

Asociación de comercialización de agricultores de Nuevo México

¡COCINA!

Folletos del manual para el participante



NEW MEXICO
FARMERS'
MARKETING
ASSOCIATION



Translated by Laura Shattuck (evashatt@gmail.com)



¡COCINA! TABLA DE CONTENIDO

Sección uno: para sus consumidores:

- Comprender la importancia del color en la ¡Cocina!
- Cocinar y comer saludablemente sin salir del presupuesto
- Hacer compras inteligentes en el mercado de los agricultores

Sección dos: para usted y su organización:

- Cómo asociarse de manera efectivamente con el mercado local de agricultores
- Cómo llevar a cabo demostraciones atractivas de cocina
- Actividades atractivas para WIC, SNAP y otros consumidores
- Programas de incentivos económico, como lo son SNAP y WIC

¡Cocina! Herramientas

- NMFMA DVDs
- Presentación de PowerPoint
- Guía de NMFMA para comida local
- Recetas
- Sitio de web Double Up Food Bucks www.DoubleupNM.org)
- Folletos
 - o Fibra
 - o El poder del color
 - o 10 consejos del USDA ...
 - o Consejos para preservar
 - o Sustituciones
 - o Listas de productos de temporada
 - o Consejos para comprar en Farmer's Market
 - o Diversión con la comida
 - o 10 claves exitosas para demostraciones de cocina
 - o Programas SNAP / WIC / Senior
 - o Instrucciones de mensajería móvil
 - o Lista de recursos

*El poder del color**

¡ VIVE UNA VIDA MAS COLORIDA !



* Accessed from Tarrant County Public Health at: <http://access.tarrantcounty.com/en/public-health/chronic-disease-prevention/nutrition/live-a-more-colorful-life.html>



FRUTAS ROJAS Y VEGETALES	NUTRIENTES	BENEFICIOS
Tomates	Licopeno, Vitaminas C, A y K, potasio y fibra	Ayuda al desarrollo saludable de dientes, huesos, piel y cabello, ayuda a reducir la presión arterial y los niveles de colesterol, y algunos cánceres.
Cebolla Roja	Es abundante en antioxidantes, como lo son quercetina, flavonoide	Ayuda a reducir el colesterol, diluir la sangre y prevenir el endurecimiento de las arterias. Previene el avance de tumores cancerosos.
Pimientos Rojos	Vitaminas A, C, K y Carotenoides	Potentes antioxidantes que pueden ayudar a prevenir el cáncer y otras enfermedades
Betabel o Remolacha	Una buena fuente de fibra dietética, vitamina C, hierro, magnesio y potasio, folato y manganeso	Ayuda en la protección contra defectos de nacimiento, osteoporosis, cáncer, Alzheimer. También ayuda a reducir el colesterol y la presión arterial.
Rábanos	Silicio, azufre	Ayuda a estimular la circulación y la función hepática, limpiadores naturales de riñón, disuelve el moco y ayuda con el desbalance de la tiroides.
Ruibarbo	Fibra, Proteína, Vitaminas K, C, Calcio, Potasio, antioxidante y antiinflamatorio	Ayuda en la absorción del colesterol malo, a prevenir el crecimiento de muchos diferentes tipos de tumores.
Sandía	Rico en Carotenoides (principalmente Licopeno), Ácido Fólico, Vitamina C, Calcio, Magnesio, Fósforo, Potasio, Sodio y B5	Ayuda a reducir la incidencia en cánceres de próstata y cánceres orales. El licopeno también puede ayudar a reducir los riesgos de enfermedades cardiovasculares. Básicamente un buen limpiador, alcalinizante, diurético y mineralizante.
Fresas	Vitaminas A, C y B6, fibra, potasio, folato, diversos antioxidantes y flavonoides	Ayuda a proteger contra las enfermedades del corazón y el cáncer. La fibra, tanto soluble como insoluble, también ayuda a reducir el riesgo tanto de enfermedades cardiovasculares como de hipertensión.

Manzanas Rojas	Vitamina C, betacaroteno, hierro, potasio y fibra	Una buena fuente de antioxidantes, también es bueno para el corazón, el funcionamiento de la memoria y para ayudar a mantener la salud de las vías urinarias.
Cereza	Betacaroteno, Vitamina C, Potasio, Magnesio, Hierro, Fibra y Folato, Melatonina	Los altos niveles de propiedades antiinflamatorias y antioxidantes ayudan a reducir los factores de riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos cánceres. También ayudan a regular los patrones naturales del sueño y con el desajuste de horarios, así como a prevenir la pérdida de memoria y retrasan el proceso del envejecimiento.
Uvas Rojas	Vitaminas C y B, también una buena fuente de manganeso y potasio, como también es alto en flavonoides	Ayuda a mejorar las propiedades antiinflamatorias, anticancerígenas, antivirales y antibacteriales, así como a proteger contra enfermedades cardíacas.
Frambuesas	Rico en antioxidantes, manganeso y vitamina C, ácido salicílico	Ayuda a reducir el riesgo de la degeneración macular relacionada con la edad y enfermedades cardíacas, antienvjecimiento y desacelera la aterosclerosis. Ayuda con la inflamación y el dolor, también a restringir la proliferación de células cancerosas e incluso la formación de tumores en diversas partes del cuerpo, incluyendo el colon.
Arándanos	Saturados con diferentes antioxidants	Ayudan a reducir el colesterol y el riesgo de enfermedades cardíacas y derrame cerebral/embolia, así como proteger de ciertos cánceres, enfermedades de las encías, infecciones urinarias y úlceras estomacales.



FRUTAS VERDES Y VEGETALES	NUTRIENTES	BENEFICIOS
Espárragos	Rico en Vitaminas K, C y A, Riboflavina, Tiamina, Niacina, B6, Potasio, Hierro, también Fósforo y Fibra	Ayuda a prevenir defectos de nacimiento, es un diurético y antiinflamatorio que ayuda con la artritis, asma, reumatismo e incluso con la retención de agua, el síndrome premenstrual y el envejecimiento.
Aguacate	Ácido oleico, luteína carotenoide, zeaxantina, alfa caroteno y betacaroteno, más aparte cantidades significativas de tocoferoles (vitamina E)	Ayuda a reducir el colesterol, los tocoferoles inhiben el crecimiento del cáncer de próstata y de mama, ayudan contra la presión arterial alta y enfermedades cardíacas o embolias
Pimientos	Una buena fuente de vitaminas B6, C y K, betacaroteno, tiamina, ácido fólico y fitoquímicos	Proporciona protección contra cataratas, ayuda a prevenir la formación de coágulos sanguíneos y reduce el riesgo de ataques cardíacos y derrame cerebral/embolia
Broccoli	Contiene una gran cantidad de Vitamina C, Ácido Fólico, Potasio, Calcio, Fibra, Betacaroteno	Ayuda a prevenir y controlar el Alzheimer, la diabetes, la osteoporosis, el cáncer de estómago y colon, tumores malignos, cáncer de pulmón, enfermedades del corazón, artritis e incluso el proceso de envejecimiento
Bok Choy	Rico en vitaminas A, C, B-caroteno, calcio, fibra dietética y ácido fólico	Ayuda a reducir el riesgo de ciertos cánceres y cataratas, ayuda a la digestión saludable y ayuda a prevenir defectos de nacimiento
Repollo	Vitamina C, ácido fólico, potasio y fibra	Ayuda en la inhibición de infecciones y úlceras, mejora el sistema inmunológico, reduce el riesgo de cáncer de colon, es un agente limpiador del sistema digestivo, ayuda a prevenir defectos de nacimiento
Apio	Una excelente fuente de vitamina C y fibra, una buena	Pudiera ser efectivo en la prevención del cáncer, el compuesto de cumarina



	fuentes de algunas como son vitaminas B, potasio, ácido fólico y cumarinas	ayuda a reducir la presión arterial y mejora la actividad de ciertos glóbulos blancos
Col Berza	Una excelente fuente de Fibra, Vitaminas B6 y C, Carotenos, Clorofila y Manganeso	Ayuda a proteger contra el cáncer, las enfermedades cardíacas, las cataratas y para mantener el sistema inmunológico fuerte
Pepinos	Muy buena fuente de Vitaminas A, C, Ácido Fólico, Fibra y variedad de minerales, incluyendo Magnesio, Sílice, Molibdeno y Potasio	Ayuda a fortalecer el tejido conectivo, eficaz para diversos problemas de la piel, útil para los ojos hinchados, quemaduras y dermatitis, ayuda a prevenir la retención de agua
Manzana Verde	Pectina, potasio, ácido fólico y vitamina C	Ayuda a proteger la salud del corazón, a mantener una presión arterial saludable, actúa como un limpiador de hígado y vesícula biliar, puede contribuir a suavizar los cálculos biliares
Ejote/Habichuela	Son una excelente fuente de Manganeso, Vitaminas K y C. Buena fuente de Fibra Dietética, Potasio, Hierro y Folato, Calcio y Proteína	Ayuda a proteger la salud ósea, a reducir la presión arterial alta, reduce el riesgo de aterosclerosis y a prevenir el cáncer de colon y también es un antiinflamatorio muy poderoso
Melón Verde	Excelente fuente de Vitamina C, Potasio, Cobre y Vitaminas B	Útil para mantener una presión arterial saludable y una piel sana
Col Rizada	Saturada de vitaminas esenciales A, C y K, así como minerales como cobre, potasio, hierro, manganeso y fósforo	Disminuye los niveles de glucosa, aumenta la receptividad a la insulina. La vitamina K es importante cuando se trata de la coagulación de la sangre. Una sola taza de col rizada contiene 7 veces la dosis diaria recomendada de vitamina K
Lechuga (lechuga china, lechuga romana, cabeza de repollo)	Una buena fuente de clorofila, vitamina K, fibra, colina y ácido fólico	Ayuda en el tratamiento del insomnio, a la digestión por la fibra que contiene, ayuda a reducir el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas, derrame cerebral/embolia y cataratas, así como a prevenir la espina bífida y la anemia
Peras	Una muy buena fuente de Fibra, Vitaminas B2, C, E, Cobre y Potasio y Pectina	Ayuda a mantener su sistema inmunológico, reduce el riesgo de degeneración macular relacionada con la edad y cataratas



Chícharos	Buena fuente de Proteínas, Vitaminas B, C, K, Carotenos, Magnesio, Fósforo, Hierro, Potasio y Luteína	Influye a mantener su sistema inmunológico, ayuda a reducir el riesgo de degeneración macular relacionada con la edad y cataratas
Calabacín/Calabacita	Contiene Vitamina C, Luteína y Fibra	Un poderoso antioxidante, también promueve la salud ocular, tiene propiedades antiinflamatorias y ayuda a prevenir el riesgo de adquirir esclerosis múltiple.



