

# El Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores



## ¿Que Son Los Mercados de Agricultores?

En los mercados de agricultores, los agricultores se unen para vender su producto directamente al publico. El producto es fresco, nutritivo, y apoya a los agricultores locales y a la comunidad.



NEVADA DIVISION of PUBLIC  
and BEHAVIORAL HEALTH



## ¿Como Debo Escoger las Frutas y Verduras?

Escoja frutas y vegetales que tengan cascaras suaves y sin manchas. Pregúntese como se siente y huele el producto.

¿Se antoja para comer?

- **Fruta**– Debería estar suave y firme con un olor dulce
- **Vegetales**– Debería estar firme y de color parejo



¡Lave sus frutas y vegetales antes de comer!

- Lave sus manos antes y después de manejar sus frutas y vegetales
- Asegúrese de lavar sus frutas y vegetales antes de pelar y cortar
- Ponga las frutas y vegetales en el refrigerador lo mas pronto posible



NEVADA DIVISION of PUBLIC  
and BEHAVIORAL HEALTH



## Consejos para Disfrutar las Frutas y los Vegetales:

### Frutas:

- Sirva la fruta cortada con yogur, crema de cacahuete, o la puede disfrutar sola
- Mezcle la fruta en una licuadora con jugo o leche baja en grasa para hacer un licuado saludable
- Ponga la fruta cortada arriba de su cereal o panqueques

### Vegetales:

- Disfrute los vegetales cortados con aderezo bajo en grasa, salsa, o queso para un bocadillo saludable
- Agregue unos vegetales cortados o rallados a su comida para agregar color y nutrición
- Agregue puré de vegetales, o vegetales cortados a sopas o caldos



Este instituto es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



NEVADA DIVISION of PUBLIC  
and BEHAVIORAL HEALTH

