

Calabaza bellota





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque calabazas firmes con la cáscara opaca y que se sientan pesadas para su tamaño.
- No compre las calabazas blandas o reventadas.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

Una taza de calabaza bellota en cubitos es:

- Una fuente excelente de fibra, vitamina C, vitamina B₆, potasio, tiamina y magnesio.
- Una fuente buena de vitamina A, hierro y folato.
- A la tiamina se le llama también vitamina B₁. Ayuda a mantener un sistema nervioso saludable.

¿SABÍA QUE...?

- La calabaza bellota se llama así porque tiene forma de bellota y hay de varios colores – verde oscuro, café, amarillo y naranja.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Corte la calabaza bellota por la mitad y retire las semillas. Envuelva las mitades con envoltura de plástico y cocínelas en el microondas a alta potencia durante 5 minutos. Sofría una manzana picada, canela, nuez moscada y una pizca de azúcar morena. Llene las mitades de calabaza cocida con la mezcla de manzana y hornee durante 10 minutos a 400°F.

TEMPORADA

Otoño e invierno
Compre las calabazas bellota cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las calabazas enteras en un sitio fresco y oscuro hasta por tres meses. Una vez cortadas, envuelva y refrigere las calabazas hasta por una semana.

Manzanas





Manzanas



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque manzanas que sean lisas, firmes y que tengan tallos.
- No compre manzanas que tengan la piel dañada o mallugada.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una manzana mediana es:

- Una fuente buena de fibra y vitamina C.
- La fibra puede disminuir el riesgo de padecer de presión arterial alta, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a cicatrizar las cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

¿SABÍA QUÉ...?

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

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Agregue crema de cacahuete a rebanadas de manzana para tener un bocadillo rápido.
- Agregue trozos de manzana y pasas a su avena. También las puede mezclar con ensalada de atún para tener un almuerzo saludable.

TEMPORADA

Verano, otoño e invierno
Compre las manzanas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las manzanas a temperatura ambiente hasta por una semana. También puede guardarlas en el refrigerador hasta por tres semanas. No guarde las manzanas en bolsas cerradas.

Alcachofas





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque alcachofas que se sientan pesadas para su tamaño y con las hojas bien cerradas.
- No compre alcachofas que parezcan secas, que tengan manchas de color café o con hojas exteriores sueltas.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una alcachofa mediana es:

- Una fuente excelente de fibra, vitamina K y folato.
- Una fuente buena de vitamina C, magnesio y potasio.
- El magnesio es un mineral que ayuda al cuerpo a aprovechar la energía que se encuentra en la comida.

¿SABÍA QUE...?

- La parte de la alcachofa que se come es de hecho el capullo cerrado de la planta. Cuando el capullo florece, sus flores son de color morado.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Corte una pulgada de la parte superior de una alcachofa. Coloque la alcachofa, con el tallo hacia arriba, en un plato hondo que se pueda usar en el microondas. Agregue una pulgada de consomé de pollo bajo en sodio. Cubra el plato con envoltura de plástico. Cocine en el microondas a potencia alta durante 7 a 10 minutos. Coma la carne de las hojas, el tallo y el corazón. Puede comerla sola o con jugo de limón y tendrá un platillo ligero.

TEMPORADA

Invierno y primavera
Compre las alcachofas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga las alcachofas en una bolsa de plástico. Guárdelas en el refrigerador hasta por una semana.

Espárragos





Espárragos



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque tallos firmes, secos, de color verde intenso y con las puntas bien cerradas.
- No compre espárragos con tallos blandos o con las puntas abiertas.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Una taza de espárragos (aproximadamente 6 espárragos grandes) es:

- Una fuente excelente de vitamina K, folato, vitamina A y vitamina C.
- Una fuente buena de hierro, fibra, potasio, riboflavina y tiamina.
- El folato es una vitamina que ayuda a producir glóbulos rojos saludables.

¿SABÍA QUE...?

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

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Cueza los espárragos en poca agua hirviendo hasta que estén tiernos.
- Agregue espárragos cocinados y cortados a la pasta y a las ensaladas.

TEMPORADA

Invierno y primavera
Compre los espárragos cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Envuelva el final de los tallos en una toalla de papel húmeda y póngalos en una bolsa de plástico. Guarde los espárragos en el refrigerador hasta por tres días, y asegúrese de que las puntas se mantengan secas.

Aguacates





Aguacates



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque aguacates que se sientan firmes y pesados para su tamaño.
- No compre aguacates muy blandos o arrugados, o que tengan la cáscara descolorida o sin brillo.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Media taza de aguacate en rebanadas (aproximadamente la mitad de un aguacate) es:

- Una fuente buena de fibra, vitamina K, vitamina C, folato, vitamina B₆ y potasio.
- Una fuente buena de grasa monoinsaturada. Ésta es una grasa que es saludable y que el cuerpo necesita. La grasa monoinsaturada ayuda a reducir el colesterol “malo” en el cuerpo. También puede ayudar a aumentar el colesterol “bueno”.

¿SABÍA QUÉ...?

- Los marineros europeos utilizaban el aguacate como mantequilla.
- Al aguacate también se le llama “pera de caimán”.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Agregue aguacate a su ensalada favorita o a los huevos para el desayuno.
- Utilice puré de aguacate en vez de mayonesa en sus sándwiches. También puede agregar el puré de aguacate sobre las papas cocidas.

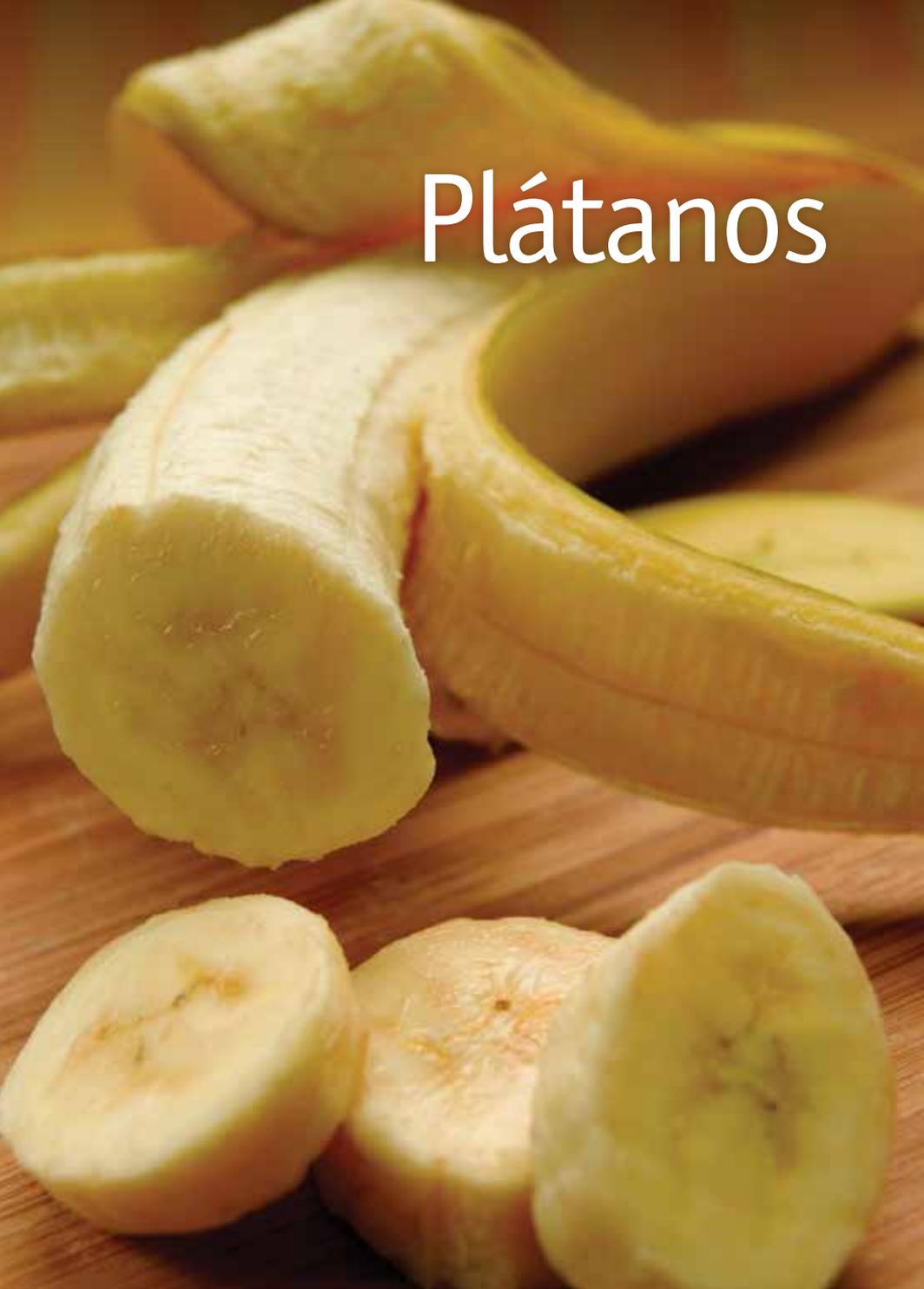
TEMPORADA

Invierno, primavera y verano
Compre los aguacates cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde los aguacates maduros en el refrigerador hasta por tres días. Deje los aguacates duros en el mostrador en una bolsa de papel a temperatura ambiente hasta que maduren.

Plátanos





Plátanos



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque plátanos firmes de un color intenso con poco verde en el tallo.
- No compre plátanos mallugados o que se sientan muy blandos.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Un plátano grande es:

- Una fuente excelente de vitamina B₆ y vitamina C.
- Una fuente buena de fibra y potasio.
- La vitamina B₆ ayuda a su cuerpo a producir células sanguíneas sanas. También ayuda a producir sustancias que combaten infecciones, manda señales al cerebro y controla los niveles de azúcar.

¿SABÍA QUÉ...?