FRUTAS Y VERDURAS NARANJA / AMARILLO	NUTRIENTES	BENEFICIOS
Chabacano	Repleto de betacaroteno, fibra, vitamina C y licopeno	Proteger el corazón y los ojos, ayuda a prevenir y tratar el estreñimiento, también disminuye la probabilidad de desarrollar cáncer de próstata
Melón	Una buena fuente de vitaminas A y C, niacina, tiamina, B6, potasio, ácido fólico, ácido pantoténico y fibra	Ayuda en la construir un sistema inmune fuerte y una visión saludable. Contribuye al mantenimiento de nuevas células, especialmente durante el embarazo
Durzanos y Nectarines	Son buena fuente de Carotenoides, Potasio, Flavonoides, Azúcares Naturales, Licopeno y Luteína	Ayuda a prevenir la enfermedad es cardíacas, la degeneración macular y el cáncer
Naranjas / Mandarinas	Una excelente fuente de vitamina C y flavonoides. Buena fuente de Fibra, Pectina, Carotenoides, Potasio y Vitaminas B	Puede ser fundamentalmente beneficioso para el sistema inmune, el lente del ojo, las glándulas suprarrenales, los tejidos conectivos, los órganos reproductores y para promover una buena salud en general
Lima/Limón	Excelente fuente de vitamina C. También buena fuente de vitamina B6, ácido fólico, potasio, limoneno y flavonoides	Contiene propiedades anticancerígenas y puede ser efectivo para disolver cálculos biliares
Zanahorias	Extraordinaria fuente de Fibra, Caroteno, Vitamina K y Biotina, también una buena fuente de Vitaminas B6, C, Potasio y Tiamina	Ayuda a proteger contra las enfermedades cardíacas, el cáncer, la degeneración macular y el desarrollo de cataratas seniles, también promueve la buena visión
Patata dulce/Camote	Una excelente fuente de Carotenes, Vitaminas B6 y C. También buena fuente de Fibra Dietética	Un alimento valioso que puede ayudar a aumentar los antioxidantes en el cuerpo

Pimientos anaranjados	Buena fuente de vitamina C, tiamina, vitamina B6, betacaroteno, ácido fólico y fitoquímicos	Ayuda a proteger contra las cataratas, previene la formación de coágulos sanguíneos y reduce el riesgo de ataques cardíacos
-----------------------	---	---



FRUTAS Y VEGETALES PÚRPURAS	NUTRIENTES	BENEFICIOS
Moras	Polifenoles, antocianinas, manganeso, vitamina C y fibra	Antioxidante rico ayuda contra la inflamación pulmonar, anti-trombosis y ECV
Arándanos	Vitaminas C, E, antocianinas, fenólicos	Potente antioxidante que ayuda con propiedades antiinflamatorias y es un antienvjecimiento
Uvas	Flavonoides, antocianinas, fitoquímicos y fibra	Ayuda a reducir el riesgo de coágulos sanguíneos, colesterol LDL y a mantener una presión arterial saludable
Berenjena	Muy buena fuente de Vitaminas B1, B6, Niacina, Potasio, Magnesio, Fósforo Fosfórico, Ácido Fólico, Manganeso	Ha demostrado efectos inhibitorios sobre el desarrollo de algunos cánceres, eficaz en la reducción del colesterol
Patata dulce morada/Camote morado	Una buena fuente de antocianinas, fibra	Tiene una alta actividad antioxidante entre las variedades de camotes
Cebolla Morada	Fitoquímicos, fenoles, flavonoides, selenio, sulfuros	Previene la formación de tumores y la proliferación de células cancerosas; también ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas importantes
Ciruela pasa	Fibra, Sorbiol, Betacaroteno, Potasio	Ayuda a mantener un colon saludable y desacelera el proceso de

		envejecimiento, promueve la salud cardiovascular y ósea
Ciruelas	Potasio, Vitamina C, Neochlorogenic, ácido clorogénico	Ayuda a prevenir el crecimiento de células cancerosas y tumores en el cuerpo, a proteger contra el asma, la osteoartritis, la artritis reumatoide y la degeneración macular
Higos	Potasio, Calcio, Magnesio, Hierro, Cobre, Manganeso y Fibra	Un oxidante que actúa como laxante, diurético. Es digerible y ayuda a limpiar la sangre, también ayuda a regular la presión sanguínea



FRUTAS Y VEDURAS BLANCAS / TRIGUEÑAS	NUTRIENTES	BENEFICIOS
Plátanos	Potasio, Vitamina B, Fibra, Triptófano, Hierro	Ayuda a mantener la presión arterial y la función cardíaca en su estado normal, también promueve la salud ósea, protege contra las úlceras estomacales y el daño a las úlceras, así como también mejora el estado de ánimo
Califlor	Glucosinolatos y tiocianatos, alicina, selenio, folato, fibra	Mejora la salud del corazón, ayuda a reducir el riesgo de derrames cerebrales-embolia y mantiene un nivel saludable de colesterol, también fortalece el sistema inmunológico
Jicama	Flavonoides, Vitamina C	Un poderoso antioxidante y antiinflamatorio
Champiñones	Riboflavina, niacina y selenio	Ayuda a estimular el sistema inmune, combate infecciones y ayuda en la actividad antitumoral



Cebollas	Tiosulfatos, sulfuros, sulfóxidos y otros compuestos de azufre odorífero	Propiedades antimicrobianas, puede tratar angina de pecho, tos, infecciones bacterianas y problemas respiratorios. También se usa para el tratamiento de la falta de apetito y para prevenir la aterosclerosis
Ajo	Manganeso, Vitaminas B6 y C y Selenio, rico en Compuestos de Azufre	Tiene una propiedad antiviral, antibacteriana y antifúngica. También es un poderoso antioxidante y puede actuar como un refuerzo inmunológico con sus propiedades antiinflamatorias
Nabos	Vitamina C, Fibra, Ácido Fólico, Manganeso, Ácido Pantoténico y Cobre, Tiamina, Potasio, Niacina y Magnesio, Vitaminas B6 y E, Ácido Fólico y Riboflavina	Ayuda a mantener una buena función del sistema inmune, también ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, síntomas de asma, todas las formas de cáncer, problemas de la piel y trastornos oculares
Papa blanca	Fibra, potasio y vitamina C y fitoquímicos	Ayuda a reducir el colesterol sérico, reduce el estrés oxidativo y disminuye ciertas enfermedades degenerativas



¡COCINA! FIBRA

FIBRA EN ALIMENTOS

(por 100g)



FRIJOLES
Fibra 16 (g)



ALMENDRAS
Fibra 12 (g)



AGUACATE
Fibra 7 (g)



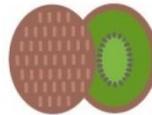
FRAMBUESAS
Fibra 6 (g)



GUAYABA
Fibra 5 (g)



EJOTE/HABICHUELAS
Fibra 5 (g)



KIWI
Fibra 3 (g)



BRÓCOLI
Fibra 2.6 (g)



NARANJA
Fibra 2.4 (g)



COL RIZADA
Fibra 2 (g)



ARROZ INTEGRAL
Fibra 1.8 (g)



AVENA
Fibra 1.7 (g)

Una dieta alta en fibra puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes. También la fibra se ha relacionado con una menor incidencia de algunos tipos de cáncer.

agregue más vegetales a sus comidas diarias



10 consejos para ayudarlo a comer más vegetales

¡Comer más vegetales es fácil! Comer vegetales es importante porque contienen vitaminas y minerales y no contienen muchas calorías. Para incluir más vegetales en sus comidas, siga estos sencillos consejos. Es más fácil de lo que piensa.

1 descubra maneras de cocinar rápido
Cocine vegetales frescos o congelados en el horno de microondas para añadir un plato rápido y fácil a cualquier comida. Coloque pimientos, zanahorias o brócoli en un tazón con poca agua para cocerlos al vapor en el horno de microondas y crear un acompañamiento rápido.

2 prepare ingredientes por adelantado

Pique porciones de pimientos, zanahorias o brócoli. Embólselos para usarlos cuando esté apurado. Puede disfrutarlos en ensaladas, con aderezos o en tortillas de harina enrolladas con vegetales.



3 elija vegetales de colores brillantes
Avive su plato con vegetales color rojo, anaranjado o verde oscuro. Están repletas de vitaminas y minerales. Pruebe calabacín, tomates cereza, camotes o berza. No sólo son ricos en sabor sino muy nutritivos también.

4 busque en el congelador
Los vegetales congelados son rápidos y fáciles de usar, y son tan nutritivos como los frescos. Pruebe añadir maíz, guisantes, habichuelas tiernas, espinaca o guisantes dulces congelados a algunos de sus platos favoritos, o bien prepárelos como acompañamientos.

5 pruebe vegetales enlatados
Los vegetales enlatados son un buen complemento a cualquier comida, así que tenga a la mano tomates, frijoles rojos, garbanzos, zetas y remolachas enlatadas. Elija latas marcadas "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," or "without added salt").



6 haga que sus ensaladas brillen de color
Avive sus ensaladas con vegetales de colores brillantes como frijoles negros, pimientos dulces rojos, rábano rayado, col roja picada o berro. Sus ensaladas no sólo se verán muy bien sino que también serán deliciosas.

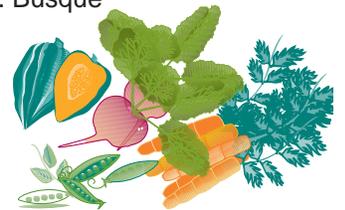


7 pruebe sopas de vegetales
Calientelas y cómalas. Pruebe sopas de tomate, calabacín o verduras. Busque sopas con contenido de sodio reducido o bajo.

8 si sale a comer
Si sale a cenar, no se preocupe. Al pedir su plato, pida vegetales o ensalada como acompañamiento en lugar de los fritos típicos.

