

iBuenos para Usted!

Las 10 Razones Más Importantes para Comprar en un Mercado de Granjeros

1. Los productos de temporada recién cosechados están en el punto ideal de sabor y nutrición.

En promedio, los vegetales “frescos” pierden hasta un 45% de su valor nutricional entre la cosecha y el momento en que llegan al estante de la tienda. El producto fresco que se ha cosechado en el punto ideal de la temporada le dará el mejor sabor y la máxima nutrición, por lo que es el mejor valor por su dinero de su presupuesto alimenticio.



2. Apoyo a los agricultores y la economía locales.

El hacer compras en los mercados de granjeros apoya directamente a los agricultores locales y mantiene el dinero que usted gasta más cerca de su vecindario. Puede ayudar a que los agricultores nuevos y / o de pequeña escala tengan éxito, así como ayudar a salvar las tierras agrícolas en su área.

3. Las frutas y verduras de colores mejoran su salud.

Las moléculas de color en los alimentos vegetales no sólo se ven atractivas, pero también contienen antioxidantes fuertes, que son las sustancias que promueven la salud y que neutralizan los radicales libres que se forman cuando las células queman oxígeno para producir energía. Los radicales libres dañan o destruyen las células sanas. En general, mientras más oscuro es el color de una fruta o verdura, más potente es su acción antioxidante. Otros fitoquímicos ayudan a proteger contra los efectos perjudiciales de sustancias tóxicas. Comer una variedad de frutas y verduras coloridas permite que sus diferentes nutrientes trabajen juntos para ayudar a combatir enfermedades.

4. Es una buena manera de hacer que sus niños participen.

Una buena manera para hacer que sus niños coman alimentos saludables es involucrándolos en el proceso de selección. Déjelos escoger algo nuevo que probar, luego pueden ayudar a preparar una comida o un aperitivo con los productos hortícolas que han elegido.



Busque a “Kansas FNP” en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

5. Apoyar a su mercado de granjeros locales fortalece su comunidad.

Los mercados de granjeros pueden ser anclas importantes para las comunidades vibrantes. Conozca a sus agricultores locales, aprenda acerca de los alimentos cultivados en su área y póngase al día con los amigos y vecinos, mientras que se abastecen con productos locales.

6. Los mercados de granjeros ofrecen los alimentos que se alinean con las directrices de MiPlato.

Cree un plato saludable con delicias de su mercado local de granjeros. Compre alimentos y vea cómo encajan con MiPlato. Visite diferentes puestos de venta para comprar frutas y verduras de temporada, así como productos lácteos, granos y proteínas locales para que pueda construir su plato saludable.

7. Los granjeros a menudo tienen recomendaciones para la elaboración de sus productos.

Los granjeros a menudo tienen buenos consejos y sugerencias sobre maneras de preparar (y guardar) sus productos.

8. ¡Usted puede probar una fruta o verdura nueva!

¿Alguna vez ha probado grosellas o ruibarbo? Muchos mercados de granjeros ofrecen frutas y verduras menos conocidas, proporcionando una variedad que puede ser a la vez sabrosa y nutritiva.

9. Los beneficios de SNAP y WIC son aceptados en algunos mercados de granjeros.

Pregunte sobre los beneficios de SNAP en los mercados de granjeros y averigüe cuáles agencias estatales de WIC participan en el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros.

10. Los mercados de granjeros son fáciles de encontrar.

Debido a sus ubicaciones flexibles, algunos mercados de granjeros de la comunidad proporcionan alimentos frescos y saludables cuando otras fuentes no se pueden acceder con la misma facilidad.

Para obtener más información, visite estos enlaces:

snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-seasons/seasonal-produce

www.fruitsandveggiesmorematters.org/fruit-nutrition-database

www.fruitsandveggiesmorematters.org/vegetable-nutrition-database

www.ams.usda.gov/local-food-directories/farmersmarkets

Adaptado de: www.nutrition.gov/farmers-markets and *Tips to Shop Safe at Farmers Markets*, Londa Nwadike, PhD, Kansas State University / University of Missouri Extension Consumer Food Safety Specialist

Inocuidad Alimentaria en el Mercado de Granjeros

Comprar en un mercado de granjeros es una buena manera de conseguir frutas y verduras frescas cultivadas localmente, así como otros alimentos para usted y su familia. Sin embargo, hay pautas básicas que usted debe seguir para garantizar que los alimentos frescos de la granja sean seguros.

Qué buscar:

Frutas y verduras frescas: *Limpias, que se vean frescas, sin cortes o rasguños.*

Frutas y verduras cortadas o peladas: *Rodeadas de hielo. Aparentan estar frescas y frías.*

Carnes, huevos, quesos: *El producto está en una hielera o en hielo.*

Leche y jugo: *Compre artículos pasteurizados solamente.*

Alimentos envasados en casa: *Pregunte cómo fueron preparados y manipulados.*

Limpieza del puesto de ventas y limpieza personal: *Los vendedores tienen ropa y manos limpias, no se limpian la nariz, etc.*

¡Lave todos los productos antes de su uso!

Consejos de seguridad para el viaje a casa:

- Mantenga las carnes crudas separadas de otros alimentos.
- Haga que el mercado sea su última parada.
- Use bolsas para productos fríos o aisladas, sobre todo si se tarda más de una hora en llegar a casa

K-STATE
Research and Extension



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local