Este mineral le ayuda a los glóbulos rojos a llevar oxígeno a todas las partes del cuerpo.

MAGNESIO

Este mineral ayuda a tu cuerpo a mantener estable la palpitación de tu corazón y mantiene tus músculos y nervios trabajando apropiadamente.

POTASIO

Este mineral ayuda a tu cuerpo a mantener una presión sanguínea saludable y mantiene tus músculos y nervios trabajando apropiadamente.

ZINC

Este mineral es necesario para un desarrollo saludable. También le ayuda a mantener su organismo saludable y le ayuda a su cuerpo a sanar cortadas y heridas.

FIBRA

La fibra promueve la buena digestión y ayuda a mantener un corazón saludable y te ayuda a sentirte satisfecho después de la comida o de saborear un bocadillo.

FITOQUÍMICOS

Los fitoquímicos son sustancias naturales que se encuentran en las plantas. Estos ayudan a prevenir algunas enfermedades y promueven la buena salud. El gran colorido de las frutas y los vegetales se debe a los diferentes tipos de fitoquímicos. Coma frutas y vegetales rojos, anaranjados, verdes, blancos, y morados para una mejor salud.

AGUA

El agua que se encuentra en las frutas y vegetales te ayudará a sentirte satisfecho después de una comida o aperitivo. Además, el agua que contiene la fruta se suma a la cantidad de agua que tomas diariamente.