



www.reachoutandreadnyc.org

Reach Out and Connect: Taller # 35 Nutrición infantil: Qué Saber, Parte 2

GROWNYC

La última vez, hablamos con la Dr. Aneeka Babar sobre por qué es importante elegir alimentos saludables para el desarrollo de su hijo pequeño. Esta semana tenemos a Susie Spodek con GrowNYC para hablar sobre dónde comprar y consejos sobre cómo comprar alimentos locales en su área. GrownNYC es una organización ambiental con sede en Nueva York que trabaja en conservación, espacios verdes, trabajo educativo y acceso a alimentos y agricultura.



Encontrar Alimentos Saludables y Asequibles:

GrowNYC ofrece muchos tipos diferentes de mercados en la programa de agricultura y acceso a alimentos.

Tienen mercados verdes donde los agricultores venden directamente al público. Tienen puestos agrícolas donde el personal de GrowNYC vende alimentos locales al público. Y tienen cajas de alimentos frescos en los que pagas por adelantado una caja y obtienes Farm Fresh Foods por entre \$ 12 y \$ 15 la caja, pero valen entre \$ 25 y \$ 30.

Cómo pagar sus frutas y verduras frescas:

Puede utilizar efectivo y tarjetas de crédito en los mercados de agricultores. Las tarjetas SNAP o EBT solían llamarse Cupones para Alimentos. Casi todos los mercados de agricultores aceptarán los beneficios de SNAP. El uso de tarjetas SNAP tiene muchos beneficios. Y puede usar su tarjeta WIC.

Por cada \$ 2 que usa en su tarjeta SNAP / EBT, obtiene un beneficio de \$ 2. En un mercado de GrowNYC, recibirás tokens como este. Los tokens nunca caducan y puedes usarlos en cualquier producto. Por cada \$ 2 que retira de su tarjeta EBT, obtiene un dólar de salud de \$ 2 que es válido por un año. Puede usarlos en cualquier fruta, verdura o cualquier planta frutal como plantas de tomate o plantas de albahaca. Otras partes de los beneficios del estado varían. Visite la carpa de información para descubrir los beneficios en su área.

Los beneficios de WIC están disponibles para padres con niños pequeños y algunos adultos mayores con ingresos limitados. Los beneficios de WIC se distribuyen en los centros de WIC durante los meses de verano. Recibe folletos con cheques que se pueden usar para comprar frutas / verduras en los mercados de agricultores a través de NYC.

¿Qué tipos de alimentos frescos crecen en Nueva York?

En invierno, encontrar frutas y verduras frescas locales es mucho más difícil. La comida que vende GrowNYC está disponible por temporada, por lo que en invierno las opciones son limitadas. Pregúntele a un agricultor del mercado local qué está en temporada y cuándo sus frutas y verduras favoritas están en temporada.

No hay muchas frutas disponibles. Las manzanas y algunas peras están disponibles en invierno porque se almacenan bien. En términos de vegetales, hay raíces y vegetales de almacenamiento como papas, batatas, zanahorias, remolachas, ajo y más. Todos los tipos de calabazas se conservan muy bien con su piel dura en invierno.

Las verduras resistentes pueden crecer en el exterior cuando hace frío, como la espinaca, el repollo, el brócoli, la coliflor, la berza, y las coles de Bruselas.

Los alimentos de temporada sabrán mejor y costarán menos. Hable con los agricultores locales para averiguar qué está en temporada en su área.



¿Cómo cocino frutas y verduras frescas? Microwave

- Microondas
- Hervir
- Olla a presión o olla de cocción lenta
- Vapor
- En la estufa
- En el horno

Cuanto más pequeño piques algo, más rápido se cocinará. Puede llevar más tiempo picarlo, pero acelerará el proceso

de cocción. La mayoría de las verduras cocidas se congelarán muy bien.

Es genial tener alimentos frescos listos para comer cuando tenga hambre, como al final de la tarde. Prepare alimentos saludables con anticipación para que sean fáciles de tomar cuando tenga hambre, de modo que no tome una bolsa de papas fritas o un bocadillo menos saludable.

Aquí hay una receta muy básica para cocinar verduras en la estufa. Calienta aceite en una sartén. Agregue cebollas, ajo o jengibre si lo desea. Cocina las verduras con otras verduras que te gusten. Luego ajuste el condimento al gusto. Agregue especias, algunos sabores ácidos y sabores salados. A algunas personas les gusta el calor, así que agregue salsa picante o pimientos. Tenga cuidado con los niños pequeños que son sensibles a las comidas picantes.

Si tiene alguna pregunta sobre esta información o tiene un tema de taller que le gustaría ver, comuníquese con krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org.