



Noticias de la cosecha que se pueden usar Mes nacional de la nutrición de celebrar!

¡ Disfruta estacional de frutas y verduras que se llena de sabor y nutrición!

Frutas y verduras están llenos de vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a regular determinadas funciones corporales y aumentar la inmunidad! El primer paso para vivir una larga vida sana es obtener su dosis diaria de frutas y verduras.

El USDA recomienda que los adultos recibir 2 ½-3 tazas de verduras al día y 2 tazas de frutas al día. Recuerde:

- Comer una variedad de frutas y verduras cada día para garantizar que se cumplan todas las necesidades de nutrientes esenciales.
- Verduras verdes oscuros como brócoli y espinaca son ricas en ácido fólico y hierro, que ayuda en la fuerza muscular y la formación de glóbulos rojos.
- Verduras naranjas como patatas dulces y zanahorias proporcionan la vitamina A, que ayuda en la prevención del cáncer y es compatible con los dientes y encías sanos.
- Alimentos ricos de potasio y vitamina C como plátanos, albaricoques, patatas y col rizada ayudan a mantener una saludable la presión sanguínea y cicatrización de heridas.
- Frutas y verduras contienen fibra fabuloso y poder antioxidante que ayudan a mantener el peso y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y el cáncer.

3 consejos para la compra de frutas y verduras:

1. Comprar frutas y verduras de temporada; sabe mejores y cuestan menos.
2. Evitar la compra de frutas y hortalizas con moretones y punciones de la piel.
3. Recuerde que los productos de buena calidad tiene un color brillante y textura firme.

Consejos útiles de frutas y verduras:

- Picar hasta frutas y verduras para almacenar en envases para refrigerios saludables y rápida.
- Lavar las frutas y verduras bajo el agua corriente, frotando bruscamente para quitar la suciedad.
- Abastecerse en verduras congeladas para rápido y fácil de cocinar en el microondas.
- Comprar verduras enlatadas con "no sal añadió" o frutas enlatadas en "jarabe de luz."
- Incluir verduras picadas en salsa de pasta o ensima de pizza.
- Utilice el puré de verduras para espesar y sabor de sopas y guisos.
- Añadir bayas a yogur sin grasa o baja en grasa o harina de avena para un desayuno abundante.
- Añadir los arándanos y las manzanas a ensaladas & usar chutney de mango a los platos de pollo de sabor.
- Frutas secas como las pasas y albaricoques son un gran bocado de en-el-go.
- Propagación de mantequilla de maní en un guneo para un bocado rápido y saludable de pre-workout!
- Sustituir la salsa de manzana para la mantequilla en repostería recetas para hacer pasteles más saludables!

Información adaptada desde el US Departamento de agricultura (USDA).
199 Second Street • Mineola, NY 11501 • (516) 294-8528 • FAX (516) 747-6843
www.islandharvest.org