9 disfrute del sabor de las vegetales de temporada

Para obtener el mejor sabor al más bajo costo, compre vegetales de temporada. Busque las ventas especiales de sus supermercados locales para encontrar las mejores compras de temporada. Visite también el mercado de su comunidad (farmers markets).



10 pruebe algo nuevo
Si no lo prueba, nunca sabrá si le gusta. Elija un vegetal que no haya probado antes, agréguela a una receta o busque en internet para ver cómo prepararla.

enfóquese en las frutas



10 consejos para ayudarlo a comer más frutas

El consumo de frutas brinda beneficios de salud. Las personas que comen más frutas y vegetales como parte de una dieta saludable integral tienen menos riesgos de presentar algunas enfermedades crónicas. Las frutas proveen nutrientes importantes para la salud, como el potasio, la fibra, la vitamina C y el ácido fólico. La mayoría de las frutas son naturalmente bajas en grasa, sodio y calorías. Ninguna de ellas contiene colesterol. Todas las frutas o los jugos de fruta 100% naturales forman parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden consumirse enteras, cortadas o en puré.

1 manténgalas a la vista
Tenga un tazón de frutas enteras sobre la mesa, el mostrador de la cocina o en el refrigerador.



2 piense en el sabor
Compre frutas frescas de temporada cuando sean menos costosas y estén maduras. Agregue frutas para endulzar una receta.



3 piense en la variedad
Compre frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o 100% jugo), así como frutas frescas para tener siempre cantidades disponibles a mano.

4 no olvide la fibra
Elija principalmente frutas enteras o cortadas en lugar de jugos, por los beneficios que la fibra le ofrece.



5 dé el buen ejemplo
Dé buen ejemplo a los niños al consumir frutas todos los días con las comidas o como bocadillos.

6 incluya frutas en el desayuno
En el desayuno, agregue bananas, duraznos o fresas a su cereal; agregue arándanos a sus panqueques; tome jugo de naranja o toronja 100% natural. O bien, pruebe fruta mezclada con yogur descremado o bajo en grasa.



7 coma frutas con el almuerzo
Para el almuerzo, llévese una mandarina, banana o uvas, o elija frutas de un bar de ensaladas. Las frutas en contenedores individuales, como duraznos o puré de manzana, son fáciles y prácticas.

8 pruebe frutas en la cena también
En la cena, agregue trocitos de piña a la ensalada de repollo, o incluya pedazos de naranja, arándanos secos o uvas en una ensalada mixta.

9 coma frutas como bocadillos
Las frutas secas son excelentes bocadillos. Son fáciles de llevar y se conservan bien.



10 lave bien las frutas
Lave las frutas antes de prepararlas o comerlas. Frote las frutas bajo agua corriente limpia para quitarles la suciedad y los microorganismos de la superficie. Después de enjuagarlas, séquelas con una toalla de cocina limpia.



Avive sus comidas con vegetales y frutas



10 consejos para mejorar sus comidas con vegetales y frutas

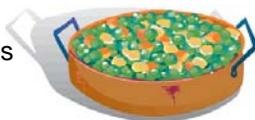
Descubra los muchos beneficios de agregar vegetales y frutas a sus comidas. Son bajos en contenido de grasas y calorías, también son buenas fuentes de fibra y otros nutrientes. A la mayoría de los estadounidenses les conviene comer más de 3 tazas y a algunos hasta 6 tazas de vegetales y frutas todos los días. Los vegetales y las frutas no sólo agregan valor nutritivo a las comidas; también les agregan color, sabor y textura. Explore las siguientes maneras de llevar alimentos sanos a la mesa.

1 encienda la parrilla

Use la parrilla para cocer vegetales y frutas. Pruebe brochetas de setas o champiñones, zanahorias, pimientos o papas a la parrilla. Úntele aceite para que no se resequen. Las frutas a la parrilla, como melocotones, piña o mangos, agregan mucho sabor a las parrilladas.

2 amplíe el sabor de sus cazuelas

Mezcle vegetales como cebollas salteadas, guisantes, frijoles pintos o tomates en su plato favorito para agregarle sabor.



3 ¿tiene planeada una comida italiana?

Agregue cantidades adicionales de vegetales a sus platos de fideos o tallarines. Agregue pimientos, espinaca, frijoles rojos, cebolla o tomates cereza a su salsa de tomate tradicional. Los vegetales agregan textura y cuerpo que satisfacen y son bajos en calorías.

4 sea creativo con sus ensaladas

Mezcle zanahorias ralladas, fresas, espinaca, berro, trozos de naranja o guisantes para crear una ensalada sabrosa y colorida.

5 La sección de alimentos preparados no sólo tiene ensaladas de vegetales

Al salir a cenar, pruebe comer frutas picadas como postre. Eso le ayudará a evitar los postres horneados con alto contenido de calorías.

6 diviértase salteando los vegetales

¡Pruebe algo nuevo! Saltee los vegetales, como brocoli, zanahorias, guisantes dulces, setas o champiñones, o habichuelas tiernas, para agregarlas fácilmente a cualquier comida.

7 agréguelas a sus sándwiches

Ya se trate de un sándwich o una tortilla de harina enrollada, los vegetales van muy bien con ambos. Pruebe rebanadas de tomate, lechuga romana o aguacate en su sándwich o tortilla de harina enrollada de todos los días para agregar sabor.



8 sea creativo con los productos horneados

Para un gusto adicional, agregue manzanas, plátanos, bayas o peras a su receta de mollete o kekito favorito.

9 prepare un rico batido de frutas

Como postre, mezcle fresas, arándanos o frambuesas con plátano congelado y 100% jugo de fruta para preparar un delicioso batido de frutas.



10 avive las tortillas de huevo

Mejore el color y el sabor de la tortilla de huevo mañanera agregándole vegetales. Sencillamente córtelos, saltéelos y agréguelos a los huevos mientras los coce. Pruebe combinaciones distintas de vegetales, como setas o champiñones, espinaca, cebolla o pimientos dulces.



¡COCINA! *Preservación del producto*

1. Cambiar la forma de almacenar los productos prolonga su duración: fresas, arándanos, lechuga romana, cabeza de lechuga, y la sandía duran al menos un 50% más cuando se almacenan en estos envases que en los envases originales. Mantener una semana más de tiempo las frutas y verduras paga por estos recipientes porque ahorra viajes al mercado.
2. El agua es tu enemigo (si eres una fruta): poner agua en cualquier fruta fresca acelerará el deterioro en un 50 por ciento. No laves una fruta hasta que no la vayas a comer o usar para cocinar. (Especialmente si son bayas y uvas). Quiere tener fruta atractiva, entonces solo limpie una pequeña cantidad a la vez.
3. El agua es tu amiga (si eres un elemento verde frondoso): por otro lado, la lechuga, las hierbas o las cebollas verdes durarán más tiempo con un poco de agua.
 - Envuelva los tallos de lechuga romana en una toalla de papel húmeda y colóquelos en una bolsa con cierre hermético.
 - Coloque una toalla de papel húmeda en la parte inferior de su preservador de lechugas.
 - Coloque el extremo de la raíz de las hierbas o cebollas verdes en un vaso pequeño con agua y envuélvalas con una bolsa plástica y una banda elástica para aumentar la frescura.
4. No todas las frutas y verduras se llevan bien: Ciertas frutas y verduras emiten un gas que hace que otras frutas y verduras maduren más rápido.
 - Las manzanas liberan gas etileno que hace que el brócoli, los pepinos, los verdes y la coliflor se echen a perder más rápido.
 - Las cebollas y las papas producen un gas que hace que el otro se eche a perder más rápido.

No tiene que recordar todos los consejos y trucos para hacer que los productos duren más, ya que hay guías de almacenamiento que ayudan. Hacer una pequeña inversión en contenedores y seguir algunos consejos simples puede ayudar a alargar la vida del producto por días y hasta un par de semanas.

Técnicas de cocina para conservar las frutas y verduras

- **Precocción:** aunque se puede rebanar y guardar muchas verduras en bolsas y congelarlas, algunas se conservan mejor si se cocen antes ligeramente: una inmersión rápida en agua hirviendo y después sumergirlas en agua helada detendrá el proceso de cocción.
- **Saltear:** algunas verduras necesitan una cocción rápida a fuego medio-alto antes de guardarlas. Use un aceite neutro (semilla de uva, cártamo) o mantequilla. Incluso puede "saltear" en una pequeña cantidad de caldo caliente o caldo.

Preste atención del tamaño cuando guarde los productos frescos

- **Picado fino:** corta algo en trozos de menos de 1/8 de pulgada con un movimiento de mecedora.
- **Cuadros:** corte algo en piezas pequeñas y uniformes alrededor de 1/8 a 1/4 de pulgada, también se realiza con un movimiento de balanceo.
- **Picar:** corta algo en pedazos del tamaño de un bocado, tan cerca del uniforme como sea posible, con un movimiento de cortar - no mecer -



Cómo congelar las verduras y frutas

Manzanas: Remueva el centro, pele y corte en rodajas, luego sumérlas en 1 galón de agua en la que haya exprimido el jugo de un limón grande. Extienda las rodajas en una bandeja para hornear galletas, así podrá congelarlas individualmente y luego guárdelas en contenedores para congelar.

Betabel: Lávelo muy bien y corte las hojas a una pulgada de distancia de la parte superior. Cocine el betabel en agua hirviendo hasta que estén tierno, de 30 a 45 minutos. Enfríe, luego rápidamente quite la piel y corte la raíz. Corte el betabel en rodajas o cubos, extender en una bandeja para hornear galletas, luego empacar en contenedores para congelador.

Pimientos (verde, rojo, amarillo): Lave y elimine el centro, las semillas y la membrana. Cortar o picar según lo desee, extender en una bandeja para hornear galletas y congelar. Distribuya las piezas congeladas en un recipiente para congelador y almacénelas.

Bayas: Enjuague, escurra bien y extienda en una bandeja para hornear galletas y congele. Después transfiera a contenedores para congelador.

Maíz, granos: pre-cocer los elotes durante 5 minutos y sumergirlos en agua con hielo. Cortar los granos del elote, extender sobre una bandeja para hornear galletas y congelar, luego almacenar en contenedores para congelar.

Berenjena: pelar y cortar en círculos. pre-cocer durante 5 minutos en 1 galón de agua y 1/2 taza de jugo de limón recién exprimido. Posteriormente, meterla en agua helada, escurra y extienda los círculos en una bandeja para hornear galletas y congelar. Luego almacenar en contenedores para congelar.