- No existen los árboles de plátanos. Aunque la planta de banano sea alta como un árbol es una hierba.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Agregue rebanadas de plátano al cereal, al yogur, o a un sándwich de crema de cacahuete.

TEMPORADA

Disponibles todo el año

ALMACENAMIENTO

Deje los plátanos maduros encima del mostrador o en el refrigerador por hasta dos semanas. La piel del plátano se puede poner oscura en el refrigerador pero la fruta está fresca. Guarde los plátanos verdes a temperatura ambiente hasta que maduren.

Pimientos





Pimientos



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque pimientos que se sientan pesados para su tamaño. Compre pimientos con la piel firme y lisa y tallo verde y fresco.
- No compre pimientos con la piel arrugada, reventada o con manchas negras.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Un pimentón mediano es:

- Una fuente excelente de vitamina C.
- Una fuente buena de vitamina B₆ y vitamina K.
- La vitamina B₆ ayuda al cuerpo a producir células sanguíneas sanas. También ayuda a formar proteínas y da energía.

¿SABÍA QUÉ...?

- Los pimientos verdes y rojos provienen de la misma planta. A medida que crecen los pimientos, su color cambia de verde a rojo. Por eso los pimientos rojos son más dulces que los verdes.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Sofría rebanadas de pimiento y agréguelas a sus platillos de pollo. También puede agregar pimientos a los huevos para desayunar.
- Corte pimientos frescos y agréguelos a sus ensaladas favoritas o salsas para pasta.

TEMPORADA

Primavera, verano y otoño
Compre los pimientos cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga los pimientos en una bolsa de plástico. Guárdelos en el refrigerador hasta por cinco días. Los pimientos verdes pueden durar más que los rojos o los amarillos.

Frijol de ojo negro





Frijol de ojo negro



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque frijol de ojo negro seco de tamaño y color similar. Cuando compre frijol de ojo negro congelado o enlatado, elija las variedades bajas en sodio.
- No compre paquetes de frijol de ojo negro dañados o con fecha caducada.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Una taza de frijol de ojo negro es:

- Una fuente excelente de proteína vegetal, fibra, hierro, tiamina, folato y magnesio.
- La proteína ayuda a formar los huesos, los músculos, el cabello y la piel del cuerpo.

¿SABÍA QUE...?

- Otro nombre para el frijol de ojo negro es caupí. Éste viene de la pronunciación en inglés de *cowpea*.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Hierva el frijol de ojo negro. Después, guise con cebolla picada y pimienta y tendrá un platillo caliente.
- Mezcle una lata de frijol de ojo negro con un tomate picado y un mango picado. Sazone con comino, ajo en polvo y una cucharada de aceite vegetal, una de vinagre de vino blanco y jugo de limón. Sirva con totopos (*chips*) horneados o pollo a la parrilla.

TEMPORADA

Disponibles todo el año
Compre el frijol de ojo negro cultivado en California. Puede estar más fresco y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Si es frijol a granel, guárdelo en un recipiente bien cerrado en un lugar fresco, seco y oscuro hasta por un año.

Repollo chino (*Bok choy*)





Repollo chino (*Bok choy*)



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque tallos gruesos, firmes y blancos con hojas brillosas de color verde oscuro. El repollo chino tierno tiene hojas de color verde claro.
- No compre repollo chino con hojas amarillentas o marchitas o tallos dañados.

¿POR QUÉ ES BUENO PARA USTED?

Una taza de repollo chino cocido es:

- Una fuente excelente de vitamina A, vitamina C y vitamina K.
- Una fuente buena de hierro, calcio, vitamina B₆, folato y potasio.
- La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

¿SABÍA QUE...?

- En chino, *bok choy* significa “vegetal blanco”.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Sofría el repollo chino con una variedad de verduras coloridas y sirva sobre arroz integral.
- Cocine el repollo chino en consomé de pollo bajo en sodio para agregarle sabor. Sírvalo como platillo de acompañamiento caliente.

TEMPORADA

Invierno y primavera
Compre el repollo chino cultivado en California en temporada. Puede estar más fresco y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde el repollo chino en el refrigerador hasta por una semana. Lávelo justo antes de usarlo.

Brócoli





Brócoli



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque brócoli con tallos firmes y floretes apretados de color verde oscuro.
- No compre brócoli con floretes abiertos, que estén floreciendo o con un olor fuerte.

¿POR QUÉ ES BUENO PARA USTED?

Una taza de brócoli fresco picado es:

- Una fuente excelente de vitamina C y vitamina K.
- Una fuente buena de folato y vitamina A.
- El folato es una vitamina que ayuda a producir glóbulos rojos saludables. También se está estudiando por su capacidad para prevenir las enfermedades del corazón.

¿SABÍA QUÉ...?

- El brócoli se cultivó por primera vez en Italia hace más de 2,000 años.
- Al brócoli se le conoce como la “joya de la nutrición” por su riqueza en vitaminas y minerales.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Ponga a cocer el brócoli en poca agua hasta que esté tierno. Sírvalo con limón o queso *light* como un platillo de acompañamiento.
- Mezcle brócoli picado con repollo y zanahoria rayados y pechuga de pollo a la parrilla. Agregue aderezo de sésamo *light* y tendrá una ensalada asiática de pollo.

TEMPORADA

Disponible todo el año
Compre el brócoli cultivado en California. Puede estar más fresco y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga el brócoli en una bolsa de plástico abierta. Guárdelo en el refrigerador hasta por cinco días. Lave el brócoli justo antes de usarlo.

Calabaza *Butternut*





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque las calabazas con la cascara sin brillo y que se sientan pesadas para su tamaño.
- No compre las calabazas blandas, arrugadas, mallugadas o golpeadas.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de trozos de calabaza *butternut* es:

- Una fuente excelente de vitamina A y vitamina C.
- Una fuente buena de potasio, magnesio, fibra, vitamina B₆ y vitamina E.
- La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

¿SABÍA QUÉ...?

- La calabaza *butternut* se puede usar en cualquier receta en lugar de la calabaza común.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Sazone trozos de calabaza *butternut* con nuez moscada y salvia. Hornee a 400°F durante 25 a 30 minutos.
- Hornee la calabaza partida a la mitad y luego macháquela para crear un delicioso platillo de acompañamiento.

TEMPORADA

Otoño e invierno
Compre las calabazas *butternut* cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las calabazas enteras en un lugar fresco y seco hasta por tres meses. Envuelva la calabaza ya cortada en envoltura de plástico. Guárdela en el refrigerador hasta por una semana.

Repollo





Repollo



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque los repollos firmes que se sientan pesados para su tamaño. Las hojas deben estar bien apretadas.
- No compre los repollos que tengan muchas hojas exteriores sueltas, marchitas, de color café o amarillas.

¿POR QUÉ ES BUENO PARA USTED?

Una taza de repollo verde o morado rallado es:

- Una fuente excelente de vitamina C y vitamina K.
- Una fuente buena de vitamina A.
- La vitamina K ayuda a evitar que sangren mucho las cortadas y raspaduras e inicia el proceso de cicatrización.

¿SABÍA QUE...?

- Hay más de 400 variedades de repollo. Las variedades más comunes en los Estados Unidos son el repollo verde, morado, chino y la col rizada.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Prepare una ensalada de col “arco iris” usando una combinación de repollo verde y morado.
- Agregue repollo morado rallado a la ensalada de pollo y tendrá un platillo colorido.

TEMPORADA

Invierno y primavera
Compre el repollo cultivado en California en temporada. Puede estar más fresco y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga el repollo entero o cortado en una bolsa de plástico. Guárdelo en el refrigerador hasta por una semana. Lave el repollo justo antes de usarlo.

Nopales





Nopales



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque los nopales que se sientan firmes y que tengan la piel brillante. El color debe ser entre verde pálido y verde oscuro.
- No compre nopales que estén demasiado blandos, secos o arrugados.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Una taza de nopales es:

- Una fuente buena de calcio, vitamina C y magnesio.
- El calcio es un mineral que trabaja junto con la vitamina D y el fósforo para desarrollar huesos y dientes fuertes.

¿SABÍA QUE...?

- La planta de nopal puede producir flores hasta por tres años sin una sola gota de agua.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Mezcle nopales picados, tomates en cubitos, elote y chiles y tendrá una ensalada picosita.
- Sofría o saltee nopales picados, cebolla y chiles. Espolvóreelos con queso bajo en grasa y tendrá un platillo caliente.

TEMPORADA

Verano y otoño
Compre los nopales cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Retire con cuidado las espinas con un cuchillo filoso. Envuelva los nopales en envoltura de plástico. Guárdelos en el refrigerador hasta por dos semanas.

Fruta enlatada





Fruta enlatada



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque las variedades enlatadas en agua o en jugo de fruta 100% natural.
- No compre las variedades enlatadas en jarabe o almíbar. Evite las latas golpeadas, hinchadas, que goteen o con fecha caducada.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

- La fruta enlatada es cosechada cuando la fruta está en su plena madurez. Es enlatada poco después de ser cosechada para conservar los nutrientes. Por lo tanto, la fruta enlatada tiene muchos de los mismos nutrientes que la fruta fresca.

¿SABÍA QUE...?

- Los alimentos enlatados fueron inventada a principios de 1800 por los europeos para alimentar a sus ejércitos. Los alimentos enlatados llegaron a los Estados Unidos en 1822.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Mezcle fruta enlatada con hielo y yogur bajo en grasa para preparar refrescantes licuados.

TEMPORADA

Disponibles todo el año
La fruta enlatada es un sustituto perfecto para las variedades frescas que no están en temporada.

ALMACENAMIENTO

Guarde la fruta enlatada en un lugar oscuro y seco. Si no abre las latas puede conservarlas hasta por un año o más. No guarde latas abiertas en el refrigerador. Una vez abiertas, ponga la fruta que sobró en un recipiente con tapa y guárdelo en el refrigerador hasta por cuatro días.

