



## GUÍA DE PRODUCTOS DE ESTACIÓN DEL MEDIO OESTE

### Beneficios de comprar productos de estación:

- **Saben mejor:** el producto fresco y de estación ha alcanzado su máximo sabor. Los productos fuera de estación están almacenados desde hace más tiempo: esto garantiza vida útil, pero no siempre sabor.
- **Menor costo:** suelen ser más baratos porque la oferta es alta. El producto fuera de estación no está tan disponible en el mercado, en especial, el local. Importar productos fuera de estación aumenta los precios de transporte y los costos de conservación.
- **Más nutritivos:** los productos frescos son más ricos en nutrientes que los que están fuera de estación. Conservar productos para prolongar la vida útil no siempre significa conservar nutrientes.

### DE ESTACIÓN = MÁXIMOS NUTRIENTES = MÁXIMO SABOR

	PRODUCTO DE ESTACIÓN
<b>PRIMAVERA</b>	<p><b>Fruta:</b> Pimientos</p> <p><b>Vegetales:</b> Espárragos, remolachas, zanahorias, hojas verdes (rúcula, lechuga, ensaladas de hojas verdes, espinaca), hongos, chirivías, rábanos, ruibarbo</p>
<b>VERANO</b>	<p><b>Fruta:</b> Manzanas, frutos rojos (arándanos, frambuesas, fresas), uvas, melones (melón y sandía), peras, pimientos, frutas con hueso (cerezas, duraznos, ciruelas), tomates</p> <p><b>Vegetales:</b> Espárragos, remolachas, brócoli, repollitos de Bruselas, col, zanahorias, coliflor, apio, maíz, pepinos, repollo, ajo, hojas verdes (rúcula, acelga, kale, lechuga, hojas verdes para ensalada, espinaca), puerro, hongos, cebollas, guisantes, papas, zapallo, rábano, ruibarbo, calabaza, nabo, calabacín</p>
<b>OTOÑO</b>	<p><b>Fruta:</b> Manzana, pera, tomate</p> <p><b>Vegetales:</b> Remolacha, brócoli, repollitos de Bruselas, col, zanahoria, coliflor, apio, pepinos, repollo, ajo, hojas verdes (acelga, kale, lechuga, hojas verdes, espinaca), puerro, hongos, cebolla, chirivía, zapallo, rábano, calabaza (bellota, de tronco, con rayas, espagueti), nabo, calabacín, ***boniato</p>
<b>INVIERNO</b>	<p><b>Fruta:</b> Cítricos (clementina, pomelo, limones, lima, naranja, mandarina), kiwi, pera, piña</p> <p><b>Vegetales:</b> Remolacha, repollo chino, brócoli, repollitos de Bruselas, coliflor, apio, hojas verdes (berza, kale, lechuga, hoja de mostaza, espinaca), nabo, calabaza de invierno (bellota, de tronco, con rayas, espagueti)</p> <p><i>*Además de los hongos, la mayoría de los productos frescos debe importarse durante los meses fríos de invierno de la región del Medio Oeste. En otros lugares, los alimentos que listamos son de estación y están disponibles.</i></p>
<b>PRODUCTOS DISPONIBLES TODO EL AÑO</b>	Manzanas, aguacate, banana, zanahoria, apio, uva, melón, naranja, pimientos (morrón y picante), papa, limón, lima, guisantes, cebolla

### ¿Sabía usted?

iMarket Bucks iguala un dólar de gasto con SNAP-EBT (hasta \$10) para que gaste en los mercados de agricultores participantes de Minnesota! Para conocer más sobre Market Bucks, visite la página de los Programas en HungerSolutions.org.