Melones: haga bolas con el melón y sumérlas en 1 galón de agua y el jugo de un limón recién exprimido. Retirar con una cuchara ranurada, poner en una bandeja para hornear galletas y congelarlas, después, transferir a los contenedores para congelar.

Peras: use solo peras maduras. Lave y pele, luego córtelas en cuatro partes y retire el centro. En una olla, combine 1 taza de agua y 2/3 de taza de azúcar. Agregue las peras para que se calienten (pero que no hiervan). Retire las peras con una cuchara con ranura, transfíralas a las bandejas de las galletas para congelarlas. Enfriar el jarabe. Cuando las rodajas de pera estén congeladas, muévalas a un recipiente para el congelador y cúbralas con el jarabe de azúcar frío.

Papas rayadas: ponerlas en agua hirviendo durante 3 minutos, enjuagar con agua fría y escurrir bien. Seque con una toalla de papel para eliminar el exceso de humedad. Extienda en la bandeja para hornear galletas, congele y guarde en contenedores para congelar.

Camote/Patata dulce: pelar, cortar en rodajas y pre-cocer durante 3 minutos. Enjuague con agua helada y distribuya en la bandeja para hornear para que se congelen por separado. Almacenar en contenedores para congelar.

Tomates: con un cuchillo de cocina, corte suavemente una X en el extremo del tomate, luego sumérjalo en una olla de agua hirviendo durante 1 minuto. Retire y transfiera a un recipiente con agua helada. Retire la



piel. Retire el centro de cada tomate y córtelo por la mitad, y también retire las semillas. Cortar en rodajas o cuadros, distribuir en una bandeja para hornear galletas y congelar.

Zucchini rallado: poner a hervir durante 3 minutos, enjuague con agua helada y escurra bien. Extiéndala en una bandeja para hornear y congelar, y luego poner en recipientes para congelar. Calabacín/calabacita en rodajas: Poner durante 3 minutos en agua caliente y enjuagar en un baño de hielo. Escurra, esparza en la bandeja para hornear, congelar individualmente y almacene en contenedores para congelar.

* La congelación de productos vale la pena, ya que podrás abastecerse cuando haya frutas y verduras frescas de temporada ¡Y tendrá una ventaja al usarlos en recetas, ya que ya estarán cortados y listos para usarse!



¡COCINA! TABLA DE CONTENIDO

Sección uno: para sus consumidores:

- Comprender la importancia del color en la ¡Cocina!
- Cocinar y comer saludablemente sin salir del presupuesto
- Hacer compras inteligentes en el mercado de los agricultores

Sección dos: para usted y su organización:

- Cómo asociarse de manera efectivamente con el mercado local de agricultores
- Cómo llevar a cabo demostraciones atractivas de cocina
- Actividades atractivas para WIC, SNAP y otros consumidores
- Programas de incentivos económico, como lo son SNAP y WIC

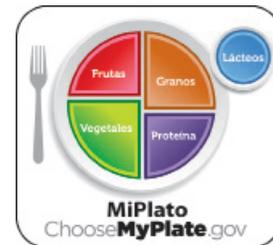
¡Cocina! Herramientas

- NMFMA DVDs
- Presentación de PowerPoint
- Guía de NMFMA para comida local
- Recetas
- Sitio de web Double Up Food Bucks www.DoubleupNM.org)
- Folletos
 - o Fibra
 - o El poder del color
 - o 10 consejos del USDA ...
 - o Consejos para preservar
 - o Sustituciones
 - o Listas de productos de temporada
 - o Consejos para comprar en Farmer's Market
 - o Diversión con la comida
 - o 10 claves exitosas para demostraciones de cocina
 - o Programas SNAP / WIC / Senior
 - o Instrucciones de mensajería móvil
 - o Lista de recursos

10 consejos

Serie de educación en nutrición

coma mejor dentro del presupuesto



10 consejos para ayudarle a que los dólares para la comida le rindan

¡Haga rendir su presupuesto de comidas! Hay muchas maneras de ahorrar dinero en la comida. Los tres pasos principales son planificar antes de comprar, comprar los artículos al mejor precio y preparar comidas que hagan rendir su presupuesto.

1 planificar, planificar, planificar
Antes de dirigirse al supermercado, planifique sus comidas de la semana. Incluya comidas como guisos, cazuelas o frituras, las cuales hacen rendir los productos caros en más porciones. Verifique que ingredientes tiene y haga una lista de los que necesita comprar.



2 obtenga el mejor precio
Busque ofertas y cupones en el periódico local, internet o supermercados. Para lograr ahorros adicionales pregunte por tarjetas de afiliado en la tienda donde hace sus compras. Busque ofertas en carnes y productos marinos, los cuales a menudo son los productos más caros de su lista.

3 compare y busque diferencias
Busque el “precio unitario” mostrado en el estante, directamente debajo del producto. Utilícelo para comparar diferentes marcas y tamaños del mismo producto y determinar cuál es el más económico.

4 compre a granel
Casi siempre es más barato comprar alimentos a granel. Por ejemplo los paquetes familiares de pollo, filete o pescado, bolsas de papa grandes y vegetales congelados. Antes de comprar, recuerde verificar si tiene suficiente espacio en el congelador.

5 compre de acuerdo con la estación
Comprar frutas y vegetales de temporada puede disminuir el costo y añadir productos frescos. Si no va a utilizarlas inmediatamente, compre las que necesitan tiempo para madurar.

6 costos de conveniencia... regrese a lo básico
Los alimentos procesados como cenas congeladas, vegetales cortados y arroz, avena o sémola instantáneos o pre-cocidos le costarán más. Ahorre preparándolos usted misma.

7 impacto en su bolsillo
Ciertos alimentos son opciones de bajo costo durante todo el año. Ensaye con los frijoles para obtener comidas baratas con proteínas. En cuanto a vegetales, compre zanahorias, verduras o papas. En cuanto a las frutas, las manzanas y los plátanos son buenas opciones.



8 cocine todo de una vez... coma durante toda la semana
Prepáre lotes grandes de sus recetas favoritas en su día libre (doble o triplique la receta). Congele en recipientes individuales. Utilícelos durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comidas para llevar.

9 ponga a flir sus jugos creativos
Utilice las sobras en nuevas formas. Por ejemplo, pruebe el pollo sobrante frito, en una ensalada o haga ají de pollo. Recuerde, desechar alimentos es tirar el dinero.

10 comer afuera
Los restaurantes pueden resultar caros. Ahorre dinero obteniendo promociones especiales, salga a almorzar en lugar de ir a cenar, o busque ofertas de “2 por 1.” Pida agua en lugar de otras bebidas, las cuales suman a la cuenta final.

la buena compra de vegetales y frutas



10 consejos para economizar en vegetales y frutas

Es posible incluir vegetales y frutas en todo presupuesto. Tomar decisiones nutritivas no tiene que costar demasiado dinero. Comer estos alimentos en cantidades suficientes promueve la buena salud y puede ayudarle a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades. Hay muchas maneras económicas de satisfacer sus necesidades de consumo de frutas y vegetales.

1 celebre la temporada

Use frutas y vegetales frescos de temporada. Son fáciles de obtener, saben mejor y, por lo general, cuestan menos. Su mercado local es una fuente excelente de productos frescos de temporada.



2 no vale la pena pagar el precio completo

Busque en el periódico local, en internet y en las tiendas las ventas especiales, cupones de descuento y ofertas que pueden reducir el costo de los alimentos. A menudo, puede comprar más por menos en supermercados (o tiendas de descuento, si están disponibles).

3 mantenga una lista de compras

Planifique sus comidas por adelantado y haga una lista de compras. Ahorrará dinero al comprar sólo lo que necesita. No vaya de compras cuando tenga hambre. Ir de compras después de comer hará que sea más fácil pasar por alto los bocado tentadores. Tendrá más dinero disponible en su presupuesto para comprar vegetales y frutas.

4 pruebe productos enlatados o congelados

Compare el precio y la cantidad de raciones de las variedades frescas, enlatadas y congeladas de los mismos vegetales o frutas. Los artículos enlatados y congelados pueden ser menos costosos que los frescos. En el caso de artículos enlatados, elija frutas envasadas en 100% jugo de fruta y vegetales con etiquetas que indican "bajo en sodio" o "sin sal adicional" ("low in sodium" o "without added salt").



5 compre cantidades pequeñas frecuentemente

Algunos vegetales y frutas frescas no duran mucho. Compre cantidades pequeñas con mayor frecuencia para garantizar que pueda comerlos y no se echen a perder.

6 compre a granel cuando los artículos estén en venta especial

En el caso de los vegetales y las frutas que usa con frecuencia, las bolsas más grandes son más económicas. Las frutas y vegetales enlatados y congelados duran más y se pueden comprar en cantidades grandes cuando están en venta especial.

7 las marcas de las tiendas = ahorros para usted

Si es posible elija comprar las marcas de las tiendas. Obtendrá un producto idéntico o similar a un precio módico. Si su supermercado tiene una tarjeta de descuento para miembros, inscríbese para ahorrar aún más.

8 mantenga las cosas simples

Compre los vegetales y las frutas en sus formas más simples. Los alimentos pre cortados, pre lavados, listos para el consumo y procesados son convenientes pero a menudo cuestan mucho más que si se compran en sus formas frescas.



9 cultive sus propios vegetales y frutas

Cultive alimentos frescos, económicos y sabrosos, en el huerto, jardín, o en el balcón, para añadir a sus comidas. Para los principiantes, las hierbas, los pepinos, pimientos o tomates son buenas opciones. Busque en su biblioteca local o en línea para obtener más información sobre cómo sembrar un huerto.



10 planifique y cocine de manera astuta

Prepare de antemano y congele sopas, guisos u otros platos con vegetales. Eso le ahorrará tiempo y dinero. Agregue restos de vegetales a cazuelas, o mézclelos para hacer sopa. Las frutas maduras son excelentes para hacer batidos o para hornear.



