

## Noviembre: ¡Usar las cosechas en sus comidas festivas y encontrar productos durante el invierno!

¡Ahora que los días festivos se acercan rápidamente, es hora de pensar qué cosechas se pueden usar en las comidas festivas! ¿Qué tienes a mano en tu cosecha de verano y otoño? ¿Dónde puedes encontrar algunas ideas para comidas saludables hechas de sus cosechas? ¡Lea a continuación para algunas sugerencias!

¿Qué cosechas de jardín compartirás durante las comidas festivas? Usted trabajó arduamente durante todo el verano y el otoño y probablemente tenga algunas verduras o frutas especiales que se pueden servir como acompañamientos o postres. No se preocupe, si no conservó sus propias verduras o frutas, puede encontrarlas en algún mercado (o al aire libre, según el lugar donde viva) o en los mercados de agricultores.



### ¡Sirve y exhibe tu cosecha!

¿Qué enlato o congelo de sus cosechas de verano y otoño? Judías verdes, guisantes, espárragos, papas, zanahorias, calabazas, bayas, ¿qué más? Mire en su congelador o gabinetes para ver lo que tiene a mano. Cuando sirva estos alimentos nutritivos durante las comidas festivas, comparta con sus familiares y amigos cómo plantó, cosechó y preparó los sabrosos alimentos que están disfrutando. Tal vez incluso muestre la comida con una tarjeta que diga cuando plantó, cosechó y conservó las verduras o frutas para que sus invitados puedan apreciar el tiempo que les tomó llegar a la mesa. Considere incluir algunas jarras que contienen su cosecha como decoraciones de mesa.



### ¡Busque alimentos cosechados por otros!

- Los mercados de agricultores de invierno son un lugar perfecto para abastecerse de comidas festivas y encontrar obsequios para las fiestas. Busque productos cultivados localmente que incluyen huevos, carne de res, cerdo, pato, pavo, jamón y una variedad de productos de temporada e invernaderos (greenhouses), así como productos enlatados.
- La sección de congelados de su supermercado local tiene muchas frutas y verduras nutritivas sin sodio, azúcar, ni otros aditivos, ¡Comida deliciosa! La sección enlatada de su tienda de comestibles también tiene muchas frutas y verduras nutritivas. Tenga cuidado con las verduras con alto contenido de sodio, considere enjuagar las verduras para eliminar el exceso de sodio antes de ponerlas en sus recetas (judías verdes, por ejemplo), o busque baja en sodio (o frutas en jugos naturales) como una opción más saludable.



# NOVIEMBRE: ¡Encontrar productos durante el invierno!

¡El invierno está aquí! ¿Dónde puede encontrar frutas y verduras nutritivas que evoque recuerdos a sus cosechas de verano y otoño? Los artículos frescos se pueden encontrar en el interior, dependiendo de los recursos de su comunidad, (que son muy nutritivas) están disponibles en su tienda de comestibles local y también puede encontrarlas en muchas tiendas de la esquina. ¡Lea a continuación algunas sugerencias para encontrar buenos productos durante el invierno!

Encontrar frutas y verduras nutritivas en invierno puede parecer una tarea no muy placentera, pero hay opciones para disfrutar de productos nutritivos durante el invierno. Invernaderos (greenhouses), mercados de agricultores de interior y otros lugares cultivan y venden productos frescos. Las frutas y verduras congeladas, así como las enlatadas, completan las opciones nutritivas durante esta época del año.

## Mercados de granjeros interiores e invernaderos (greenhouses)

Puede ser más difícil encontrar verduras y frutas frescas durante el invierno, pero debido al envío sofisticado de nuestros países, muchas de sus tiendas de alimentos locales tienen algunas disponibles, aunque probablemente no se produzcan localmente. Si desea artículos producidos localmente, busque mercados de agricultores en interiores e invernaderos que venden productos frescos. Puede que no lo sepa, pero es probable que haya algunos en tu vecindario. Intente buscar en Internet "mercado de agricultores de interior" o "verduras de invernadero" u otra búsqueda de palabras clave para ver qué hay cerca de usted.



## Frutas y vegetales congelados

Contrariamente a lo que pueda pensar, los alimentos congelados no son necesariamente menos nutritivos que los productos frescos. ¡De hecho, a veces son más nutritivos! Por lo tanto, puede obtener los mismos beneficios en una forma conveniente y, a menudo, más económica cuando selecciona verduras y frutas congeladas. Sus tiendas de comestibles locales, así como muchas tiendas de la esquina, Walmart, Dollar Generals y otros venden productos congelados.

- Use todo lo que necesite del artículo congelado, el resto lo puede colocar en el congelador y tendrá menos desperdicio de comida.
- Elija productos congelados sin aditivos como azúcar, sal, grasas, colorantes y sabores artificiales, conservantes, etc. para una elección más nutritiva. ¡Verifique las etiquetas de información nutricional para ver los aditivos!
- Mezcle verduras congeladas en platos como guisos y sopas para agregar más nutrición rápida y fácil.
- Las verduras congeladas son rápidas de cocinar: cocínelas al vapor y mezcle con sus hierbas y especias favoritas, o puede saltearlas con un aceite saludable y sazonar a gusto.



## Frutas y verduras enlatadas

¿Qué puede ser más conveniente que las frutas y verduras enlatadas? Llene su despensa con estos para cuando no pueda llegar a la tienda, o no puede encontrar su fruta o vegetal favorito cuando esté fuera de temporada. Los artículos enlatados no caducan rápidamente, por lo que no perderá dinero al comprar verduras enlatadas. Sus tiendas de comestibles locales, así como muchas tiendas de la esquina, Walmart, Dollar Generals y otros venden productos enlatados.

- Muchas verduras enlatadas tienen mucho sodio como parte de su preservación. Así que busque alimentos etiquetados con bajo contenido de sodio, reducidos en sodio o sin sal, comparando el contenido de sodio en la etiqueta de información nutricional y elija el producto con la cantidad más baja. Además, drene y enjuague sus verduras enlatadas para reducir el sodio aún más.
- Muchas frutas enlatadas tienen azúcares añadidos o jarabes. Por lo tanto, busque la fruta que está enlatada en agua, su propio jugo o jarabe liviano (y luego drene y enjuague). De nuevo, lea los datos nutricionales y los ingredientes para descubrir qué hay en su lata.

