¡Haga compras inteligentes! Aproveche al máximo de las frutas y verduras con sus beneficios WIC.

Las frutas y verduras son parte esencial de una dieta sana.

Utilice su cheque para frutas y verduras y cómprelas frescas o congeladas.

Las verduras congeladas son rápidas y fáciles de preparar y a menudo son menos caras. Consejos para usar verduras congeladas:

- Úselas cuando no tenga mucho tiempo. Se calientan en pocos minutos en el horno de microondas.
- Úselas en las recetas que requieran frutas y verduras frescas o en lata.
- Añada a sopas, guisados, cacerolas, arroz y pastas, aun cuando la receta no lo indique. ¡Recuerde, mientras más, mejor!
- Saque sólo la cantidad que necesita para evitar desperdiciar.

Consejos prácticos para aprovechar al máximo en frutas y verduras con su dinero:

- Compre frutas y verduras frescas de temporada (consulte el reverso para enterarse de qué está en temporada)
- Compre frutas y verduras enteras en lugar de cortadas o preempacadas, como la lechuga en bolsa
- Compre frutas y verduras congeladas de marca genérica – Son similares en sabor y nutrientes que las de marca
- Limite los desperdicios – Planee usar las frutas y verduras frescas a los pocos días después de que las compre y las congeladas puede usarlas después
- Haga cuentas – Comprar bolsas grandes de frutas y verduras frescas puede ser menos costos que comprar piezas individualmente
- Compre a granel – Las bolsas grandes de frutas o verduras congeladas a menudo cuestan menos por onza que las bolsas más pequeñas

fruits & veggies more matters®

www.dhss.mo.gov/wic

Missouri WIC

Missouri Department of Health and Senior Services dhss

DHSS es un empleador con una política activa de igualdad de oportunidades. Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

Comer según la temporada

La relación de su familia con las temporadas puede ser tan sencilla como los alimentos en sus platos. ¿Qué mejor manera de enseñar a los niños sobre los cambios de las estaciones que al permitirles ver los cambios en las comidas? He aquí algunos de los maravillosos beneficios de comer según la temporada:

- Las frutas y verduras saben mejor y cuestan menos cuando están en temporada.
- Las frutas y verduras de temporada se pueden escoger más maduras y no pierden sabor o nutrientes al almacenarlas.
- Las comidas son más sencillas porque las frutas y verduras verdaderamente frescas saben muy bien sin demasiado esfuerzo.

primavera

- Albaricoques (chabacanos)
- Alcachofas
- Espárragos
- Aguacates
- Betabeles (remolachas), hojas de betabel
- Arándanos
- Zanahorias
- Coliflor
- Acelgas
- Habas
- Cebollín (cebolla de verdeo)
- Lechuga y hojas de lechugas diversas
- Naranjas nável (de ombligo)
- Chícharos (guisantes): Ingleses, blancos, dulces
- Rábanos
- Frambuesas
- Ruibarbo
- Fresas
- Espinacas

verano

- Aguacates
- Fresas y moras
- Zanahorias
- Maíz
- Pepino
- Berenjena
- Higos
- Ajo
- Ejotes, ejotes blancos
- Quingombó (okra)
- Cebollas
- Melones, sandías
- Nectarinas
- Duraznos
- Pimientos
- Ciruelas
- Calabaza de verano
- Tomates

otoño

- Manzanas
- Pera asiática (nashi)
- Frijoles en vaína
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Arándanos
- Uvas
- Puerros (poros)
- Champiñones
- Peras
- Pérsimo (caqui)
- Granadas
- Radicchio
- Pimientos
- Camotes (batatas)

invierno

- Brócoli
- Grelo
- Col
- Coliflor
- Apio
- Cítricos: Naranjas, toronjas, limones, mandarinas
- Endivia
- Verduras de hoja verde: Acelgas, col rizada
- Chirivías
- Nabo sueco
- Nabos
- Calabaza de invierno

Información cortesía de Tiny Tummies. Reproducido con permiso.
www.tinytummies.com

Missouri WIC

Missouri Department of Health and Senior Services dhss

Se pueden conseguir otros formatos de esta publicación para personas con alguna discapacidad. Comuníquese al Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Los ciudadanos con algún problema auditivo o del habla, llamar al teléfono 1-800-735-2966. VOZ 1-800-735-2466.

#730 (08/09)