La comida sana no es más costosa que la comida chatarra, revela el gobierno

USA TODAY

Mayo 18, 2012

Contradictoriamente a la creencia popular, muchos alimentos saludables no son más caros que la comida chatarra, según un nuevo análisis del gobierno. Investigadores del Servicio de Investigación Económica (ERS) del Departamento de Agricultura analizaron más de 4,000 alimentos comercializados, y descubrieron que cuando se calcula en precio por libra, las frutas, verduras, cereales y productos lácteos son más baratos que la mayoría de las proteínas y alimentos que contienen grasas saturadas, azúcares y sodio

Dice el informe, que, de hecho, zanahorias, cebollas, frijoles pintos, lechuga, puré de papas, plátanos y jugo de naranja son menos caros por porción, que los refrescos, helados, dulces de chocolate, papas fritas, panecillos dulces y hamburguesas de pollo frito.

"Todos hemos escuchado que comer saludable es costoso, por consiguiente, la gente lo ha usado como excusa para no seguir una dieta saludable, pero los alimentos saludables no necesariamente cuestan más que los menos saludables", dice Andrea Carlson, economista y coautor del informe del Servicio de Investigación Económica del Departamento de Agricultura de EE. UU. "El precio de las papas fritas es casi dos veces más caro que el precio de las zanahorias por la misma porción."

Carlson y su colega Elizabeth Frazão reunieron datos de precios nacionales en más de 4,000 alimentos y clasificaron los alimentos por precio basado en las calorías, el peso y el tamaño de cada porción.

Distribuyeron los alimentos en los cinco grupos alimenticios: cereales, lácteos, proteínas, frutas y verduras. Agregaron una categoría para alimentos poco saludables, que incluía artículos que no se ajustaban a las otras categorías o que tenían un alto contenido de azúcar, sodio y / o grasas saturadas, como galletas, dulces, postres, barras de granola y muchos cereales listos para el consumo.

Al utilizar el peso y el tamaño de las porciones como guía, muchos alimentos saludables no fueron más costosos que los no saludables, dijo Carlson. Siempre puede encontrar alimentos saludables que son baratos y saludables que son caros. Lo mismo es cierto de los alimentos menos saludables. Ella dice que una de las mejores maneras de pensar en los costos de los alimentos es considerar el tamaño de cada porción: "¿Cuánto tienes que pagar para poner algo en tu plato?"



En general, las economistas descubrieron:

- Al considerar el tamaño de las porciones, las clasificaron de más barata a más cara: granos, lácteos, vegetales, frutas, proteínas y alimentos menos saludables. Las proteínas y los alimentos menos saludables su costo es muy cercano.
- Los granos, como el pan, la avena, la pasta y el arroz, son los alimentos más baratos, independientemente de cómo se mida la porción, por peso o calorías.
- Las proteínas, como la carne, el pollo y el pescado, son los alimentos más caros por el tamaño, pero hay proteínas de bajo costo como los frijoles y los huevos.
- Si prestar atención a el precio por porción, las frutas y verduras tienen un precio más bajo en general que los alimentos no saludables. Al igual que todos los grupos de alimentos, hay verduras y frutas baratas y caras. Alimentos poco saludables y también más caros.
- Cuando se trata de comer una dieta saludable basada en una guía dietética del gobierno, las proteínas y los vegetales son las recomendaciones más caras para satisfacer, seguidas de las frutas, dice la investigadora.

Una de las razones: es una alta cantidad de vegetales, alrededor de 2½ tazas para alguien que come una dieta de 2,000 calorías por día, por lo que se necesita mucha comida para alcanzar ese objetivo.

Investigaciones anteriores solo analizaron el precio por calorías y descubrieron que los alimentos saludables son más caros, pero Carlson dice que el precio por calorías no es una medida justa. Por ejemplo, una media taza de brócoli tiene 27 calorías, mientras que una bolsa de una onza de papas fritas tiene 154 calorías. Para consumir 100 calorías de brócoli, tendría que comer casi dos tazas y eso es más de lo que la mayoría de la gente normalmente come en una sola comida.

La mayoría de las personas asignan entre el 20% y 25% de su presupuesto alimenticio a frutas y vegetales, pero el gobierno recomienda que sea más del 40%. Un dietista registrado en Chicago dice que en el último informe "fue una gran información para ayudar a romper el mito de que es demasiado caro comer saludable. Muchos de mis clientes se sorprenden al descubrir que sus cuentas del supermercado no aumentan cuando intercambian productos procesados por alimentos frescos, especialmente cuando compran productos de temporada y están comiendo porciones ideales, lo que significa tres onzas de pollo cocido, en lugar de seis. "

El simple hecho de dejar de tomar gaseosas para beber té caliente o helado recién hecho, o agua con una rodaja de fruta cítrica de temporada puede significar un gran ahorro, dice la investigadora. "Y muchos de los alimentos más saludables del mercado son baratos, como los frijoles y el arroz integral."

Con solo un poco de planificación previa antes de ir de compras, puede ahorrar al menos un 25% en su cuenta y comer saludablemente. "El ajuste puede ser que tengas que pasar unos minutos más en la cocina preparando la comida."

Fuente de información: Servicio de Investigación Económica del Departamento de Agricultura de EE. UU.



¿Qué hay de temporada en el norte de Nuevo México?

PRIMAVERA <i>Marzo - Mayo</i>	COMIENZO DEL VERANO <i>Junio – mediados de Julio</i>	LO ALTO DEL VERANO <i>Julio – comienzo de Sep.</i>	OTOÑO <i>Comienzo de Sep. – Nov.</i>	INVIERNO <i>Dic. – Feb.</i>
	<p>Chabacanos, Moras, Cerezas, Melones, Nectarinas, Melocotones, Ciruelas, Fresas, Sandías</p> <p>Rúcula, Espárragos, Betabel, Brócoli, Col, Verduras (cocción), Hierbas, lechuga, Cebolla, Chicharros, Rábanos, Chile rojo, Ruibarbo, Ensalada de verduras, Espinacas, Calabaza de verano, Nabos</p>	<p>Manzanas, Chabacanos, Moras, Cerezas, Higos, Uvas, Melones, Nectarinas, Melocotones, Peras, Ciruelas, Fresas, Frambuesas, Sandías</p> <p>Rúcula, Frijoles, Betabel, Brócoli, Col, Zanahorias, Coliflor, Elote Pepinos, Berenjena, Hinojo, Ajo, Chile Verde, Verduras (cocción), Hierbas, Colinabo, Puerros, Lechuga, Okra, cebolla, Chicharros, Pimientos, Papas, Calabazas, Chile rojo, Ensalada de Verdes, Espinacas, Calabaza de Verano, Tomatillos, Tomates, Nabos</p>	<p>Manzanas, Uvas, Peras, Melones, Frambuesas</p> <p>Rúcula, Frijoles, Brócoli, Betabel, Zanahorias, Coliflor, Elote, Pepinos, Berenjenas, Hinojo, Ajo, Chile Verde, Verduras (cocción), hierbas, Col, Colinabo, Puerros, Lechuga, Okra, Cebolla, Chicharros Pimientos, Papas, Calabazas, Rábanos, Chile Rojo, Verduras de raíz, Ensalada Verdes, Espinacas, Calabaza de verano, Camote, Tomatillos, Tomates, Nabos, Calabaza de invierno</p>	<p>Manzanas</p> <p>Rúcula, Betabel, Col, Zanahorias, Ajo, Verdes (cocción), Hierbas, Puerros, Lechuga, Cebolla, Patatas, Rábanos, Chile rojo, Verduras de raíz, Ensalada Verdes, Espinacas, Camote, Nabos, Calabaza de invierno</p>

¿Qué hay de temporada en el sur de Nuevo México?

PRIMAVERA <i>Marzo - Mayo</i>	COMIENZO DEL VERANO <i>Junio – mediados de Julio</i>	LO ALTO DEL VERNAO <i>Julio – comienzo de Sep.</i>	OTOÑO <i>Comienzo de Sep. – Nov.</i>	INVIERNO <i>Dic. – Feb.</i>
<p>Chabacanos</p> <p>Nuez, Pistachos</p> <p>Rúcula, Espárragos, Frijoles, Remolachas, Brócoli, Repollo, Zanahorias, Ajo, Verdes (cocción), Hierbas, Lechuga, Cebollas, Guisantes, Rábanos, Chile rojo, Ruibarbo, Ensalada Verdes, Espinacas, Nabos</p>	<p>Chabacanos, moras, higos, uvas, melones, nectarinas, melocotones, ciruelas, frambuesas, sandías</p> <p>Nuez, Pistachos</p> <p>Rúcula, Frijoles, Betabel, Legumbres, Col, Zanahorias, Maíz, Pepino, Berenjena, Ajo, Verdes (cocción), Hierbas, Okra, Cebolla, Papas, Chile rojo, Calabacín de verano, Tomates, Nabos</p>	<p>Manzanas, Moras, Higos, Uvas, Melones, Nectarinas, Melocotones, Peras, Ciruelas, Frambuesas, Sandías</p> <p>Nuez, Pistachos</p> <p>Rúcula, Frijoles, Legumbres, Brócoli, Col, Zanahorias, Coliflor, Elote, Pepinos, Berenjena, Ajo, Chile Verde, Hierbas, Okra, Cebollas, Pimientos, Papas, Calabazas, Rábanos, Chile Rojo, Verduras de Raíz, Ensaladas Verdes, Calabaza de Verano, Tomatillos, Tomates, Nabos, Calabaza de Invierno</p>	<p>Manzanas, Higos, Uvas, Melones, Nectarinas, Melocotones, Peras, Frambuesas, Sandías</p> <p>Nuez, Pistachos</p> <p>Rúcula, Frijoles, Brócoli, Betabel, Zanahorias, Coliflor, Elote, pepinos, Berenjenas, Ajo, Chile Verde, Chile Rojo, Okra, verduras (cocción), Hierbas, Lechuga, Papas Cebolla, Legumbres, Pimientos, Calabazas, Rábanos, Raíz de Verduras, Ensalada de Verduras, Espinacas, Calabaza de Verano, Papas, Tomatillos, Tomates, Nabos, Calabaza de Invierno</p>	<p>Nuez, Pistachos</p> <p>Rúcula, Betabel, Col, Zanahorias, Ajo, Verdes (cocción), Hierbas, Lechuga, Cebolla, Rábanos, Chile Rojo, Verduras de Raíz, Ensalada Verdes, Espinacas, Camote, Nabos, Calabaza de invierno</p>



¡COCINA! COMPRE SABIAMENTE EN EL MERCADO

La forma más fácil de comer productos locales es comprar en un mercado de los agricultores. Al hacerlo, usted apoya a los agricultores locales y se involucra con su comunidad. Así mismo deberá aprender trucos del supermercado, es importante saber cómo comprar en el mercado de los agricultores.



