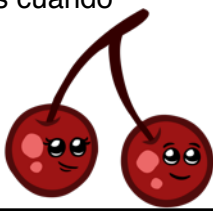




Guía Para Comprar Frutas y Vegetales Frescos

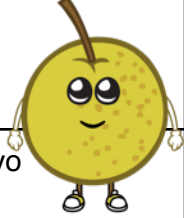
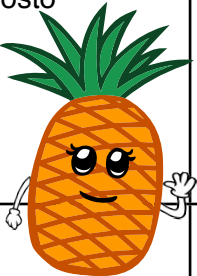
Se puede encontrar muchas variedades de frutas y vegetales frescos todo el año en casi todas partes del país. Para el mejor recite sabrosos escoja las frutas y vegetales en su cúspide de frescura. Su mercado de granja es un gran sitio para escoger frutas y vegetales frescos.

Frutas	Temporada	Qué buscar:
Manzanas	Septiembre - Mayo	Buen color para variedad; firmes al tocar. Evite las que estén blandas y harinosas.
Albaricoques	Junio - Julio	Amarillo dorado; rellenos, firmes. Evite los amarillos o verdes pálidos, muy duros o blandos, arrugados o marchitados.
Aguacates	Todo el año	Ceden a presión suave; varían en tamaño, forma y color de verde a negro. Marcas marrones en la piel no bajan la calidad.
Bananas	Todo el año	Firmes; libres de estropeo, amarillo con toque de verde, si es necesario madurar a temperatura ambiente.
Bayas		Firmes; rellenas; llenas de color; apariencia clara, limpia. Solo las fresas deben tener los tallos cuando están maduras.
Mora Azul	Junio - Agosto	
Arándano	Septiembre Diciembre Marzo - Julio	
Fresas	Junio - Agosto	
Cerezas	Mayo - Junio	Apariencia fresca; firme; buen tamaño para el tipo de cereza
Cocos	Septiembre - Marzo	Buen peso para el tamaño; líquido adentro. Si no contiene líquido los cocos están dañados; Evite los que tienen los ojos mohosos o mojados.
Higos	Julio - Septiembre	Bastante blandos al tocar. Use de inmediato, se dañan rápido. Olor agrio indica fruta demasiado madura
Toronjas	Octubre - Junio	Firmes; bien redondas, pesadas para su tamaño; textura suave. Evite la fruta áspera, hinchada, de piel rugosa.

Guía Para Comprar Frutas y Vegetales Frescos

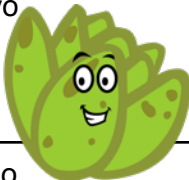

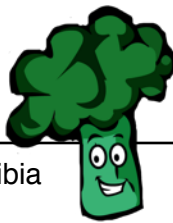


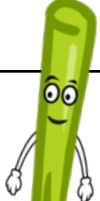
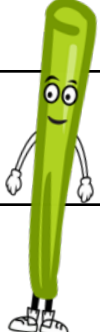
Frutas	Temporada	Qué buscar:
Uvas	Junio - Diciembre 	Bastante blandas; tiernas; rellenas; racimos bien formados con tallos verdes, flexibles. Las variedades oscuras libres de matiz verde; las verdes tienen un rubor casi de ámbar.
Kiwi	Junio - Agosto	Suaves al tocar, como el aguacate. A veces conocidos como grosellas espinosas chinas.
Limones	Todo el año 	Bastante firmes; de piel suave y brillante. Pesados para su tamaño.
Limas	Mayo - Octubre	Pesados para su tamaño. La variedad verde más ácida que la amarilla.
Mangos	Abril - Agosto 	Sólidos y no muy blandos al tocar. Pueden variar en tamaño de ciruela a manzana y en color de amarillo a rojo. Piel suave a menudo moteada de negro. Los verdes a veces se usan para cocinar.
Melones Cantalupos	Mayo - Septiembre	Color y aroma son los mejores guías. Aroma delicado; redes gruesas que sobresalen; piel de matiz amarilla debajo de las redes; sin evidencia de tallo.
Casabas	Julio - Octubre	Amarillo; corteza arrugada, larga
Crenshaws	Julio - Octubre	Corteza amarilla dorada; aroma agradable.
Melón dulce	Febrero- Octubre	Corteza cremosa, amarilla; aroma agradable.
Persas	Julio - Octubre	Redes gruesas; piel de verde gris a marrón por debajo.
Sandías	Mayo - Agosto	Superficies opacas con color crema por debajo; forma simétrica.
Nectarinas y Melocotones	Junio - Septiembre	Rellenitos; bastante firmes dependiendo del tipo; piel blanca o amarilla con matiz rojo.
Naranjas	Noviembre - Junio	Pesadas para su tamaño; firmes; corteza 

