

## COMPRANDO EN EL MERCADO DE PRODUCTORES

- ◆ Traiga su propia bolsa o canasta. Coloque los productos más pesados y firmes (fruta fresca y vegetales) en la parte de abajo.
- ◆ Compre temprano para encontrar una mejor oferta de productos frescos.
- ◆ Dé una vuelta por el mercado para comparar los precios y ofertas de los diferentes vendedores.
- ◆ Elija frutas y vegetales que no estén golpeados ni machucados.
- ◆ Antes de comprar, abra siempre el paquete de los huevos para asegurarse que no están partidos o rajados.



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

**Universidad de Illinois \* Departamento de Agricultura de los Estados Unidos \* Cooperativa de los Consejos Locales de Extensión** El Servicio de Extensión de Universidad de Illinois provee iguales oportunidades en programas y empleo. Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos del USDA's.

# PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE PRODUCTORES

Seguridad  
Alimenticia



## CONSERVANDO ALIMENTOS FRESCOS

- ◆ Si va de compra un día de calor lleve una nevera en el carro para mantener los productos frescos hasta llegar a casa.
- ◆ Guarde los alimentos frescos en bolsas de plásticos en la nevera. **No los lave hasta el momento de usarlos o servirlos.** En la nevera, manténgalos lejos de las carnes crudas.
- ◆ Los productos frescos que se conservan en la nevera deben ser guardados inmediatamente al llegar a casa. Algunos alimentos no necesitan refrigeración como la cebolla, tomates, bananas y papas.
- ◆ Los alimentos frescos pelados y cortados deben ser guardados en la nevera o conservados en hielo.
- ◆ Los productos frescos pelados y cortados no deben ser dejados a temperatura ambiente por más de 2 horas. (Los días de calor con temperaturas de 90° F o más, refrigerar dentro de 1 hora.)

## PREPARANDO & SIRVIENDO PRODUCTOS FRESCOS

- ◆ Lávese las manos antes de tocar los alimentos frescos.
- ◆ Límpielos enjuagándolos con agua corriente.
- ◆ Limpie los productos frescos que tienen una superficie dura (papas, zanahoria, melones y cítricos) usando un cepillo. Enjuáguelos con agua corriente.
- ◆ Las hojas verdes deben ser colocadas en un recipiente grande con suficiente agua para que floten. Muévalas para que la arena y la tierra caiga en el fondo. Luego, lave cada hoja con agua corriente. Deje secar o use un centrifugador de ensaladas para retirar el exceso de agua.
- ◆ Use una tabla de cortar y utensilios limpios para prepararlos.



## Ensalada de Fruta de Nectarín & Melocotón Rinde 6 porciones

- 1 vaso de 6 onzas de yogurt descremado de melocotón
- 1 cucharadita de canela
- 2 melocotones en rodajas
- 2 tazas de uvas sin semilla
- 4 nectarines en rodajas
- 1. Mezclar el yogurt y la canela.
- 2. Lavar y cortar la fruta fresca; agregar al yogurt con canela.

Información Nutricional (por porción):  
Calorías 110 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 15 mg ~ carbohidratos 26 g ~ fibra 3 g

## Ensalada Fácil de Pasta Rinde 12 porciones

- 1 libra de pasta de paquete
- 1 taza de tomates cereza
- 1 taza de zanahoria rallada
- 2 calabacines tipo mini zucchini, crudos
- 3/4 taza de aderezo ranch descremado
- 1/2 taza de yogurt descremado natural
- 1 cucharada de eneldo seco
- 1. Cocer la pasta según las instrucciones del paquete; escurrir y dejar enfriar.
- 2. Lavar y cortar los vegetales frescos en pedazos pequeños.
- 3. En un recipiente pequeño mezclar el aderezo ranch y el yogurt.
- 4. En una ensaladera, mezclar la pasta, los vegetales y el aderezo. Agregar el eneldo seco y mezclar bien.

Información Nutricional (por porción):  
Calorías 180 ~ grasa 1 g ~ calorías derivadas de la grasa 10 ~ sodio 195 mg ~ carbohidratos 36 g ~ fibra 2 g