Prepárese

Venga preparado para el mercado: la mayoría de los vendedores solo aceptan efectivo, y a menudo solo en denominaciones pequeñas. (Algunos aceptan tokens de SNAP / DUFEB, también.) Muchos no ofrecen bolsos, por lo tanto, asegúrese de traer sus propias bolsas reutilizables. Además, deje a su perro en casa: la mayoría de los mercados no se lo permiten.

Sin embargo, más que nada, debes conocer lo que se ofrece en la temporada para que tengas las expectativas correctas de lo que va a encontrar. Recibo un boletín semanal de mi mercado local que dice explícitamente qué es abundante por la temporada, qué hay disponible, pero con suministro limitado, qué artículos se están acabando por la temporada y qué artículos especiales de tiempo limitado no se deberían de dejar de comprar. Incluso si su mercado no ofrece el boletín semanal, es útil revisar una tabla de consumo estacional para tener una idea de los artículos que habrá para comprar.

Si su mercado tiene un mostrador de información, regístrese allí primero; es posible que encuentre que se ofrecen demostraciones de cocina dirigidas por chef, como también chefs vegetarianos y clases nocturnas, muchas de ellas son gratis.

Ir temprano o ir tarde

Para tener selección de los productos más frescos y variados, planea llegar al mercado cuando se abra. (También es el mejor momento para comprar carne fresca o productos lácteos, antes de que hayan permanecido en una tienda de campaña por horas). Si no es madrugador, trate de llegar al final del día, que es a menudo cuando los agricultores y los comercios, en un esfuerzo por evitar llevarse los productos a casa, comienzan a ofrecer descuentos de lo que queda. Manténgase alejado de las compras en las horas pico, que es cuando los puestos están muy congestionados.

Haz un recorrido antes de comprar

A menos que conozca bien su mercado, nunca se anticipe a comprar el primer producto que vea. Tenga cuidado de no comprar nada durante sus primeros 30 minutos en el mercado. Esto es un poco extremo, pero debe hacer un recorrido rápido antes de comprar cualquier cosa, solo para que pueda conocer el lugar, probar muestras de lo que se ofrece y comparar precios. A menudo, las personas se brincan esta parte importante y se emocionan con lo primero que ven, por ejemplo, los tomates, y luego encuentran los más sabrosos a un precio inferior una hora más tarde en el otro lado del mercado. Eso lleva a la sobrecompra, el gasto excesivo y la comida potencialmente desperdiciada, y nadie quiere eso.



Habla con tu agricultor

No puede ser un mercado de agricultores sin los agricultores, quienes son la mejor parte. Tenerlos presentes te da la oportunidad de hacer preguntas sobre las prácticas de cosecha. Le pueden explicar porque sus productos son orgánicos y certificados o no, también la diferencia entre una frambuesa y una tayberry, así como ofrecer sus mejores consejos para elegir los mejores melocotones.

Si frecuenta el mercado con regularidad, debe presentarse usted misma. Hablar con su agricultor puede incluso hacer que le den un mejor trato, y si necesita hacer compras de mayoreo, es posible que pueda ponerse de acuerdo con anticipación. He conversado con los agricultores sobre las recetas y les he mostrado lo que hice con las compras de la semana anterior. Cultivar esas relaciones es la manera más rápida de obtener un tratamiento VIP.

¡Etiqueta, etiqueta, etiqueta!

Cuando estés buscando en los depósitos de frutas y verduras, este cociente acerca de la etiqueta. Se considera de mal gusto, por ejemplo, apachurrar frutas o tomates (tiende a magullarlos) y abrir las hojas de los elotes antes de comprarlos (hace que los azúcares del elote se conviertan en almidón más rápidamente).



Diversificarse

De vez en cuando, ¡compra por curiosidad! Compra un ingrediente espontáneamente después de recibir orientación del agricultor sobre cómo cocinarlo. Esto es especialmente apropiado cuando lo que está buscando no está en temporada y puede sustituirlo con algo que esté disponible.

Traer un amigo

Hacer compras en el supermercado puede ser tedioso, pero ir de compras al mercado de agricultores es todo lo contrario. De hecho, me gusta traer amigos para socializar mientras hago mis compras. También es útil si sabes que vas a tener la tentación de comprar muchas cosas; de esa forma, puedes comprar frutas y verduras juntos y dividir las al final.

No pierdas la visión por el producto

Es fácil querer planear un menú muy elaborado con anticipación, pero prepárese para ser flexible, en caso de que los tomates que desea no se vean tan bien, pero la calabaza de verano tiene un buen precio.

En general, cuando cocino alimentos del mercado de agricultores, me inclino por las preparaciones simples. Mezclar los sabores de una fruta o verdura con demasiados otros ingredientes sería contrario al propósito. Claro, uno podría hacer mermelada de fresa con fresas silvestres maduras, pero ¿por qué hacer eso, cuando se puede saborear en su lugar, la frescura máxima de una ensalada de col rizada simple con piñones?



Busque productos que estén lo más intactos posible, como las zanahorias y los betabeles con sus hojas verdes aún adheridas. Se mantendrán frescos durante más tiempo y, como beneficio adicional, las tapas verdes también harán deliciosas salsas pesto y al vapor.

Finalmente, mientras que los productos horneados, los postres, los refrigerios y esas bolsas de palomitas que pudieran parecer tentadoras, solo tenga en cuenta que no todo es mejor en el mercado de los agricultores.

Encuentre el mercado adecuado para usted

Limitar sus visitas a un mercado de agricultores es como comprar solo en un supermercado, así que visite varios mercados para averiguar cuál se adapta mejor a sus necesidades. Los mercados de agricultores más grandes y conocidos ofrecen mucha variedad y actividad, a menudo son fantásticos no solo para ir de compras sino también para disfrutar de muy buena comida. Pero los mercados de agricultores más pequeños también tienen sus ventajas: si bien pueden ofrecer menos selección, frecuentemente tienen mejores ofertas.



10 recomendaciones para una exitosa demostración de alimentos

1. Conocer a la audiencia: ¿Cuánta experiencia o conocimiento tienen? ¿Qué quieren aprender de la demostración?
2. Ofrece un mensaje de nutrición claro y simple.
3. Sé organizado y prepárate bien.
4. Usa recetas y folletos apropiados.
5. Asegúrate de que el área de demostración sea colorida y atractiva, para que captures la atención del público.
6. Incorpora información nutricional durante la demostración. (Consulta la Guía de frutas y verduras para obtener ideas)
7. Permite que los participantes prueben la comida cuando la receta se haya completado.
8. Siempre sigue las reglas de seguridad alimenticia
9. Provee a los participantes con las recetas para que las lleven a casa y cualquier otro folleto adicional, también folletos que ayuden a reforzar el mensaje de nutrición que les diste.
10. Proporciona evaluaciones para ayudar a mejora demostraciones futuras.

Demos de cocina

Las demostraciones de cocina son una encantadora actividad para organizar en los mercados de agricultores. Por lo general, implican algún tipo de preparación de alimentos y distribución de recetas. No hay nada mejor para exhibir los alimentos, que estén en las mesas de los comerciantes, en lugar de tener a alguien preparándolos para mostrarlos y también proporcionando información. Si estás cocinando comida caliente, el solo olor ayudará a vender comida. Las recetas son generalmente simples, lo cual es importante para mostrar a los clientes lo fácil que es hacer una comida con un gran sabor.

Muestras con un solo ingrediente



Si no tienes los recursos para una demostración de cocina amplia, podrías hacer una demostración con un solo ingrediente. Las frutas, verduras y otros alimentos saludables que pudieran ser nuevos para el público se cortan en pedazos del tamaño de un bocado para mostrarse. Este tipo de demostración de alimentos a menudo se usa con espacio y equipo limitado.

Beneficios de las demostraciones de cocina

- Educa a los clientes sobre el maravilloso sabor de la comida local y de temporada en el mercado
- Educa a los clientes sobre la facilidad de preparación
- Educar a los clientes sobre cómo preparar nuevos productos o menos conocidos
- Educar a los clientes sobre la nutrición
- Proporciona entretenimiento familiar y un evento interactivo
- Es un estupendo evento para promover en clínicas de salud, gimnasios, centros comunitarios, en los periódicos, etc.
- Asóciate con chefs del área y muestrales el vínculo que tienen con la comida fresca

* **Costo de demostración promedio:** \$ 22 (sin incluir las herramientas para cocina, gas, el tiempo de la persona)

Recursos necesarios

Recursos humanos:

- Alguien para planear las recetas, hacer las copias de las recetas y traer el equipo necesario
- Alguien para cocinar en el mercado
- Alguien para ayudar a distribuir muestras y responder preguntas
- Alguien para recolectar productos de los vendedores

Productos no perecederos:

- Organización para preparar la comida. Esto generalmente significa una mesa, un quemador / parrilla, una sartén o wok, utensilios, etc.
- Alimentos de los vendedores: si es posible, pague los alimentos con subsidios o con fondos que no sean del mercado. Si es necesario, los vendedores si están dispuestos pueden donar.
- Una señalización que informe a los clientes qué se está cocinando y qué proveedores proporcionaron la comida.
- Copias de recetas para repartir
- Tiempo: Preparación 1-3 horas; en el mercado 4-5 horas; tiempo para limpiar y recoger 1-2 horas;
- En general, una demostración promedio puede tomar 8 horas desde la preparación hasta la limpieza.

Quién puede ayudar

- La cooperativa de economistas agrícolas podrían estar dispuestos a ayudar
- Una clínica de salud local puede tener trabajadores de salud comunitarios que estén dispuestos a proporcionar ayuda
- Voluntarios del mercado
- Crear un programa "Cocine con el Chef" y ellos harán la cocción, usted coordinará y promocionará el evento

dé buen ejemplo de salud a los niños

10 consejos para dar buenos ejemplos



Usted es la influencia más importante para sus hijos. Puede hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación sana, para toda la vida. Ofrecer una variedad de comidas ayuda a los niños a obtener los nutrientes que necesitan de cada grupo de alimentos. También tendrán mayores probabilidades de querer probar alimentos nuevos y que estos les gusten. Cuando los niños desarrollan un gusto por muchos tipos distintos de alimentos, es más fácil planificar las comidas de la familia. ¡Cocinen juntos, coman juntos, hablen y hagan que las comidas sean tiempos dedicados a la familia!

