

# Consejos para ahorrar dinero en la compra de frutas y verduras



## 1. Compre frutas y verduras de la estación

Adquirir frutas y verduras de la estación es una compra inteligente. No sólo es más barato, las frutas y verduras tienen mejor sabor. Preste atención a los anuncios del supermercado para ver cuáles frutas y verduras están en oferta especial cada semana.

## 2. Sepa cuánto comprar

Resista el impulso de tener mucho surtido de frutas y verduras. Solamente compre la cantidad que usted sabe podrá usar. No hay nada peor que tener que desechar frutas y verduras podridas. Es lo mismo que tirar dinero en el bote de basura.

## 3. Compre la marca del supermercado

Las frutas y verduras en lata y congeladas de marca del supermercado usualmente son más baratas, contienen los mismos nutrientes y el mismo sabor.

## 4. No compre productos de preparación rápida

Las verduras precortadas y las porciones individuales de frutas son mucho más caras. Por ejemplo, en lugar de comprar puré de manzana en porciones individuales, compre el frasco grande de marca del supermercado y divídalo en tazones individuales o en envases de plástico. El hacer esto le ahorrará dinero.

## 5. Regrese directamente a casa después de ir al supermercado

La calidad de las frutas y verduras frescas disminuirá si se quedan por mucho tiempo en el automóvil caliente.

## 6. Almacene adecuadamente las frutas y verduras

Algunas frutas y verduras tienen mejor sabor si se almacenan a temperatura ambiente. Como por ejemplo: Papas, cebollas, camotes, jitomates y calabaza de invierno. Almacénelas en un lugar limpio y bien ventilado.

## 7. Deje que las frutas se maduren primero sobre la superficie del mueble

Algunas frutas se maduran mejor sobre la superficie del mueble en la cocina. Algunos ejemplos incluyen duraznos, peras, nectarinas, ciruelas y plátanos. No las almacene dentro de bolsas de plástico ya que esto retrasa su maduración y acelera los olores y la descomposición.

## 8. Refrigere las frutas y verduras en bolsas de plástico perforadas

Dichas bolsas retienen la humedad y permiten el flujo de aire. Las bolsas de plástico comunes pueden producir moho y bacterias. Si usted utiliza bolsas de plástico comunes, perfórelas con un objeto puntiagudo.

## 9. Lave las frutas y verduras

Lave las frutas y verduras hasta justo antes de consumirlas. Las frutas y verduras frescas tienen una capa protectora que ayuda a sellar la humedad y frescura. El lavarlas antes de almacenarlas ocasiona que se pudran más rápido.

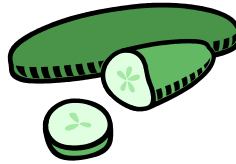
## 10. Enjuague todas las frutas y verduras

Enjuague todas las frutas y verduras aún si no consumirá la cáscara, de manera que las bacterias de la cáscara no se transfieran a la fruta comestible.



## ¡Consuma un arco iris hecho de frutas y verduras!

Al consumir una variedad de coloridas frutas y verduras (verde, amarillo, naranja, rojo, azul, violeta y blanco) le proporciona a su organismo una gran gama de nutrientes que son importantes para la salud. Cada color ofrece algo único como vitaminas, minerales y sustancias fitoquímicas que funcionan en conjunto para proteger su salud.



### PAPAS AL HORNO RELLENAS DE QUESO

#### Ingredientes:

- 1 papa grande horneada
- ½ taza de yogur sin sabor y descremado
- 1 taza de brocoli cocido
- ¼ de taza de queso *cheddar* rallado

Precalente el horno a 425°.

Rebane la papa a lo largo y con una cuchara saque el interior de la papa.

Haga puré la papa junto con el yogur, sal, pimienta y brócoli.

Ponga los “cascarones” de papa sobre una charola para hornear y vuelva a poner la mezcla de papa dentro del “cascarón”

Cubra con queso *cheddar* y hornee durante 10 ó 15 minutos. Sirve 1 porción

#### Información nutricional:

460 calorías, 24 gr. de proteína, 12 gr. de grasa, 9 gr. de fibra, 500 gr. de calcio



### ¿Qué se considera una taza de frutas y verduras?

Para una dieta de 2,000 calorías, la Pirámide de los Grupos de los Alimentos *MyPyramid* recomienda consumir 2 tazas de frutas y 2 ½ tazas de verduras. ¿Qué tanto es eso?

En general, 1 taza de verduras crudas o cocidas o jugo de verduras al 100%, o bien, 2 tazas de verduras de hoja verde crudas pueden considerarse como 1 taza del grupo de las verduras. Una taza de fruta o jugo de frutas al 100%, o bien, 1/2 taza de fruta seca pueden considerarse como 1 taza del grupo de las frutas.

A continuación aparecen cantidades de algunas frutas y verduras comunes que equivalen a una taza:

1 manzana pequeña



1 mazorca grande de maíz



16 uvas



1 plátano grande



8 fresas grandes