Verdura enlatada





Verdura enlatada



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque las variedades bajas en sodio o sin sal agregada.
- Evite las latas golpeadas, hinchadas, que goteen o con fecha caducada.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

- La verdura enlatada es cosechada cuando la verdura está en su plena madurez. Es enlatada poco después de ser cosechada para conservar los nutrientes. Por lo tanto, la verdura enlatada tiene muchos de los mismos nutrientes que la verdura fresca.

¿SABÍA QUE...?

- Las verduras se ponen rápidamente en agua hirviendo antes de sellarse en las latas. Esto les ayuda a conservar su textura y sabor.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Prepare una ensalada de elotes y ejotes enlatados con tomate y cebolla picados.
- Agregue verduras mixtas enlatadas a las sopas, caldos, guisados y sofritos.

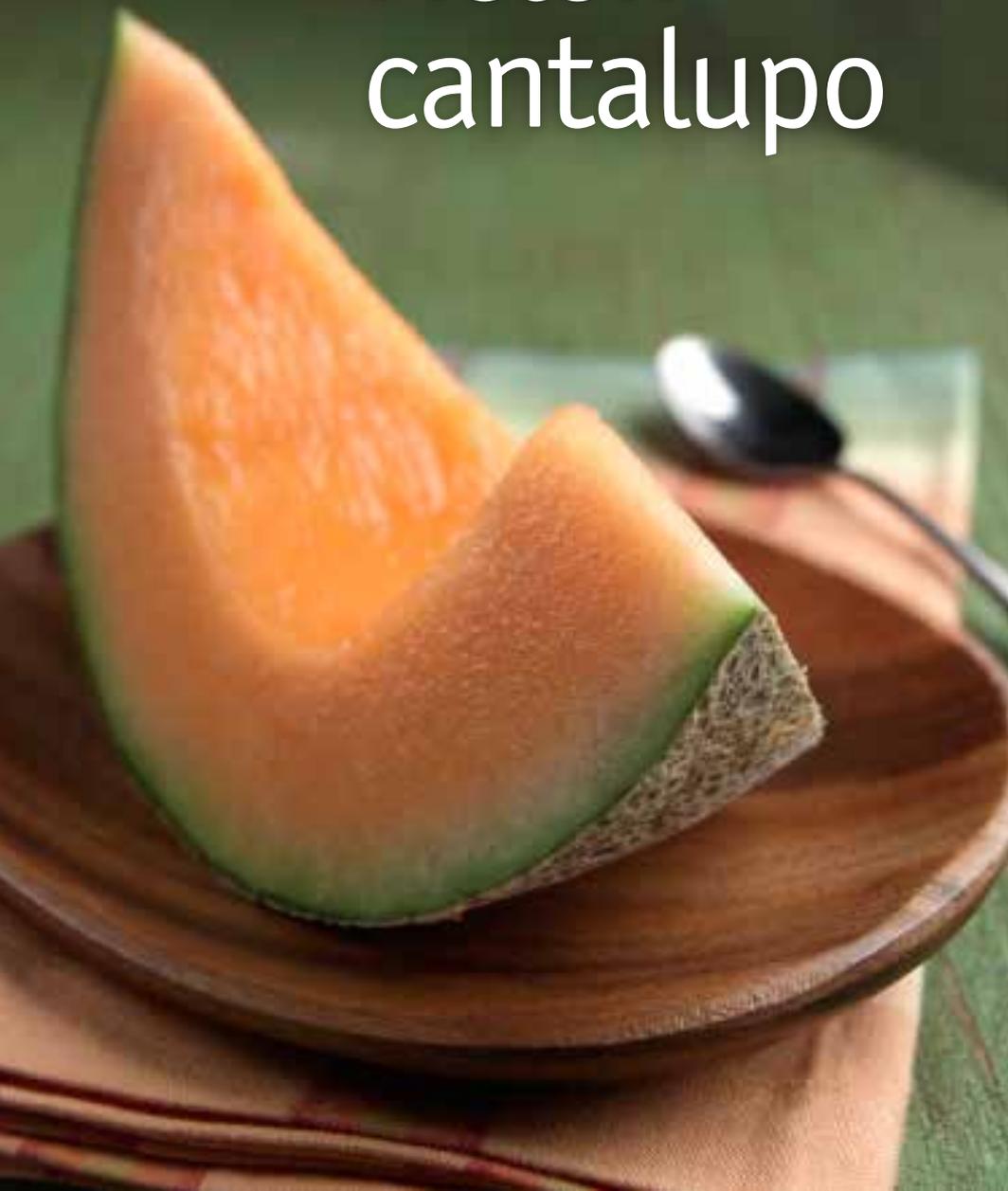
TEMPORADA

Disponible todo el año
La verdura enlatada es un sustituto perfecto para las variedades frescas que no están en temporada.

ALMACENAMIENTO

Guarde la verdura enlatada en un lugar oscuro y seco. Si no abre las latas, puede conservarlas hasta por un año o más. No guarde latas abiertas en el refrigerador. Una vez abiertas, ponga la verdura que sobró en un recipiente con tapa y guárdelo en el refrigerador hasta por cuatro días.

Melón cantalupo





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque melones con aroma dulce. Deben sentirse pesados para su tamaño y algo firmes cerca del tallo.
- No compre melones verde oscuro que estén duros y sin aroma. Si tiene partes blandas significa que está pasado.

¿POR QUÉ ES BUENO PARA USTED?

Una taza de trozos de melón es:

- Una fuente excelente de vitamina A y vitamina C.
- Una fuente buena de potasio.
- El potasio es un mineral que le ayuda al cerebro a decirle a los músculos que se muevan. Ayuda también a mantener la presión arterial en niveles saludables.

¿SABÍA QUE...?

- Al melón cantalupo también se le llama melón escrito. Se le conoce por las marcas en forma de red de su corteza.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Corte el melón en rebanadas y sírvalo como postre o bocadillo.
- Licue yogur bajo en grasa, melón picado, fresas congeladas y un plátano. Sirva la mezcla en vasos desechables con una cuchara de plástico. Congele por varias horas y tendrá unas saludables paletas de fruta.

TEMPORADA

Verano
Compre el melón cantalupo cultivado en California en temporada. Puede estar más fresco y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde el melón maduro en el refrigerador hasta por una semana. Envuelva el melón cortado en envoltura de plástico y guárdelo en el refrigerador hasta por dos días.

Zanahorias





Zanahorias



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque zanahorias lisas, firmes y bien formadas, con un color uniforme.
- No compre zanahorias reventadas, arrugadas, blandas o marchitas.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de zanahorias picadas es:

- Una fuente excelente de vitamina A y vitamina K.
- Una fuente buena de fibra, vitamina C y potasio.
- La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

¿SABÍA QUÉ...?

- Las zanahorias eran originalmente de color morado, blanco y amarillo.
- El americano promedio come unas 17 libras de zanahorias al año.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Coma palitos de zanahoria con una salsa (*dip*) ligera baja en grasa para tener un bocadillo sabroso.
- Hierva zanahorias con papas para preparar un puré de papas dulce.

TEMPORADA

Disponibles todo el año
Compre las zanahorias cultivadas en California.
Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga las zanahorias en una bolsa de plástico y guárdelas en el refrigerador hasta por dos semanas. Si compra zanahorias con hojas verdes, córtelas antes de refrigerarlas.

Coliflor





Coliflor



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque cabezas de coliflor de color blanco, que sean firmes y compactas.
- No compre coliflor con floretes abiertos o con manchas oscuras.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

Una taza de coliflor fresca es:

- Una fuente excelente de vitamina C y vitamina K.
- Una fuente buena de folato, vitamina B₆ y fibra.
- La vitamina K evita que las cortadas y raspaduras sangren demasiado e inicia el proceso de cicatrización. Junto con el calcio, la vitamina K ayuda a desarrollar huesos fuertes.

¿SABÍA QUÉ...?

- La coliflor es blanca porque la cabeza está cubierta de hojas verdes que bloquean la luz del sol cuando está creciendo.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Sofría la coliflor con chícharos, zanahorias y su sazón favorito. Sírvala con pollo a la parrilla o con pescado.
- Agregue floretes de coliflor a las salsas para pasta.

TEMPORADA

Otoño, invierno y primavera
Compre la coliflor cultivada en California en temporada. Puede estar más fresca y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga la coliflor en una bolsa de plástico abierta y guárdelo en el refrigerador hasta por cinco días. Lave la coliflor justo antes de usarla.

Apio





Apio



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque tallos de apio firmes y rectos con hojas frescas, de color verde brillante.
- Evite tallos de apio blandos o de color amarillo pálido, con manchas de color café o con hojas marchitas.

¿POR QUÉ ES BUENO PARA USTED?

Una taza de apio picado (aproximadamente dos tallos grandes) es:

- Una fuente excelente de vitamina K.
- La vitamina K evita que las cortadas y raspaduras sangren demasiado e inicia el proceso de cicatrización. Junto con el calcio, la vitamina K ayuda a desarrollar huesos fuertes.

¿SABÍA QUE...?

- California es el productor principal de apio en el mundo.
- Los antiguos romanos fueron los primeros en usar el apio con fines medicinales.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Corte los tallos de apio en trozos de cuatro pulgadas. Únteles crema de cacahuete natural, humus o queso *cottage* (requesón) bajo en grasa. Agregue pasas y tendrá un bocadillo para disfrutar por la tarde.
- Agregue apio picado a los caldos, guisados, ensaladas de atún, tacos, sofritos de verduras e incluso a las salsas para darles un toque crujiente.

TEMPORADA

Disponible todo el año
Compre el apio cultivado en California. Puede estar más fresco y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga el apio en una bolsa de plástico y guárdelo en el refrigerador hasta por dos semanas. Lave el apio justo antes de usarlo.

Chayotes





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque chayotes de color verde claro, en forma de pera y ligeramente firmes.
- No compre chayotes mallugados, con partes blandas o manchas.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Una taza de chayote cocido es:

- Una fuente excelente de vitamina C.
- Una fuente buena de fibra.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a cicatrizar las cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones. También ayuda al cuerpo a absorber el hierro que se encuentra en los alimentos.