1 eduque con su ejemplo

Coma vegetales, frutas y granos integrales en las comidas o como bocadillos. Deje que su hijo vea que a usted le gusta comer vegetales frescos.



2 vayan de compra juntos

Ir de compras de comestibles puede educar a sus hijos sobre los alimentos y la nutrición. Hablen sobre de dónde provienen los vegetales, las frutas, los granos, los productos lácteos y las proteínas. Permita que sus hijos tomen decisiones saludables.

3 sea creativo en la cocina

Use moldes para galletitas para cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles. Nombre los alimentos que sus hijos ayuden a preparar. Sirva la “ensalada de Janie” o los “camotes de Jackie” a la cena. Anime a sus hijos a inventarse bocadillos nuevos. Prepare sus propias mezclas de nueces y frutas con granos integrales secos, cereales con bajo contenido de azúcar y frutas secas.

4 ofrézcales los mismos alimentos a todos

Deje de “cocinar a la carta” al preparar varios platos distintos para complacer a los niños. Es más fácil planear las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.



5 recompense con atención, no con comida

Demuestre su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y conversaciones. No ofrezca dulces como recompensas. Eso permite que sus hijos comiencen a pensar que los postres son mejores que otros alimentos. Si no se comen la comida, los niños no necesitan “otras cosas”, como dulces o galletitas, para reemplazarla.

6 en la mesa enfóquese en la familia

Hable sobre temas divertidos y felices a la hora de comer. Apague el televisor. No conteste el teléfono. Intente hacer que la hora de comida sea un período libre de estrés.



7 preste atención a sus hijos

Si sus hijos dicen que tienen hambre, ofrézcales bocadillos pequeños y sanos, aunque no sea hora de comer. Ofrezca opciones. Pregunte “¿Qué les gustaría en la cena: brócoli o coliflor?” en lugar de decir “¿Quieren brócoli con la cena?”

8 limite el tiempo frente a una pantalla

No permita más de 2 horas al día frente a la televisión o la computadora. Levántese y muévase durante los anuncios para hacer algo de actividad física.

9 anime la actividad física

Haga que la actividad física sea divertida para toda la familia. Involucre a sus hijos en la planificación. Camine, corra y juegue con sus hijos, en lugar de sólo observar. Dé el ejemplo al estar físicamente activo y usar equipo de seguridad, como cascos de bicicleta.



10 dé el buen ejemplo de alimentación

Pruebe alimentos nuevos también. Describa el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva un alimento nuevo con algún otro que les guste a sus hijos. Ofrezca alimentos nuevos al empezar a comer, cuando sus hijos tienen mucha hambre. Evite las discusiones o el forzar a sus hijos a comer.

Actividades para divertirse con la comida

Esta guía para divertirse con alimentos incluye juegos y otras ideas para que comer y la comida sean más entretenidos.

Decore la comida con caras divertidas. Por ejemplo, cree el pelo o la barba con puré de papa, los huevos duros úselos para los ojos y las judías verdes/ejotes para el cabello. Los niños (¡y los adultos!) les encantan las sorpresas.



Haga brochetas en forma de orugas. Use un tomate o champiñón para la cabeza. (abajo)



Compre cortadores de galletas que sean divertidos. Corte lo que pueda en formas diferentes. A los niños les encanta esto y es tan simple que vale la pena implementarlo en sus comidas. (arriba)



- Haga cenas internacionales. Cree un menú y haga de la cena, una ocasión "especial"
- Los "picnics" o días de campo son una manera en la que los niños pueden participar en la preparación de alimentos.
- Deje que los niños decidan cómo organizar bandejas de frutas o verduras.
- Use fruta que a los niños les guste, solo cambiarla un poco para adaptarla a un tema o día festivo, esto es una forma sencilla de hacer que la comida sea divertida.

<http://www.kids-cooking-activities.com/fun-with-food.html#games>



Caminata de frutas y verduras

Establezca un número mínimo para jugar. Por ejemplo, si tiene 8 letreros (cada uno con una foto laminada de una fruta o vegetal) en el suelo, puede decidir que se necesitan al menos 6 jugadores por juego. Los jugadores se paran en uno de los letreros que están en el piso. Entonces, ponga música, los participantes caminan alrededor de los letreros. Cuando la música se detiene, también los jugadores lo hacen. Un voluntario saca una fruta o un vegetal de un recipiente. ¡El jugador cuya fruta o vegetal es escogida gana y puede seleccionar la fruta o vegetal de su preferencia!

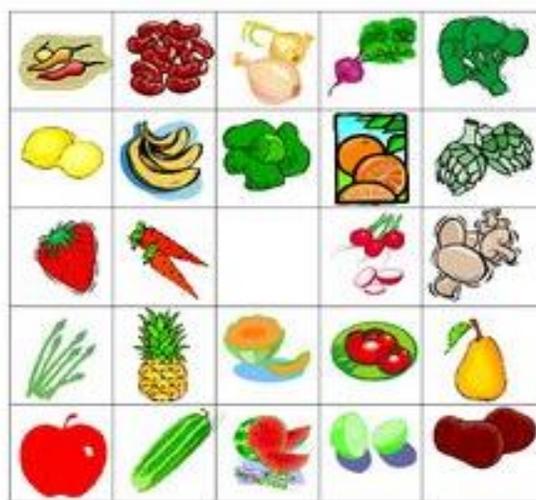
Bingo de frutas y verduras

Materiales

- Tarjetas para jugar bingo
- Frijoles secos
- Fotos pegadas en las tarjetas de Bingo de diferentes frutas y verduras
- Frutas y verduras cortadas para bocadillos

1. Distribuya siete diferentes tarjetas de Bingo a los participantes.
2. Llame al azar los nombres de las diferentes frutas y verduras en las tarjetas.
3. Pida a los participantes cubran el cuadrado apropiado con un frijol.
4. Recompense a los participantes que exitosamente hayan terminado y dicho "Bingo," deles la opción de escoger su bocadillo favorito de una fruta o verdura.

http://www.abcteach.com/cmd/track_content.php?id=17939





¡COCINA! Mensajes por celular

En un mundo de celulares: los mensajes por este medio es una manera fácil de recordarles a sus clientes que es DÍA DEL MERCADO LOCAL DE LOS AGRICULTORES, con un mensaje personalizado por medio de su teléfono celular.

- Cada semana, el gerente del mercado (o en algunos casos NMFMA) enviará un texto con:
 - Recordatorio de la fecha, hora y ubicación del mercado
 - Eventos y entretenimiento que habrá en el mercado
 - Productos nuevos
 - Especiales de la semana

- ¡Es gratis para los clientes! Este año (y tal vez años futuros) que el NMFMA pague por el servicio

- Hay algunas formas de recopilar números de teléfono:
 - Utilice la lista donde los clientes se registraron para obtener la información
 - Pida a los clientes que pongan su información en una tarjeta postal
 - Pida a los clientes que manden un mensaje por celular que contenga el código del mercado, a el número proporcionado

- Envíe por correo electrónico la información del cliente (nombre, número de teléfono y correo electrónico, si desean recibir un boletín informativo) a Amara Nash amara@farmersmarketsnm.org



¡COCINA! Registro de mensajes celulares

Instrucciones: Escanee el registro y correo electrónico completo, o escriba directamente la información en el formato del correo electrónico y envíela a Amara Nash a la Asociación de Comercialización de Agricultores de Nuevo México.

amara@farmersmarketsnm.org

NOMBRE (Favor de escribir su nombre)	NUMERO DE TELEFONO Para recibir mensaje por medio del celular	CORREO ELECTRONICO Para recibir información de NMFMA	DIRECCION PARA ENVIAR RECIBIR CORREO	¿Ha visitado un mercado de agricultores de Nuevo México en el último año? Si o no



SNAP, WIC y Programa de nutrición para adultos mayores

SNAP (Programa complementario de asistencia nutricional)

También conocido como "EBT" y anteriormente conocido como "estampillas." Aproximadamente la mitad de los mercados de agricultores en Nuevo México ya aceptan los beneficios de SNAP. Los participantes de SNAP pueden usar su tarjeta en los mercados de agricultores, al igual que en la tienda de comestibles, para adquirir artículos tales como frutas, verduras, carnes, quesos, panes, mermeladas y otros alimentos. Simplemente deslice su tarjeta EBT en la terminal ubicada en la caseta de información del mercado y decida cuánto le gustaría retirar de su cuenta. La persona en el mostrador le dará esa cantidad en fichas de \$ 1 que pueden gastarse en cualquier alimento elegible en el mercado. Para saber qué mercados aceptan tarjetas EBT, consulte nuestra lista de mercados y busque el símbolo de la tarjeta globo.

Elegibilidad y como solicitar los beneficios

El programa de SNAP está disponible para cualquier persona que cumpla con los requisitos de ingresos. Simplemente descargue la aplicación aquí, llénela y envíela a su oficina local del Departamento de Servicios Humanos por correo, fax o en persona. Necesitará los siguientes documentos para completar la solicitud:

- ✓ Prueba de ingresos
- ✓ Identificación con foto de la persona que está llenando la solicitud;
- ✓ El número de Seguro social de todas las personas que están solicitando el beneficio, como también

Uno de los siguientes documentos de los últimos 12 meses:

- ✓ El recibo más alto de gas o electricidad de los últimos 30 días de servicio,
- ✓ Historial de su cuenta del gas propano o los últimos dos recibos,
- ✓ Un aviso de desconexión, si ha recibido uno, o el costo de iniciar el servicio de utilidad en su hogar.

Para más información acerca del programa SNAP y otro programa de asistencia económica en New México, visite www.hsd.state.nm.us o llame a la línea de ayuda al (800) 432-6217.

PROGRAMA DE NUTRICION DEL MERCADO DE AGRICULTORES WIC



El Programa de Nutrición del Mercado de Mujeres, Bebés, Niños de WIC (WIC FMNP) ofrece a sus clientes de WIC \$ 25 en cheques que pueden usarse para comprar frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores de Nuevo México, esto sucede del 1 de julio al 15 de noviembre con productos de temporada. Los cheques vienen en cantidades de \$ 5 y no se puede dar cambio. Para saber qué mercados aceptan los cheques FMNP de WIC, busque el símbolo de WIC / Senior check.

