

Extensión

Julio
de 2015
Newsletter

Visite la página de Web de
Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

¡Los alimentos frescos localmente producidos son deliciosos!

Kaye Kasza, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, South East Area Extension

Este es el mejor momento para obtener frutas y verduras “acabadas de cortar o cosechar” en su mercado de productores locales. Es una excelente manera de comprar frutas y verduras frescas y otros tipos de alimentos para usted y su familia al mismo tiempo que apoya a los agricultores locales. Los productos de campo de Colorado sabrosos y de alta calidad son lo más destacado del verano. La mayoría de los norteamericanos deberían de comer unas 3 tazas de verduras y frutas cada día. Hay muchos beneficios al añadir estos productos a sus comidas. Las frutas y verduras son bajas en grasa y calorías, al mismo tiempo que proveen fibra y otros nutrientes importantes. Están llenas de antioxidantes y fitonutrientes que ayudan a lidiar con enfermedades crónicas. Las frutas y verduras añaden no solamente nutrición a las comidas, sino que también añaden color, sabor y textura.



Mientras usted prueba algunos de los mercados locales, recuerde que hay reglas de seguridad de alimentos que necesitan ser seguidas a lo largo del proceso de alimentos desde el campo a su tenedor. El objetivo es minimizar la contaminación para reducir los riesgos de enfermedades por alimentos. Los vendedores tienen que cumplir con las reglas de seguridad de los mercados, así como con cualquier regulación aplicable gubernamental. Busque vendedores cuyos puestos y utensilios para manejar los alimentos estén limpios, sus botes de basura estén cubiertos, tengan bolsas limpias, y tengan estaciones para que los vendedores puedan lavarse las manos y los utensilios que utilizan. Los vendedores también tienen que mantener sus productos perecederos, como por ejemplo huevos, queso, carne, tartas de crema y verduras cortadas, en una heladera con hielo o con empaques fríos. En el otro extremo de la cadena de alimentos, los consumidores necesitan seguir guías básicas de seguridad. Es importante mantener la comida segura para comer y proteger la salud de su familia desde el mercado hasta su hogar.

- Pase por su mercado local al final de su día, en camino a casa.
- Lleve consigo una heladera con empaques enfriadores para poner sus alimentos perecederos.
- Recuerde mantener sus carnes crudas separadas de otros alimentos. Compre esos alimentos al último. Lleve consigo bolsas que se cierren herméticamente para poner el paquete entero de carne y ponga esos alimentos en el fondo de



la heladera.

- Use bolsas de mandado diferentes para carnes rojas y aviarias.
- Lave sus bolsas de mandado con frecuencia, usando agua jabonada. Almacénelas en un lugar fresco y seco.
- Mantenga los alimentos calientes, como lo chiles rostizados, separados de los alimentos fríos.
- Asegúrese que su vendedor ponga sus chiles rostizados o cualquier otro tipo de alimentos en bolsas para alimentos nuevas, nunca en bolsas para basura o en bolsas usadas.
- Siempre lave las frutas y verduras frescas bajo agua corriente justo antes de consumirlas. Talle perfectamente los productos duros como melones y zanahorias con un cepillo limpio y firme y bajo agua corriente. Aún los productos que serán pelados antes de comer tienen que ser lavados. Esto previene que los patógenos de las superficies se transfieran a los alimentos que usted consume.
- El uso de jabón o lejía para limpiar alimentos no es recomendable.
- Almacene los productos refrigerados en bolsas de plástico para que haya circulación de aire.
- La mayoría de frutas y verduras tienen una vida de almacenamiento muy corta y tienen que ser usadas en unos cuantos días.
- Si usted planea envasar o congelar sus frutas y verduras, siga las recomendaciones de la USDA (por sus siglas en inglés) y haga ajustes por la altitud de Colorado. Consulte con su oficina local de la Extensión de CSU para enterarse de las recomendaciones más recientes de la USDA.

El sitio Web de CSU De la Granja a la Mesa <http://farmtotable.colostate.edu/> provee información acerca de muchas frutas y verduras. Usted podrá encontrar información sobre nutrición, selección, preparación, y seguridad relacionados con productos agrícolas.

Hablemos

El comprar en un mercado de productores locales es una excelente forma de lograr que los niños participen. Deje que ellos elijan los alimentos que quieren probar. Ellos también pueden ayudar a preparar bocadillos usando esos alimentos que han elegido. Pregúnteles a los vendedores sobre cómo manejar y cocinar esos productos. Para tener una lista de los mercados locales en su área pida una copia del Directorio de Mercados 2015 en la Oficina local de la Extensión de CSU, o vaya al sitio Web www.coloradoagriculture.com. Si usted se encuentra en otro estado, ingrese al sitio Web del Departamento de Agricultura del Estado y ahí encontrará el mencionado directorio de mercados.

Receta para la salud: Ensalada de tomate y pepino

Ingredientes:

- 4 cebolletas, picadas
- 2 pepinos (unas 3 tazas), rodajas finas
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 2 tomates grandes
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de albahaca, picada
- ½ cucharadita de sal gruesa
- Pimienta fresca molida al gusto

Indicaciones:

1. Ponga las cebolletas y el pepino en un tazón grande y mezcle con el vinagre.
2. Corte los tomates en rodajas y añádalas a la mezcla en el tazón.
3. Añada el aceite de oliva, albahaca, sal y pimienta y mezcle.

Sirve a 10

Tamaño de porción: ½ taza



Sugerencia: Si le sobra un poco de ensalada, úsela al siguiente día con algo extra de su elección; queso mozzarella o feta, olivas, atún enlatado, o pollo cocido en cubos, etc.

<http://www.liveeatplay.colostate.edu/eat/recipes/tomcuc.php#.VVOJdZO2Xis>

Referencia: Bunning, M., Yeh, S. (March 2010). Shopping at Colorado Farmers' Markets. Colorado State University Extension, Fact Sheet No. 9.379.