¿SABÍA QUE...?

- De hecho, el chayote es una fruta relacionada con la calabaza pero se le considera más comúnmente una verdura.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Corte el chayote en cuadritos y rocíelo con jugo de limón y chile en polvo. Áselo en el horno a 400°F durante 30 a 40 minutos y disfrútelo como platillo de acompañamiento.
- Sustituya las papas o calabazas por chayotes en sus recetas. (La piel y la semilla también se pueden comer).

TEMPORADA

Otoño, invierno y primavera
Compre los chayotes cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga el chayote en una bolsa de plástico y guárdelo en el refrigerador hasta por un mes.

Cerezas





Cerezas



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque cerezas grandes, redondeadas y firmes con los tallos aún unidos. Elija las cerezas que tengan la piel brillante.
- No compre cerezas que estén muy blandas, mallugadas, arrugadas o con la piel reventada.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de cerezas dulces sin hueso es:

- Una fuente buena de vitamina C, fibra y potasio.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a cicatrizar las cortadas y heridas.
- La fibra le ayuda a sentirse lleno y mantener los niveles de azúcar en la sangre a un nivel normal. Sólo se encuentra en los alimentos vegetales.
- El potasio es un mineral que le ayuda al cerebro decirle a los músculos que se muevan. Ayuda también a mantener la presión sanguínea en niveles saludables.

¿SABÍA QUE...?

- Un cerezo de tamaño normal tiene más de 7,000 cerezas.
- Se han encontrado semillas de cereza en las antiguas cuevas europeas, lo que significa que existían las cerezas antes de la Edad de Piedra.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Coma cerezas frías y tendrá un bocadillo refrescante durante el verano.
- Licue cerezas congeladas sin hueso con yogur de vainilla bajo en grasa y tendrá un delicioso licuado.

TEMPORADA

Primavera y verano
Compre las cerezas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las cerezas en el refrigerador hasta por una semana. Lávelas justo antes de comérselas.

Chiles





Chiles



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque chiles firmes con piel brillante y lisa y tallos verdes frescos.
- No compre chiles que tengan la piel arrugada, blanda o con manchas.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Un chile verde o rojo (de unas cinco pulgadas de largo) es:

- Una fuente excelente de vitamina C.
- Una fuente buena de vitamina A.
- La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel sana.

¿SABÍA QUE...?

- En 1492 fue cuando Colón encontró los chiles creciendo en América Latina. Los llamó “pimientos” porque pensó que eran granos de pimienta negra de la India.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Ponga chiles enteros en una charola de hornear y áselos en un horno precalentado a 450°F durante 4 a 5 minutos. Úselos en enchiladas, tacos, burritos y quesadillas.
- Prepare pizzas de verduras en casa y agregue rebanadas de chile para un toque picante.

TEMPORADA

Primavera, verano y otoño
Compre los chiles cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde los chiles enteros en el refrigerador envueltos en toallas de papel hasta por tres semanas. Envuelva los chiles cortados con envoltura de plástico y consérvelos en el refrigerador hasta por tres días.

Hojas de berza





Hojas de berza



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque manojos crujientes con hojas firmes de color verde oscuro.
- No compre manojos con hojas amarillas, marchitas o pegajosas o con tallos gruesos o secos. Lo marchito es señal de que las hojas están amargas.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de hojas de berza cocidas es:

- Una fuente excelente de vitamina A, vitamina K, vitamina C, ácido fólico, fibra y calcio.
- Una fuente buena de hierro, vitamina B₆, riboflavina y magnesio.
- La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

¿SABÍA QUE...?

- Es una tradición en el sur de los Estados Unidos comer hojas de berza el día de año nuevo para asegurar la prosperidad en el año, ya que las hojas parecen dinero.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Cocine hojas de berza con pavo ahumado para darle más sabor. No las deje cocer mucho tiempo porque la mayoría de sus vitaminas se irán en el agua en que se cocieron.
- Sofría las hojas de berza picadas con cebolla, tomate, aceite de oliva y ajo.

TEMPORADA

Invierno y primavera
Compre las hojas de berza cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga las hojas de berza en una bolsa de plástico y guárdelas en el refrigerador hasta por cinco días. Lávelas justo antes de usarlas.

Elote





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque elotes con hojas frescas, verdes y puntas limpias. Elija mazorcas que estén bien cubiertas de granos redondeados.
- No compre elotes con hojas amarillas, marchitas y con puntas podridas. Evite también las mazorcas con granos secos o podridos.

¿POR QUÉ ES BUENO PARA USTED?

Una mazorca grande de elote (aproximadamente una taza de granos) es:

- Una fuente buena de tiamina, fibra, vitamina C y folato.
- A la tiamina se le llama también vitamina B₁. Ayuda a mantener el sistema nervioso saludable.

¿SABÍA QUE...?

- Una mazorca de elote normal tiene 800 granos en 16 hileras.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Cocine los elotes en la parrilla en la próxima parrillada familiar.
- Mezcle granos de elote con frijoles negros enlatados, enjuagados. Agregue tomate, aguacate y una pizca de aceite de oliva y vinagre balsámico. Sirva la mezcla de elote y frijol en un pan de pita integral y tendrá un almuerzo ligero.

TEMPORADA

Verano y otoño
Compre los elotes cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde los elotes con su hoja en el refrigerador hasta por dos días. Si retiró las hojas, guarde los elotes en una bolsa de plástico con agujeros pequeños hasta por dos días. Cocine los elotes cuanto antes para que tengan mejor sabor.

Fruta seca





Fruta seca



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque fruta seca sin azúcar ni endulzantes agregados.
- No compre paquetes rotos o con fecha caducada.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

- El proceso de secado de la fruta elimina la mayoría del agua pero conserva muchos de los nutrientes. Como resultado, la fruta seca puede tener muchos de los nutrientes que se encuentran en la fruta fresca.

¿SABÍA QUE...?

- Algunas frutas pueden secarse al sol (uvas, higos), mientras que otras deben secarse con máquinas (ciruelas, dátiles).

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Combine la fruta seca con almendras o *pretzels* para preparar su propia mezcla de fruta seca.
- Espolvoree fruta seca en cereales calientes o fríos. Mézclela con yogur bajo en grasa y granola.
- No se les debe dar fruta seca a los niños menores de dos años de edad.

TEMPORADA

Disponibles todo el año
La fruta seca es un sustituto perfecto de las variedades frescas que no están en temporada.

ALMACENAMIENTO

Guarde la fruta seca en un recipiente bien cerrado. Guárdela en un lugar fresco y seco como la despensa o el refrigerador hasta por seis meses.

Berenjena





Berenjena



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque berenjenas de tamaño pequeño a mediano que sean ligeramente firmes y pesadas para su tamaño. Deben tener la piel brillante y el tallo verde.
- No compre berenjenas que tengan la piel arrugada, mallugada o reventada.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de berenjena en cubitos cocinada es:

- Una fuente de fibra.
- La fibra le ayuda a sentirse lleno y a mantener normal el nivel de azúcar en la sangre. Puede ayudar también a disminuir el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer.

¿SABÍA QUE...?

- La berenjena es realmente una fruta relacionada con los tomates y los chiles pero normalmente se le considera una verdura.
- Las berenjenas pueden ser moradas, verdes, blancas o rayadas.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Ase rebanadas de berenjena a la parrilla y sívalas en tortas de pollo en sus parrilladas familiares.
- Haga agujeros pequeños en la berenjena y hornéela a 400°F durante 30 a 40 minutos. Después, hágala puré o mezcle la berenjena cocinada en guisos o caldos.

TEMPORADA

Verano y otoño
Compre las berenjenas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Almacene las berenjenas en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana. Lave las berenjenas justo antes de usarlas.

Fruta congelada





Fruta congelada



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque las variedades no endulzadas.
- No compre los paquetes rotos, descongelados, con manchas de agua o con fecha caducada.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

- La fruta congelada se cosecha en su punto más maduro. Después de la cosecha se lava, se seca y se congela inmediatamente manteniendo todos los nutrientes. Como resultado, la fruta congelada puede ser tan nutritiva como la fruta fresca.

¿SABÍA QUÉ...?

- Los chinos fueron los primeros que congelaron alimentos en bodegas de hielo hace más de 3,000 años.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Agregue fruta congelada al yogur para preparar un refrescante bocadillo.
- Use la fruta congelada para preparar licuados.

TEMPORADA

Disponible todo el año
La fruta congelada es el sustituto perfecto de las variedades frescas que no están en temporada.

ALMACENAMIENTO

Guarde la fruta congelada en el congelador hasta por ocho meses o hasta la fecha de caducidad. Una vez abierto el paquete, selle bien la fruta que sobre en una bolsa o recipiente. Esto evitará que se dañe la fruta.

Verdura congelada





Verdura congelada



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque variedades sin condimentos, sal, grasa o salsa agregada.
- No compre los paquetes que estén rotos, descongelados, con manchas de agua o con fecha caducada.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED??

- La verdura congelada se cosecha cuando está en su punto más maduro. Después de la cosecha se ponen en agua hirviendo y se congela para mantener todos los nutrientes. Como resultado, la verdura congelada puede ser tan nutritiva como la fresca.

¿SABÍA QUE...?

- Los chícharos y las espinacas fueron las primeras verduras congeladas que se vendieron en los supermercados estadounidenses en 1929.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Sofría una bolsa de verduras mixtas congeladas y sívalas con pollo y arroz integral para preparar una cena rápida.
- Revuelva unos huevos con sus verduras congeladas favoritas para preparar un desayuno fácil y saludable.

TEMPORADA

Disponible todo el año
La verdura congelada es un sustituto perfecto de las variedades frescas que no están en temporada.

ALMACENAMIENTO

Guarde la verdura congelada en el congelador hasta por ocho meses o hasta la fecha de caducidad. Una vez abierto el paquete, selle bien las verduras que sobren en una bolsa o recipiente. Esto evitará que se dañe la verdura.