Elegibilidad y como solicitar los beneficios

Para calificar para los beneficios de WIC, debe cumplir con los siguientes requisitos:

- ✓ Vivir en el estado de Nuevo México. Los participantes de WIC generalmente reciben servicios en el condado donde viven (ser ciudadano de los Estados Unidos no es un requisito para la elegibilidad)
- ✓ Ser una mujer embarazada, en periodo de lactancia o posparto, un bebé menor de un año o un niño menor de 5 años. (Los padres, padrastros, tutores y padres adoptivos de niños menores de 5 años pueden solicitar los beneficios)
- ✓ Cumplir con los requisitos de ingresos. Los hogares con ingresos igual o inferior al 185% del nivel federal de ingresos considerados en pobreza, son elegibles. WIC determina el ingreso basado en el ingreso bruto. WIC cuenta a todos los miembros que vivan en el mismo hogar, así tengan un vínculo familiar o no. WIC cuenta al bebé antes de nacer como integrante del hogar.



Estar en riesgo nutricional. Los participantes de WIC reciben un examen inicial de salud y una dieta en una clínica de WIC, para determinar algún riesgo nutricional. WIC utiliza dos categorías principales: 1) riesgos médicos tales como antecedentes de embarazo precario, bajo peso o anemia por deficiencia de hierro y 2) factores de riesgo basados en la dieta, como malos hábitos alimenticios que pueden conducir a una nutrición deficiente y mal estado de salud. Los participantes serán asesorados en WIC sobre estos riesgos y los resultados. Se les proporcionará educación nutricional y los alimentos nutritivos provistos por WIC.

*Participantes tienen que solicitar los beneficios en persona. Si desea más información, puede encontrarla en la página nmwic.org/ o llamando al (866) 867-3124.

PROGRAMA DE NUTRICION PARA ADULTOS MAYORES

El Programa de nutrición para adultos mayores del Mercado de Agricultores (SFMNP) está disponible para personas mayores de 60 años que son elegibles, ofrece a los participantes \$ 25 en cheques que se pueden usar para comprar frutas y verduras frescas y miel. Esto sucede durante julio 1 y 15 de noviembre con los productos de la temporada. Los cheques vienen en cantidades de \$ 5 y no se puede dar cambio. Los participantes pueden enviar un proxy (ordenador) para comprar los cheques, si no pueden ir ellos mismos al mercado.



Elegibilidad y como solicitar los beneficios

Las personas que califican y están inscritas en el Programa de Alimentos Suplementarios de Productos Básicos (CSFP), como también las personas mayores de 60 años que viven de un ingreso bajo, de acuerdo con el 185% del Nivel Federal de Pobreza, son elegibles para recibir los cheques SFMNP. Aquellos que no están actualmente inscritos en CSFP, deberán presentar prueba de identificación, residencia e ingresos. Para saber qué mercados aceptan cheques FMNP de WIC, busque el símbolo de WIC / Senior check en nuestra lista de mercado.

Para solicitar CSFP o únicamente los cheques de SFMNP y poder gastarlos en el mercado de agricultores, comuníquese con su proveedor regional de CSFP. Tenga en cuenta que algunos lugares pueden no recibir cheques SFMNP porque se encuentran ubicados demasiado lejos de un mercado de agricultores participante.

Centro y Norte de Nuevo México

Echo Inc.

(505) 242-6777

Albuquerque, NM

Áreas: Albuquerque, Belén, Bernalillo, Estancia, Grants, Jemez, Las Vegas, Medenales, Mora, Moriarty, Peñasco, Questa, Ranchitos, Ribera, Santa Fe, Santa Rosa, Shalom, Socorro, Taos

Este de Nuevo México

Salvation Army

(575) 622-8700

Roswell, NM

Áreas: Alto, Artesia, Carlsbad, Carrizozo, Clovis, Elida, Fort Sumner, Good Sams, Hobbs, Jal, Lovington, Melrose, Mescadero, Polo, Portales, Roswell, Ruidoso Downs, San Jose, San Patricio, Vaughn

Norte de Nuevo México

Echo Inc.

(505) 326-3770

Farmington, NM

Áreas: Appleridge, Aztec, Bloomfield, Chama, Coyote, Crownpoint, Cuba, Dulce, Farmington, Gallup, Lake Valley, Nageezi, Newcomb



Sur de Nuevo México

Loaves & Fishes

(575) 523-1272

Las Cruces, NM

Áreas: Alamogordo, Anthony, Butterfield, Chaparral, Columbus, Del Cerro, Deming, Hatch, Las Cruces, Lordsburg, Placitas, Radium Springs, Silver City, Sunland Park, Truth or Consequences, Tularosa



Recursos

Encuentre más recursos en:
www.nmfarmersmarkets.org

PARA LOS COMPRADORES DEL MERCADO DE AGRICULTORES

[Albuquerque Master Gardeners/Jardineros y Maestros de Albuquerque](#) - ¡Pregunta a los expertos locales!

[Cooperative Extension Service/Servicio de Extensión Cooperativa](#) - Proporciona educación e información a todas las comunidades en el estado de Nuevo México

[Dave's Garden](#) – Información "para agricultores ... de agricultores"

[Delish.com](#) – Miles de recetas, menús, maneras fáciles de cocinar, ideas para cenar, consejos y más para los caseros deseosos de comidas familiares sencillas

[Epicurious.com](#) - 100.000 recetas de revistas, libros de cocina, chefs y cocina casera

[Farm to Table/De la granja a la mesa](#) - Promueve la agricultura local de Nuevo México a través de la educación en la comunidad y el trabajo en equipo

[PartSelect](#) - Guía inicial para el compostaje

[Pesticide Action Network/Red de Acción de Pesticidas](#) – Es la base de datos de la red de acción de los pesticidas en contra de los pesticidas (PAN, por sus siglas en inglés) es su única fuente de información toxicológica y reglamentaria sobre pesticidas, fungicidas y otros químicos que podrían usarse en sus alimentos.

[The Old School/La vieja escuela](#)- The Old School ofrece clases de bajo costo para una vida sustentable y sencilla en Albuquerque. Las clases cubren una amplia gama de temas que incluyen enlatado, compostaje y crianza de pollos en casa

PARA EDUCADORES COMUNITARIOS

[SNAP-Ed Connection](#) - La conexión SNAP-Ed es un centro dinámico de recursos en línea para proveedores de SNAP-Ed estatales y locales. SNAP-Ed conexión está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS) del USDA y es apoyado por el Centro de Información de Alimentos y Nutrición de la Biblioteca Nacional de Agricultura.

[Live a More Colorful Life!/ ¡Vive una vida más colorida!](#) – Una iniciativa de Tarrant County Public Health para educar a los consumidores sobre los beneficios de incorporar una amplia y colorida selección de frutas y verduras en sus dietas diarias. En esta página web encontrará información de fácil acceso, que incluye consejos para seleccionar frutas y verduras frescas,

recetas de chefs y nutricionistas, así como características que resaltan en los productos locales que se encuentran en temporada.

Haga click n' Go Educational Materials - Educación y capacitación sobre nutrición que puede descargar e imprimir del Internet.

Nutrición y educación para adultos mayores - En 2008, el Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS) lanzó: Eat Smart, Live Strong (come inteligente, vive fuerte) una intervención diseñada para mejorar el consumo de frutas, vegetales y la actividad física, entre las personas de 60-74 años que participan o son elegibles para los programas de asistencia nutricional de FNS.

Cooking with Kids/Cocinando con niños- Cooking with Kids utiliza métodos prácticos para enseñarles a los estudiantes de primaria sobre la alegría de comer delicioso y saludable. Encuentre recetas familiares e información para educadores.

Ver también “Kits de Herramienta” abajo

RECETAS UTILIZANDO PRODUCTOS LOCALES

Recipe Finder Database/Base de datos para buscar recetas - Base de datos de recetas hechas por profesionales y organizaciones de nutrición y salud. Las recetas se pueden buscar por costo, audiencia y equipos de cocina necesarios (por ejemplo, solo microondas).

Asociación de mercados de Nuevo México– visite el sitio web de NM Farmers Market Association para obtener recetas de la temporada. O visite su mercado local de agricultores, donde a menudo hay recetas disponibles de los comercios o en la mesa de información.

KITS DE HERRAMIENTA

Cooking Up Community: Educación nutricional en programas de alimentos de emergencia (2012) – Estas herramientas contiene recursos e información sobre programaciones innovadoras de educación nutricional por parte de organizaciones de todo el país. Estos modelos pueden servir como ejemplos e inspiración para crear una nueva programación o como fuentes de colaboración e ideas.

Talleres de la comunidad: Coma saludable, sea activo

- En 2010 y 2008 se desarrollaron seis talleres de 1 hora, basados en guías alimenticias y actividad física para los estadounidenses. Cada taller incluye un plan de como se desarrolla la clase, objetivos de aprendizaje, puntos de discusión, actividades prácticas, videos y folletos. Los talleres están diseñados para educadores comunitarios, promotores de salud, dietistas / nutricionistas, agentes de extensión agraria de las cooperativas y otros para enseñar a adultos en una amplia variedad de entornos comunitarios.



NEW MEXICO
FARMERS'
MARKETING
ASSOCIATION

¡COCINA! HERRAMIENTAS

¡Cocina! Folletos

- 1.1 Poder del color
- 1.2 Fibra
- 1.3 10 consejos del USDA para ayudarlo a comer más vegetales
- 1.4 Enfoque en frutas de USDA
- 1.5 USDA: ameniza tus comidas
- 2.1 Preservación de los productos
- 2.2 Sustituciones
- 2.3 USDA comiendo mejor siguiendo un presupuesto
- 2.4 Smart Shopping de USDA para verduras y frutas
- 2.5 USDA's Eat Right cuando no hay mucho dinero
- 2.6 La comida sana no es más costosa que la comida chatarra
- 2.7 Listas de productos de temporada
- 3.1 Consejos para comprar en Farmer's Market
- 5.1 claves exitosas para demostraciones de cocina
- 6.1 Sea un modelo saludable para los niños
- 6.2 Diversión con la comida
- 6.3 Instrucciones de mensajería por celular
- 7.1 Programas SNAP / WIC / Senior
- 7.2 Lista de recursos