

Compre local,  
*coma alimentos frescos.*



# ¿Qué está en temporada?

Son muchos los beneficios de comer frutas y verduras de temporada. El mercado de agricultores local es el mejor lugar para encontrar frutas y verduras de temporada cultivadas localmente que tienen buen sabor, y son nutritivas y económicas.

## Primavera

(de marzo a mayo)



La primavera es una temporada emocionante. La temperatura sube y todo se vuelve verde otra vez.

En primavera, encontrará:

- rúcula
- espárragos
- remolacha
- brócoli
- coles de Bruselas
- repollo
- zanahorias
- coliflor
- acelgas
- berza
- col rizada
- puerros
- lechuga
- hojas de mostaza
- cebollas
- duraznos
- ciruelas
- rábanos
- espinaca
- calabaza
- fresas
- nabos
- tomates



## Verano

(de junio a agosto)

El verano es una temporada maravillosa para los productos de Texas.

El calor ayuda a los agricultores de Texas a cultivar:

- rúcula
- moras
- acelgas
- maíz
- pepinos
- berenjenas
- higos
- judías verdes
- lechuga
- melones
- hojas de mostaza
- duraznos
- okra
- cebollas
- peras
- chiles morrones
- calabaza
- rábanos
- calabacines
- camote
- tomates
- nabos
- sandía



## Otoño

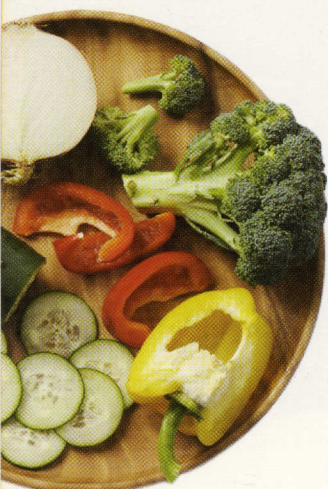
(de septiembre a noviembre)



El otoño es una temporada maravillosa para los productos de Texas.

En los meses más fríos del otoño, encontrará:

- rúcula
- remolacha
- brócoli
- col
- coliflor
- acelgas
- berza
- pepinos
- berenjena
- ejotes
- col rizada
- hojas de mostaza
- lechuga
- melones
- okra
- cebollas
- chiles
- calabaza
- rábanos
- espinaca
- calabacines
- camote
- tomates
- nabos



## Invierno

(de diciembre a febrero)

Por lo general, durante los meses fríos del invierno, las mejores verduras para cultivar en Texas son las que crecen en el subsuelo.

Pruebe algunas de estas frutas y verduras este invierno:

- rúcula
- remolacha
- brócoli
- coles de Bruselas
- repollo
- zanahorias
- coliflor
- acelgas
- berza
- toronjas
- col rizada
- puerros
- limones
- hojas de mostaza
- naranjas
- rábanos
- espinaca
- fresas
- acelgas suizas
- tomates
- nabos



Hacer un viaje al mercado local de agricultores es divertido para toda la familia. Aquí tiene algunos consejos para sacar el máximo provecho de su experiencia al hacer las compras.

► **Planee con anticipación**

Piense en las comidas que quiere hacer. Esto le ayudará a saber la cantidad y el tipo de frutas y verduras que necesita; además le ahorrará tiempo y dinero.

► **Vaya temprano o vaya tarde**

Si va temprano o tarde, por lo general, hay menos gente en los mercados de agricultores. Si va temprano, conseguirá la mejor selección de frutas y verduras. Si va tarde, quizás tenga menos de donde elegir, pero los agricultores podrían ofrecer descuentos para no tener que llevarse lo que no vendieron.

► **Lleve a la familia**

El mercado es un lugar divertido para que los niños aprendan más acerca de las frutas y verduras y la alimentación saludable. Deje que le ayuden a elegir las frutas y verduras. A menudo hay entretenimiento en el mercado.

► **Lleve una bolsa**

Lleve una bolsa fuerte o mochila para guardar las frutas y verduras mientras hace las compras en el mercado. Lleve también una bolsa de hielo si planea hacer otros mandados.

► **Pida consejos para cocinar**

Si no está seguro de cómo preparar las frutas y verduras, o necesita nuevas ideas, pregunte al agricultor cómo le gusta prepararlas.

**!WIC te ayuda a criar hijos asombrosos!**

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. ©2015 Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-14458A Rev. 3/15



Visite nuestro sitio web en [Texas WIC.org](http://TexasWIC.org)