Toronja





Toronja



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque toronjas con cáscara lisa y delgada y que se sientan pesadas para su tamaño.
- No compre toronjas con partes blandas o de cáscara muy gruesa o arrugada.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

Una taza de toronja (aproximadamente una toronja mediana) es:

- Una fuente excelente de vitamina C.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a cicatrizar cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de infección. La vitamina C le ayuda al cuerpo a absorber el hierro que se encuentra en los alimentos.

¿SABÍA QUÉ...?

Existen toronjas blancas/amarillas, rosas y rojas.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Coma media toronja por la mañana, acompañando su cereal integral.
- Agregue gajos pelados de toronja a sus ensaladas de fruta o de espinaca para darles un sabor cítrico.
- Las toronjas están más buenas cuando se comen a temperatura ambiente.

TEMPORADA

Invierno y primavera
Compre las toronjas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las toronjas a temperatura ambiente hasta por una semana. Si se guardan en el refrigerador, las toronjas pueden durar hasta dos semanas.

Uvas





Uvas



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque racimos de uvas firmes, redondeadas y de color intenso. Las uvas deben estar bien unidas al tallo.
- No compre uvas marchitas o que se sientan pegajosas. Evite las uvas que tengan manchas de color café o tallos secos.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de uvas rojas o verdes es:

- Una fuente excelente de vitamina C y vitamina K.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a cicatrizar cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de infección.
- La vitamina K ayuda a evitar que las heridas y raspaduras sangren demasiado e inician el proceso de cicatrización.

¿SABÍA QUE...?

- Como promedio, hay unas 100 uvas en un racimo.
- Las uvas son una de las frutas más antiguas; datan de hace unos 8,000 años.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Enjuague y ponga las uvas en el congelador para después disfrutarlas como un bocadillo heladito.
- Agregue uvas partidas por la mitad a la ensalada de col para darle un toque dulce.

TEMPORADA

Verano y otoño
Compre las uvas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga las uvas en un recipiente con tapa o en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.

Ejotes





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque ejotes delgados, que se sientan firmes y sean de color verde intenso.
- No compre ejotes blandos, que tengan manchas de color café o vainas abiertas.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Una taza de ejotes es:

- Una fuente excelente de vitamina C y vitamina K.
- Una fuente buena de vitamina A, fibra y folato.
- La vitamina K evita el sangrado excesivo de las cortadas y heridas e inicia el proceso de cicatrización.

¿SABÍA QUE...?

- Los ejotes tenían “hilos” muy gruesos a lo largo de la curva exterior de la vaina. Por eso tiene el apodo en inglés de “*string bean*” (ejote con hilo). En 1894, los científicos encontraron una manera de cultivar los ejotes sin el hilo. Hoy en día, casi todos los ejotes verdes se cultivan sin hilos gruesos.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Hierva ejotes durante 3 minutos. Escúrralos y sofríalos con almendras rebanadas y pimientos.
- Corte los ejotes en trocitos. Agréguelos a las ensaladas y platillos de pasta fríos. Puede comerlos también como bocadillo con aderezo bajo en grasa.

TEMPORADA

Primavera, verano y otoño
Compre los ejotes cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga los ejotes en una bolsa de plástico abierta y guárdelos en el refrigerador hasta por una semana. Lave los ejotes justo antes de usarlos.

Jícama





Jícama



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque jícamas de color café, con cáscara lisa, firmes y que se sientan pesadas para su tamaño.
- No compre jícamas descoloridas y con partes blandas, hoyos o cáscara áspera.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

Una taza de jícama rebanada es:

- Una fuente excelente de fibra y vitamina C.
- La fibra lo ayuda a sentirse lleno, mantiene los niveles de azúcar en la sangre normales y le ayuda a evitar el estreñimiento.
- La vitamina C ayuda a su cuerpo a cicatrizar cortadas y heridas. También le ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

¿SABÍA QUE...?

- A la jícama también se le conoce como papa mexicana o nabo mexicano.
- La pulpa de la jícama está formada de casi el 90% de agua.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Siempre pele la jícama antes de comerla. Para un bocadillo ligero y picosito, exprima jugo de limón y espolvoree chile en polvo sobre la jícama.
- Agregue tiras de jícama a sus verduras salteadas favoritas, o póngala en la ensalada para darle una textura crujiente.

TEMPORADA

Disponible todo el año

ALMACENAMIENTO

Guarde la jícama en un lugar fresco y seco hasta por cuatro meses. Ponga la jícama rebanada en una bolsa de plástico bien cerrada en el refrigerador hasta por una semana.

Jugo de fruta y verdura 100% natural





Jugo de fruta y verdura 100% natural



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque jugo de fruta o verdura 100% natural, sin azúcar o endulzantes agregados.
- No compre jugos con etiquetas que digan que tienen menos del 100% de jugo. Evite los jugos en recipientes dañados o con fecha caducada.

¿POR QUÉ ES BUENO PARA USTED?

- Tomar $\frac{3}{4}$ taza de jugo es como comer una taza de fruta o verdura.
- El jugo 100% natural tiene nutrientes muy importantes, pero no tantos como si se come la fruta o verdura entera.
- El jugo tiene nutrientes como vitaminas y minerales que su cuerpo necesita para crecer, funcionar y repararse.

¿SABÍA QUE...?

- Se necesitan tres naranjas para exprimir una taza de jugo.
- Normalmente el jugo de uva se elabora con uva *Concord*.
- El jugo de manzana puede elaborarse prácticamente con cualquier variedad de manzanas.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Use jugos 100% naturales para hacer licuados. Sólo mezcle hielo con su fruta favorita, ya sea fresca, enlatada o congelada.
- Mezcle cantidades iguales de jugo y agua con gas para preparar una bebida refrescante (*spritzer*).

TEMPORADA

Disponibles todo el año
Los jugos de fruta y verdura 100% naturales son el sustituto perfecto de las frutas y verduras que no están en temporada.

ALMACENAMIENTO

Una vez abierto, el jugo debe guardarse en el refrigerador y usarse antes de la fecha de caducidad.

Col rizada





Col rizada



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque col rizada fresca con hojas pequeñas y de color verde oscuro.
- No compre col rizada con hojas de color café, secas, blandas, marchitas o amarillentas.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

Una taza de col rizada cocinada es:

- Una fuente excelente de vitamina A, vitamina C y vitamina K.
- La vitamina A es buena para la vista. Combate la infección y mantiene la piel saludable.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar cortadas y heridas. También ayuda a disminuir el riesgo de infección.
- La vitamina K ayuda a evitar que las heridas y raspaduras sangren demasiado e inicia el proceso de cicatrización.

¿SABÍA QUE...?

- Aunque el clima frío puede dañar muchas frutas y verduras, la col rizada es más dulce si se cultiva durante una helada.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Pruebe una ensalada de col rizada con betabel rebanado de lata, zanahorias picadas y gajos de mandarina.
- Agregue col rizada picada a su caldo de pollo con verduras.

TEMPORADA

Disponibles todo el año
Compre la col rizada cultivada en California. Puede estar más fresca y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga la col rizada en una bolsa de plástico. Guárdela en el refrigerador hasta por cinco días. Lave la col rizada justo antes de usarla.

Kiwi





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque kiwis firmes pero que cedan al presionarlos ligeramente. El tamaño no afecta el sabor.
- Evite los kiwis muy blandos, reventados o marchitos.

¿POR QUÉ ES BUENO PARA USTED?

Dos kiwis medianos son:

- Una fuente excelente de vitamina C, vitamina K y fibra.
- Una fuente buena de potasio.
- El potasio es un mineral que le ayuda al cerebro a controlar el movimiento de los músculos. Ayuda también a mantener la presión arterial en niveles saludables.

¿SABÍA QUE...?

- Al kiwi se le llamaba “grosella espinosa china” cuando se lo llevaron inicialmente de China a Nueva Zelanda. Después, los agricultores de Nueva Zelanda nombraron la fruta en honor al pájaro nacional, el kiwi, que también es pequeño, de color café y con pelusa.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Corte el kiwi por la mitad y saque la fruta con una cuchara.
- Corte el kiwi en rebanadas o en cubitos y agréguelo a sus ensaladas o licuados favoritos.

TEMPORADA

Otoño e invierno
Compre el kiwi cultivado en California en temporada.
Puede estar más fresco y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde el kiwi maduro a temperatura ambiente hasta dos semanas o guárdelo en el refrigerador hasta por seis semanas. Para que madure, guárdelo en una bolsa de papel.

Limones





Limones



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque limones pesados para su tamaño de color amarillo intenso y cáscara lisa y delgada.
- No compre limones con la piel arrugada, puntos blandos, cáscara gruesa o de color verdoso.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

El jugo de un limón es:

- Una fuente excelente de vitamina C.
- La vitamina C ayuda a cicatrizar heridas y cortadas. Además, ayuda a combatir las infecciones.

¿SABÍA QUE...?

- La palabra antigua para limón significaba “libre de amargura”.
- Un limón grande rinde aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza de jugo.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Exprima jugo de limón en moldes de hielo y póngalos en el congelador. Use los cubos en agua o en otras bebidas de jugo 100% natural.
- Un poco de jugo de limón exprimido en ensaladas y carne puede engañar su paladar y dar la impresión de haber agregado sal a sus alimentos.

TEMPORADA

Invierno, primavera y verano
Compre los limones cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde los limones enteros a temperatura ambiente por dos semanas o en una bolsa de plástico en el refrigerador por seis semanas. Ponga los limones cortados en una bolsa bien cerrada en el refrigerador hasta por tres días.

Lechuga





Lechuga



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque hojas frescas y crujientes.
- No compre lechugas con hojas marchitas, o que tengan las orillas de color café.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

Una taza de lechuga es:

- Una fuente excelente de vitamina A y vitamina K.
- La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.
- La vitamina K ayuda a evitar que las cortadas y heridas sangren demasiado e inicia el proceso de cicatrización.

¿SABÍA QUE...?

