wichealth to Go

LECCIÓN:
DISFRUTE MÁS PRODUCTOS LOCALES CON LOS BENEFICIOS DEL MERCADO DE AGRICULTORES

Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores de WIC:

¡Pruebe algo nuevo en el mercado de agricultores!

Amplíe su variedad de frutas y verduras en comidas y meriendas.
¡Empiece con algunas de las ideas a continuación!

Busque verduras y frutas que pueda asar a la parrilla:

- Verduras: espárragos, zanahorias, hongos, ajo, cebollas, chiles, tomates, calabacitas
- Frutas: manzanas, duraznos, peras

¡Es fácil! Solo use una brocheta y unte con un poco de mantequilla o aceite para evitar que se seque.

Combine verduras frescas con salsas deliciosas como hummus o aderezo ranch.

Pruebe:

- brócoli
- zanahorias
- coliflor
- apio
- pepinos
- chiles

Evite las bebidas azucaradas y prepare su propia agua saludable con frutas o verduras.

Pruebe:

- mora y salvia
- pepino y menta
- fresa y albahaca

¡Puede añadir hierbas frescas para darle más sabor! Use cualquier fruta, excepto plátanos.

Mejore su sándwich o wrap de siempre con:

- lechuga
- cebolla
- espinacas
- tomate

Añada zanahoria rallada, lechuga, cebolla y apio a sus sándwiches de atún o pollo.

Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores de WIC:

¡Pruebe algo nuevo en el mercado de agricultores!

Añada fruta a su cereal, avena, panqueques o yogur.

Pruébelo con:

- moras
- arándanos
- cerezas
- moras “marionberries”
- frambuesas
- fresas

Déles a sus huevos un toque de color y sabor.

Pruébelos con:

- chiles morrones
- ajo
- col rizada
- hongos
- cebollas
- espinacas

¡Simplemente pique y añada al huevo mientras se cocina o prepare panecillos de huevo con verduras!

Déle un toque extra de sabor a su noche de tacos con salsa casera.

Pruébelos con:

- cilantro recién picado
- cebollas
- chiles
- tomatillos
- tomates

¡También son excelentes complementos para fajitas y quesadillas!

Los participantes de WIC pueden usar sus beneficios del mercado de agricultores del 1 de junio al 31 de octubre.

wichealth to Go

LECCIÓN:
DISFRUTE MÁS PRODUCTOS LOCALES CON LOS BENEFICIOS DEL MERCADO DE AGRICULTORES

Tome esta lección para aprender:

- Cómo elegir productos frescos cultivados localmente.
- Consejos para animar a su familia a consumir frutas y verduras.

¡Aprenda más con lecciones de wichealth!

ESCANEE

– O –

Para empezar:

- Visite **wichealth.org**
- Seleccione **“Inscríbase”**
- Ingrese su información

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades. Washington WIC no discrimina. Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicios de relé de Washington) o envíe un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

Washington State Department of HEALTH

DOH 964-1335 May 2025 Es