- La lechuga es la segunda verdura más popular en los Estados Unidos.
- Las hojas oscuras (como las de la lechuga romana y de hoja verde) tienen más nutrientes que las hojas más claras (como la lechuga *iceberg*).

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Prepare una ensalada usando dos o tres variedades de lechugas. Agregue color a la ensalada mezclando zanahorias, manzanas, elote o pimientos.
- Agregue lechuga a las tortas y sándwiches.

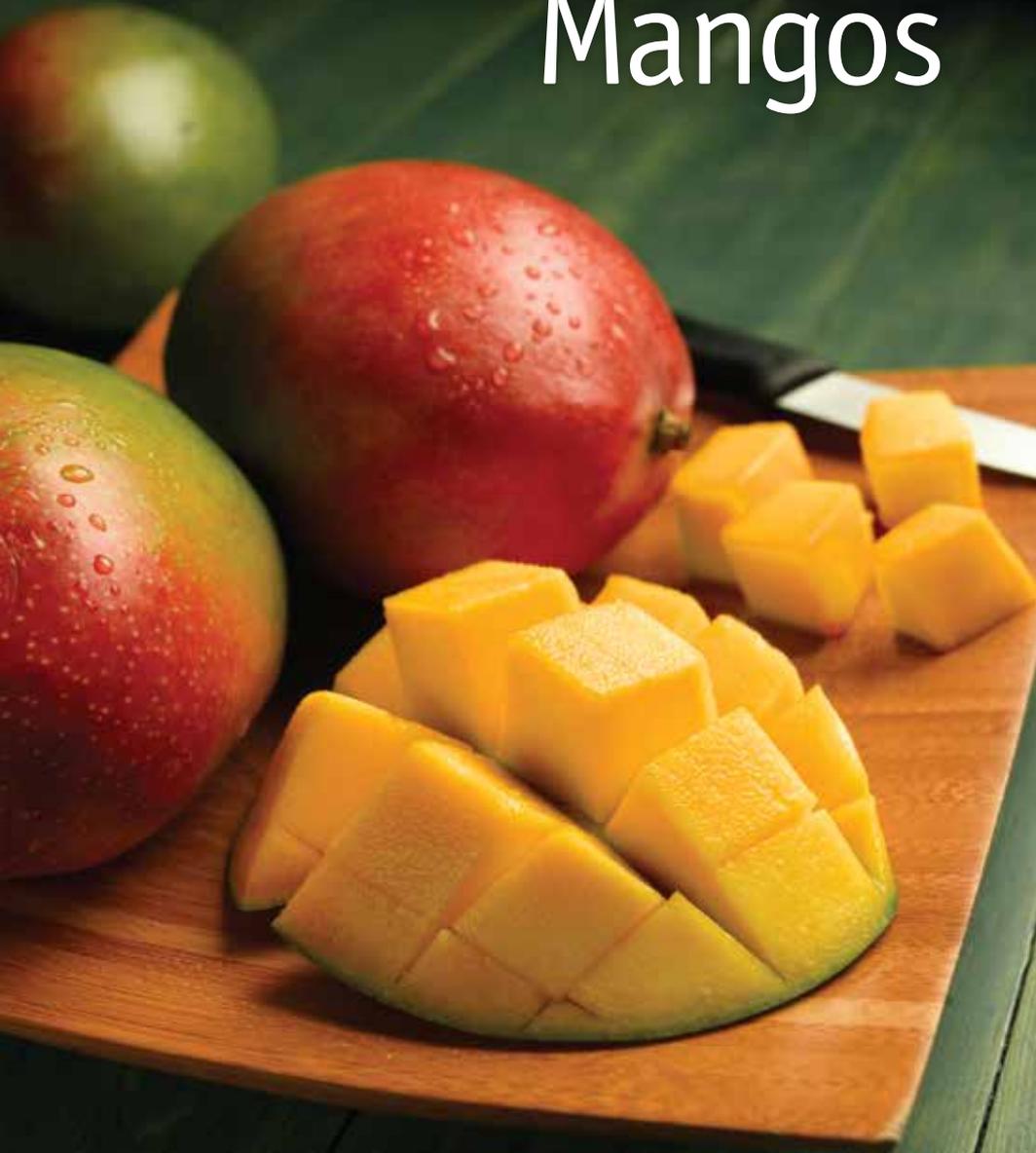
TEMPORADA

Invierno, primavera y verano
Compre las variedades de lechugas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga la lechuga lavada y seca en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador. Guarde las lechugas de hoja roja, hoja verde y mantecosa por cuatro días, la romana por diez días y la *iceberg* por dos semanas.

Mangos





Mangos



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque los mangos firmes, que tengan un aroma dulce.
- No compre mangos con la piel mallugada, arrugada o reventada. Evite los mangos con savia en la piel.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Un mango pequeño (aproximadamente una taza en rebanadas) contiene:

- Una fuente excelente de vitaminas C y A.
- Una fuente buena de fibra y de vitamina B₆.
- La vitamina B₆ ayuda al cuerpo a generar células sanguíneas saludables. Se necesita para ayudar a formar proteínas y dar energía.

¿SABÍA QUE...?

- Los mangos son la fruta que más se come en el mundo.
- Hay mangos de diferentes tamaños y colores, incluyendo rojos, anaranjados, amarillos y verdes.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Prepare un licuado con mango, yogur bajo en grasa y jugo de naranja.
- Corte un mango en cubitos, espolvoree chile en polvo y jugo de limón para preparar un bocadillo delicioso y picosito.

TEMPORADA

Verano y otoño
Compre los mangos cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde los mangos maduros en el refrigerador hasta por dos semanas. Ponga los mangos cortados en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por tres días. Deje los mangos duros a temperatura ambiente y alejados del sol hasta que estén maduros.

Champiñones





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque champiñones bien formados y con textura firme.
- No compre champiñones que tengan manchas, capuchones descoloridos o cualquier señal de moho. Evite los champiñones demasiado maduros, blandos, mallugados u enlamados.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Una taza de champiñones crudos rebanados es:

- Una fuente de riboflavina.
- A la riboflavina también se le llama vitamina B2. Ayuda a convertir la comida en energía.

¿SABÍA QUE...?

- Los antiguos egipcios creían que los champiñones eran una señal de inmortalidad.
- Los champiñones crecen en la oscuridad.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Sofría champiñones rebanados en consomé de pollo bajo en sodio con ajo y cebolla y sirva sobre carne magra a la parrilla.
- Agregue champiñones crudos picados a las ensaladas verdes.

TEMPORADA

Disponibles todo el año
Compre los champiñones cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde los champiñones en su empaque original o en una bolsa de papel en el refrigerador hasta por una semana. Lávelos justo antes de usarlos.

Nectarinas





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque nectarinas con piel brillante y un aroma dulce. Elija nectarinas de textura lisa y firme.
- No compre las nectarinas que se sienten blandas. No elija las nectarinas con manchas de color café, con mallugaduras u opacas.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED??

Una nectarina mediana es:

- Una fuente buena de vitamina C y fibra.
- La fibra le ayuda a sentirse satisfecho y a mantener un nivel de azúcar en la sangre saludable. La fibra puede también ayudarle a disminuir el riesgo de padecer presión arterial alta, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer.

¿SABÍA QUE...?

- Las nectarinas son de hecho un tipo de durazno sin la pelusa.
- California cultiva más de 175 variedades distintas de nectarinas. Cada una tiene su color y sabor particular.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Mezcle nectarinas frescas o congeladas con helado de yogur bajo en grasa y tendrá un rico licuado de postre.
- Agregue rebanadas de nectarinas a las ensaladas verdes.

TEMPORADA

Verano
Compre las nectarinas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las nectarinas maduras en una bolsa de papel en el refrigerador hasta por tres días. Haga madurar las nectarinas firmes en una bolsa de papel a temperatura ambiente.

Okra





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque vainas de okra pequeñas, secas, firmes y de color verde a verde oscuro.
- No compre vainas de okra que tengan partes oscuras, arrugadas o mohosas.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

Una taza de trozos de okra cocinada es:

- Una fuente excelente de vitamina K y vitamina C.
- Una fuente buena de folato, fibra, magnesio, tiamina, vitamina B₆ y calcio.
- El calcio es un mineral que trabaja con la vitamina D y el fósforo para desarrollar huesos y dientes fuertes.

¿SABÍA QUE...?

- Cuando se cortan las vainas de okra sale un jugo que es excelente para espesar caldos y guisados.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Sofría vainas enteras de okra con cebolla y tomate para preparar un platillo rápido.
- Bañe rebanadas de okra con *buttermilk* y páselas por harina de maíz (*cornmeal*). Ponga las rebanadas de okra en un recipiente ligeramente engrasado y hornee a 450°F durante 30 a 40 minutos, hasta que queden crujientes.

TEMPORADA

Verano y otoño
Compre la okra cultivada en California en temporada. Puede estar más fresca y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga las vainas de okra en una bolsa de papel y guárdela en el refrigerador hasta por tres días. Úselas lo antes posible. Lave las vainas justo antes de usarlas.

Cebollas





Cebollas



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque cebollas firmes, pesadas para su tamaño y con poco o ningún aroma.
- No compre cebollas que se sientan blandas, que tengan manchas oscuras o un aroma fuerte.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de cebolla picada (aproximadamente una cebolla grande) es:

- Una fuente excelente de vitamina C. También es una fuente buena de fibra y vitamina B₆.
- La vitamina C ayuda a su cuerpo a sanar cortadas y heridas. Ayuda también a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

¿SABÍA QUE...?

- En los tiempos antiguos, los atletas griegos usaban cebollas para ayudarles a competir en los Juegos Olímpicos. Antes de la competencia comían cebollas, bebían jugo de cebolla y se untaban cebolla en el cuerpo.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Rebane “aros” de cebolla y mézclelos ligeramente con aceite de oliva y su sazónador favorito. Áselos a 400°F durante 30 a 40 minutos y agréguelos a las tortas de pollo o pavo.
- Mezcle cebolla finamente picada con pavo magro (bajo en grasa) molido y dele forma de hamburguesa. Sazone con un poco de sal y pimienta. Ase a la parrilla.

TEMPORADA

Disponible todo el año
Compre las cebollas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las cebollas enteras en un lugar fresco y seco hasta por cuatro semanas. Una vez cortadas, se pueden guardar en un recipiente cerrado en el refrigerador por tres días.

Naranjas





Naranjas



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque naranjas de cáscara brillante, firme y pesadas para su tamaño. Las naranjas de cáscara delgada tienen más jugo que las de cáscara gruesa.
- No compre naranjas con cáscara mallugada, arrugada o descolorida.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una naranja mediana (aproximadamente una taza de gajos) es:

- Una fuente excelente de vitamina C.
- Una fuente buena de fibra y folato.
- La fibra le ayuda a sentirse lleno, ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre normales y ayuda a evitar el estreñimiento. La fibra se encuentra solamente en los alimentos de origen vegetal como las frutas, las verduras, los granos, las nueces y las semillas.

¿SABÍA QUÉ...?

- Después del chocolate y la vainilla, la naranja es el sabor que más gusta en el mundo.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Los gajos de las naranjas son un bocadillo rápido muy refrescante.
- Mezcle rebanadas de naranja con rebanadas de plátano y pasas. Agregue yogur bajo en grasa y una pizca de canela para preparar un desayuno sabroso.

TEMPORADA

Invierno y primavera
Compre las naranjas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las naranjas a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por dos semanas.

Papayas





Papayas



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque papayas que se sientan ligeramente firmes y pesadas para su tamaño. Las papayas que están listas para comer son de color amarillo.
- No compre papayas que estén duras, marchitas o mallugadas.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de papaya en rebanadas es:

- Una fuente excelente de vitamina C y vitamina A.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a cicatrizar cortadas y heridas. Ayuda también a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

¿SABÍA QUE...?

- Las papayas son en realidad bayas (*berries*) grandes que crecen directamente en el tallo de un árbol sin ramas.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Papaya picada con yogur de vainilla bajo en grasa y jugo de naranja y tendrá un licuado delicioso y espesito.
- Corte la papaya por la mitad, saque las semillas con una cuchara. Rellene la papaya con una mezcla de su fruta favorita picada y disfrute de su tazón de frutas.

TEMPORADA

Disponible todo el año

ALMACENAMIENTO

Guarde las papayas a temperatura ambiente hasta por tres días. Ponga la papaya rebanada en un recipiente de plástico en el refrigerador.

Chirivías





Chirivías



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque chirivías firmes con piel lisa y de color amarillo pálido a crema. Las chirivías más pequeñas pueden tener más sabor.
- No compre chirivías blandas, marchitas, muy grandes o que tengan partes húmedas.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de chirivías cocinadas es:

- Una fuente excelente de vitamina C, fibra y folato.
- Una fuente buena de magnesio y potasio.
- El folato es una vitamina que ayuda a producir glóbulos rojos saludables.
- El potasio es un mineral que le ayuda al cerebro a controlar la movilidad muscular.

¿SABÍA QUE...?

- Antes de que llegaran las papas a Europa se usaban las chirivías para hacer los patillos en los que hoy en día se usan papas.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Hierva chirivías y papas cortadas en cuadritos unos 10 minutos hasta que queden tiernas. Escorra el agua y prepare un puré con consomé de pollo bajo en sodio. Disfrute de este puré de papa dulce y sabroso.
- Sazone trozos de chirivía con jengibre, canela o nuez moscada. Hornee en un plato cubierto a 350°F durante 20 a 30 minutos y tendrá un platillo delicioso.

TEMPORADA

Primavera, verano y otoño
Compre las chirivías cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las chirivías sin lavar en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico abierta hasta por tres semanas.

Duraznos





Duraznos



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque duraznos que sean ligeramente firmes y tengan un aroma dulce. La piel debe tener un fondo de color crema o amarillo.
- No compre duraznos con manchas, hoyos o con fondo de color rojo.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Un durazno mediano (aproximadamente una taza de durazno en rebanadas) es:

- Una fuente buena de vitamina C y vitamina A.
- La vitamina C ayuda a cicatrizar las cortadas y heridas. También ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones.
- La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

¿SABÍA QUE...?

- El durazno es de la familia de las rosas. El durazno es la fruta oficial del estado de Carolina del Sur y la flor oficial del estado de Delaware.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Unte crema de cacahuete natural a un pan pita integral y rellénelo con rebanadas de durazno y manzana para preparar un bocadillo para llevar.
- Prepare licuados de durazno usando duraznos congelados, jugo de naranja 100% natural y leche descremada. Licue con hielo y disfrute.

TEMPORADA

Verano
Compre duraznos cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde los duraznos maduros en el refrigerador hasta por cinco días. Guarde los duraznos duros en una bolsa a temperatura ambiente hasta que maduren.

Peras





Peras



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque peras lisas, brillosas y coloridas, que cedan si se presiona cerca del tallo.
- No compre peras que se sienten blandas o que tengan manchas u hoyos.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una pera mediana (aproximadamente una taza de peras en rebanadas) es:

- Una fuente excelente de fibra.
- Una fuente buena de vitamina C y vitamina K.
- La fibra lo ayuda a sentirse lleno y a mantener el nivel de azúcar en la sangre a niveles normales. Puede ayudar también a disminuir el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

¿SABÍA QUE...?

- Las peras ocupan el segundo lugar de popularidad en Estados Unidos (La manzana, el primero).

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Corte una pera por la mitad y retire la parte central. Rellene el centro con yogur bajo en grasa y agregue pasas.
- Agregue rebanadas de pera, arándanos, tiras de jícama y zanahoria rallada a la espinaca para preparar una ensalada colorida.

TEMPORADA

Verano y otoño
Compre las peras cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las peras maduras en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana. Guarde las peras verdes a temperatura ambiente hasta que maduren.

Chícharos





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque vainas firmes, de color verde intenso y tamaño mediano. Escoja chícharos enlatados bajos en sodio.
- No compre vainas manchadas o blandas. No compre chícharos congelados con salsas de mantequilla, o si los paquetes están rotos, tienen manchas de agua o con fecha caducada.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Una taza de chícharos es:

- Una fuente excelente de vitamina A, vitamina C, vitamina K, tiamina, folato y fibra.
- Una fuente buena de proteína, hierro, vitamina B₆, riboflavina y niacina.
- A la tiamina también se le llama vitamina B₁. Ayuda a mantener saludable el sistema nervioso.

¿SABÍA QUE...?

- Hay dos clases principales de chícharos: los chícharos y los chícharos de vaina comestible.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Coma los chícharos de vaina con aderezo bajo en grasa.
- Agregue chícharos congelados a los guisados, sofritos y pastas.

TEMPORADA

Invierno, primavera y verano
Compre los chícharos cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde los chícharos frescos en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cinco días.
Guarde los chícharos cocinados en un recipiente en el refrigerador hasta por cuatro días.

Pérsimo japonés





Pérsimo japonés



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque pérsimos japonés (*Fuyu*) firmes con la piel lisa, brillante y colorida. Los pérsimos japonés maduros deben ser firmes.
- No compre pérsimos japonés que estén mallugados, arrugados o con la piel reventada. Evite los pérsimos que no tengan hojas en el tallo.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Un pérsimo mediano es:

- Una fuente excelente de vitamina A, vitamina C y fibra.
- La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

¿SABÍA QUE...?

- Los pérsimos japonés (*Fuyu*) son dulces, tienen forma de calabaza y pueden comerse crudos. Los pérsimos *Hachiya* tienen forma de bellota, son ácidos y normalmente se cocinan para poderse comer.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Sustituya los tomates en su receta de salsa favorita por pérsimos japonés picados para preparar una salsa dulce.
- Coma el pérsimo sin partir como si fuera una manzana.

TEMPORADA

Otoño e invierno
Compre los pérsimos cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde los pérsimos en el refrigerador hasta por dos meses. Guárdelos a temperatura ambiente hasta que maduren.

Piñas





Piñas



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque piñas grandes que se sientan pesadas para su tamaño y con aroma dulce. Si puede desprender una hoja de la parte superior con facilidad, está madura.
- No compre piñas de color verde o que tengan un aroma agrio.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de trozos de piña es:

- Una fuente excelente de vitamina C.
- La vitamina C ayuda a evitar que las cortadas y heridas sangren demasiado. Ayuda también a disminuir el riesgo de padecer infecciones.

¿SABÍA QUE...?

- La palabra “piña” procede del español que se usa para describir la fruta del pino.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Sirva rebanadas de piña como bocadillo o postre.
- Licúe trozos de piña con jugo de naranja, yogur bajo en grasa y rebanadas de durazno y tendrá un refrescante licuado.

TEMPORADA

Verano

Compre las piñas que se cultivan en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde la piña entera a temperatura ambiente hasta por dos días. Guarde la piña rebanada en un recipiente de plástico hasta por tres días en el refrigerador.

Ciruelas





Ciruelas



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque ciruelas redondeadas, lisas, algo firmes y de buen color.
- No compre ciruelas que estén reventadas, mallugadas, arrugadas o demasiado blandas.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una ciruela mediana (aproximadamente ½ taza de fruta) es:

- Una fuente buena de Vitamina C.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a cicatrizar cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de infección

¿SABÍA QUE...?

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

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Disfrute de las ciruelas como bocadillo o como postre. ¡Simplemente lave y coma!
- Agregue trocitos de ciruela a las ensaladas de frutas.

TEMPORADA

Verano y otoño
Compre las ciruelas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las ciruelas maduras en el refrigerador hasta por tres días. Ponga las ciruelas duras en una bolsa de papel y déjelas a temperatura ambiente hasta que maduren.

Papas





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque papas firmes con la piel lisa.
- No compre papas con brotes o secas. Evite también las papas que tengan cortadas grandes, mallugaduras o piel verde.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de papa cocida (aproximadamente una papa mediana) es:

- Una fuente excelente de vitamina C y vitamina B₆.
- La vitamina B₆ ayuda al cuerpo a producir células sanguíneas saludables. Se necesita para ayudar a formar proteínas y dar energía.

¿SABÍA QUE...?

- La piel de la papa puede ser de color café, amarilla, roja o morada. La pulpa puede ser blanca, amarilla o morada.
- La papa fue la primera verdura que se cultivó en el espacio exterior.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Agujere una papa mediana y cocínela en el microondas durante 7 a 9 minutos. Corte la papa, ábrala y agregue aguacate machacado en lugar de mantequilla.
- Hierva papas y trozos de zanahorias. Macháquelas con una pequeña cantidad de consomé de pollo bajo en sodio para preparar un puré de papa colorido.

TEMPORADA

Primavera y otoño
Compre las papas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las papas en un lugar fresco, oscuro y seco donde haya corriente de aire (no en el refrigerador). Guárdelas en una bolsa de plástico agujerada hasta por cinco semanas.

Espinaca





Espinaca



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque espinacas de hojas sueltas, verdes y crujientes.
- No compre las espinacas con hojas blandas, dañadas, manchadas o de color café. Evite también las bolsas de espinacas que estén dañadas o con fecha caducada.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

Una taza de espinaca cruda es:

- Una fuente excelente de vitamina A y vitamina K.
- Una fuente buena de vitamina C y folato.
- La vitamina A es un antioxidante bueno para la vista, ayuda a combatir infecciones y mantiene la piel saludable.

¿SABÍA QUE...?

- La espinaca fue la primera verdura congelada que se vendió en las tiendas.
- La espinaca se reduce mucho al cocinarla. Una taza de espinaca cruda equivale a un $\frac{1}{4}$ de taza de espinaca cocinada.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Mezcle la espinaca con fruta fresca como bayas, manzanas o mandarinas. Agregue nueces y un aderezo de vinagreta *light* para preparar una ensalada refrescante.
- Sofría la espinaca con arroz integral, ajo, cebolla y pimiento rojo picados para preparar un platillo colorido.

TEMPORADA

Disponibile todo el año
Compre la espinaca cultivada en California. Puede estar más fresca y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde la espinaca lavada y seca en una bolsa abierta en el refrigerador hasta por cinco días.

Fresas





Fresas



CONSEJOS AL COMPRAR

- Escoja fresas con un brillo natural y de color rojo intenso. Deben tener la coronilla y verse frescas.
- No compre fresas que estén magulladas, mohosas o blandas, con puntas verdes o blancas. Si el fondo del recipiente está manchado o gotea, puede ser que las fresas están podridas.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de fresas (aproximadamente 8 fresas grandes) es:

- Una fuente excelente de vitamina C.
- Una fuente buena de fibra.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a cicatrizar cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de infección.
- La fibra le ayuda a sentirse lleno y a mantener normales los niveles de azúcar en la sangre.

¿SABÍA QUE...?

- Cada fresa tiene un promedio de 200 semillas.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Agregue rebanadas de fresas a la ensalada de espinaca para preparar un platillo dulce.
- Para iniciar su día de una forma saludable, agregue trozos de fresas a su cereal o a su avena.

TEMPORADA

Primavera
Compre las fresas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las fresas en el refrigerador hasta por 3 días. Lave las fresas justo antes de comer.

Camotes





Camotes



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque camotes con la piel dura, oscura y lisa.
- No compre camotes con la piel arrugada, magullada o mohosa.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Un camote cocido es:

- Una fuente excelente de Vitamina C y Vitamina A.
- Una fuente buena de fibra, vitamina B₆ y potasio.
- La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

¿SABÍA QUÉ...?

- Los camotes son raíces (como las zanahorias) originarias de América del Sur, mientras que las batatas (*yams*) son tubérculos, como las papas, originarias de África Occidental. Las batatas auténticas no se encuentran normalmente en los Estados Unidos.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Disfrute de unas papas fritas de camote. Bañe trocitos de camote en sustituto de huevo y hornee en un recipiente con poquito aceite a 425°F de 25 a 30 minutos.
- Para preparar un postre caliente, hornee rebanadas de camote con manzanas y canela.

TEMPORADA

Otoño e invierno
Compre los camotes cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde los camotes en un lugar fresco y seco por hasta un mes. Si los deja a temperatura ambiente durarán hasta una semana. No guarde los camotes en el refrigerador porque se pueden endurecer y obtienen un mal sabor.

Acelgas





Acelgas



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque acelgas con tallos frescos y crujientes y con hojas brillosas y firmes de color verde oscuro.
- No compre acelgas con hojas que se estén poniendo color café, se estén marchitando o tengan un color opaco.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de acelga cocida es:

- Una fuente excelente de vitamina A, vitamina C, vitamina K, hierro y magnesio.
- Una fuente de fibra, vitamina E y calcio.
- El hierro es un mineral que ayuda a transportar el oxígeno de sus pulmones al resto del cuerpo.
- La vitamina E es un antioxidante que protege las células del cuerpo. También ayuda a su cuerpo a usar la vitamina K, a estar saludable y es buena para la piel y para el cabello.

¿SABÍA QUE...?

- Hay tallos de acelga blancos, rojos y naranjas.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Agregue acelga picada a los caldos y guisados.
- Sofría acelgas con ajo picado y un poco de aceite de oliva. Sírvala como un platillo caliente.

TEMPORADA

Verano y otoño
Compre las acelgas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga las acelgas sueltas en una bolsa abierta. Guarde en el refrigerador hasta por tres días.

Tomates





Tomates



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque tomates con la piel lisa y un aroma dulce. Deben sentirse firmes.
- No compre tomates blandos, mallugados o reventados.

¿POR QUÉ SON BUENOS PARA USTED?

Un tomate grande (aproximadamente una taza en rebanadas) es:

- Una fuente excelente de vitamina A y vitamina C.
- Una fuente buena de vitamina K y potasio.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a cicatrizar cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de infección.
- La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

¿SABÍA QUE...?

- En 1893, la Corte Suprema de los Estados Unidos declaró que el tomate era una verdura, pero en realidad es una fruta, como la baya.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Use tomates en los guisados y caldos para darles más sabor.
- Agregue tomate a las tortas y ensaladas.

TEMPORADA

Verano y otoño
Compre los tomates cultivados en California en temporada. Pueden estar más frescos y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde los tomates maduros a temperatura ambiente y alejados de la luz directa del sol hasta por cinco días. Ponga los tomates duros en una bolsa de papel hasta que maduren. Ponga los tomates partidos o cocidos en el refrigerador hasta por dos días.

Sandía





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque sandía que se sienta firme, que tenga un olor dulce, la corteza opaca y el tallo seco. La parte inferior debe ser de color amarillo por el contacto con la tierra.
- No compre sandía con la corteza reventada, partes blandas o que tengan en lado inferior de color blanco o verde pálido.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

Una taza de cubitos de sandía es:

- Una fuente excelente de vitamina C.
- Una fuente buena de vitamina A.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a cicatrizar cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de infección.
- La vitamina A es buena para la vista, ayuda a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.

¿SABÍA QUE...?

- Las sandías vinieron de África. Los exploradores antiguos utilizaron la corteza de sandía como cantimploras para llevar agua.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- En vez de tomate, use la sandía para preparar su salsa favorita.
- Para preparar una deliciosa agua fresca, mezcle partes iguales de sandía y agua con unas gotitas de jugo de limón.

TEMPORADA

Verano y otoño
Compre las sandías cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Las sandías enteras se pueden guardar a temperatura ambiente hasta por dos semanas. Envuelva sandías cortadas en plástico y póngalas en el refrigerador hasta por cinco días.

Calabacita amarilla





Calabacita amarilla



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque calabacitas amarillas bien formadas que se sientan firmes y pesadas para su tamaño. La piel debe ser brillante y lisa.
- No compre calabacitas demasiado grandes, duras o con manchas de color café o mallugaduras. Evite también las calabacitas amarillas con piel opaca, dura o áspera.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de calabacita amarilla fresca en rebanadas es:

- Una fuente buena de fibra y vitamina C.
- La fibra le ayuda a sentirse lleno y mantener el nivel de azúcar en la sangre a niveles saludables.
- La vitamina C ayuda a cicatrizar cortadas y heridas. También ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

¿SABÍA QUE...?

- La calabacita amarilla es una clase de calabaza de verano. Esto significa que se cosecha cuando la piel está delgada y se puede comer. La calabaza de invierno tiene la cáscara gruesa y no se come.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Cocine calabacita rebanada al vapor hasta que quede tierna.
- Corte la calabacita en rebanadas y coma con aderezo bajo en grasa o agréguela a los platillos de pasta.

TEMPORADA

Primavera y verano
Compre la calabacita amarilla cultivada en California en temporada. Puede estar más fresca y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde la calabacita amarilla en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por una semana.

Calabacitas





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque calabacitas brillosas y que se sientan pesadas para su tamaño. Las calabacitas maduras deben ser semiduras.
- No compre calabacitas que tengan manchas, cortadas o manchas de color café.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una taza de calabacita rebanada es:

- Una fuente excelente de vitamina C.
- Una fuente de vitamina B₆.
- La vitamina B₆ ayuda a producir sustancias para combatir infecciones, enviar señales al cerebro y controlar los niveles de azúcar en la sangre.

¿SABÍA QUE...?

- Las calabacitas son un tipo de calabaza de verano que se parece a los pepinos. Las calabazas de verano tienen la piel delgada y se puede comer.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Sofría calabacitas con ajo y una pizca de orégano y luego agregue un poquito de queso parmesano.
- Disfrute de un bocadillo de verano preparado con rebanadas de calabacitas, palitos de zanahoria y un aderezo bajo en grasa.

TEMPORADA

Primavera, verano y otoño
Compre las calabacitas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las calabacitas enteras en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por cinco días. Una calabacita rebanada puede guardarse en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por dos días.