Guía Para Comprar Frutas y Vegetales Frescos



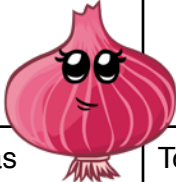


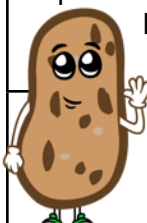
Frutas	Temporada	Qué buscar:
Papayas	Todo el año 	Color verde amarillo a amarillo completo; la pulpa cede un poco al apretarse en la palma de la mano.
Peras	Agosto - Mayo	Ceden a suave presión por el tallo. Color varía de amarillo cremoso a rojizo. Se maduran a temperatura ambiente.
Frutas Caqui	Octubre - Enero	Firmes; bien proporcionadas; rellenas; color anaranjado-rojo; con tallo; toque con delicadeza; parecen tomates grandes en forma y firmeza.
Piñas	Febrero - Agosto 	Aroma “de piña”; amarillo dorado; un poco blandas; Maduras cuando se le sale la hoja fácilmente. La fruta verde puede que no se madure apropiadamente. La fruta demasiado madura puede mostrar partes oscuras acuosas en la base o por los lados.
Ciruelas	Junio - Septiembre	Rellenitas; suficientemente blandas como para ceder a suave presión. Blandas por encima significa que están maduras. Evite las ciruelas arrugadas y duras.
Granadas	Septiembre -Noviembre	Piel delgada; color rojo-morado brillante; se ven frescas
Mandarinas y Tangelos	Noviembre - Enero Enero - Octubre	Color anaranjado o amarillo; piel brillante; piel suelta; la fruta demasiado madura tiene la corteza hinchada y seca



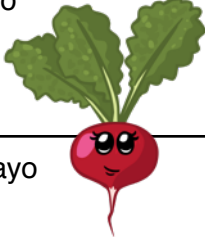

Guía Para Comprar Frutas y Vegetales Frescos

Vegetales	Temporada	Qué buscar:
Alcachofas	Marzo - Mayo 	Globos pesados, compactos, rellenos. Hojas grandes y carnosas muy cerradas. Buen color verde. Pesadas para su tamaño
Espárragos	Marzo - Junio	Brotos muy cerrados. Tallos rectos, tiernos de verde rico. Las puntas abiertas y angulares son señas de demasiado maduros
Frijoles Verdes	Abril - Octubre 	Vainas frescas, largas, derechas, sin manchas.
Judías	Abril – Agosto	Color brillante para el tipo. Vainas frescas, verde oscuras, bien llenas.
Remolachas	Junio - Octubre 	FRaíces firmes, redondas, suaves, de color rojo intenso. Parte superior fresco. Evite las que tengan raíces largas y ásperas, áreas ásperas en la superficie, porque son duras y de sabor fuerte.
Endibia	Octubre - Mayo	Firme sin macas. Color debe ser blanco con algo de verde..
Brócoli	Octubre - Mayo	Cogollitos firmes, cerrados, verde oscuros. Tallos firmes, tiernos. El brócoli verde amarillento está demasiado maduro
Coles de Bruselas	Octubre - Noviembre	Repollos en miniatura, compactos, verde brillante
Col	Todo el año 	Repollos bien recortados, salidos. Pesados para su tamaño
Zanahorias	Todo el año 	Firmes; color brillante; suaves; limpias; bien formadas. Evite las raíces ásperas, partidas, de matiz verde.
Coliflor	Septiembre - Noviembre 	Hojas de color verde brillante, encerrando cogollitos de color blanco cremoso. Evite los cogollitos macados o abiertos.
Apio	Todo el año 	Ramos frescos crujientes. Color verde claro a verde. No debe tener aspecto marchitado, áspero ni esponjoso al tocar el tallo.

Guía Para Comprar Frutas y Vegetales Frescos

Vegetales	Temporada	Qué buscar:
Maíz	Mayo - Septiembre 	Hojas verdes frescas, granos llenitos, lechosos. Evite las mazorcas con granos pequeños grandes sumidos o reducidos
Pepinos	Mayo – Agosto	Brillosos, verde brillante; firmes; bien formados.
Berenjena	Agosto - Septiembre	Firmes; pesadas; suaves; color morado oscuro. Libre de macas o cortaduras
Lechuga	Todo el año 	Hojas verdes sin áreas marchitas ni dañadas. Dependiendo de la variedad de lechuga el repollo debe ser de peso mediano para su tamaño
Setas	Noviembre- Abril	Tapas y tallos secos y firmes. Manchas pequeñas color marrón o tapas abiertas indican buen sabor todavía
Quingombós	Mayo - Septiembre 	Vainas tiernas, color verde brillante, libre de macas, menos de 4 ½ pulgadas de largos. Las vainas pálidas, sin color y duras son fibrosas
Cebollas	Todo el año 	Bien formadas; duras; cuellos pequeños. Piel seca parecida al papel. Libre de manchas verdes o áreas verdes apergaminadas. Parte superior fresca verde. Raíces blancas de dos a tres pulgadas.
Chirivías	Octubre - Abril	Tamaño pequeño a mediano; piel suave; firme. Libre de descomposición y macas.
Guisantes, verdes	Abril - Julio	Bien rellenos; verde brillante. Las vainas hinchadas, de color claro o gris contienen guisantes duros con féculas.
Pimientos	Todo el año 	Buena forma; exterior firme; carne gruesa y piel brillante y lustrosa.
Papas Blancas	Todo el año	Bastante suaves, buena forma; firmes. Libre de manchas Evite las macas, retoñando, arrugadas, o de matiz verdoso.
Dulces	Septiembre - Diciembre 	Gruesas, gorditas, de tamaño mediano sin macas ni descomposición. Deben acabar en punta.

Guía Para Comprar Frutas y Vegetales Frescos

Vegetales	Temporada	Qué buscar:
Rábanos	Mayo - Julio 	Tamaño mediano (diámetro de 3/4- a 1-pulgada); Buen color rojo; rellenos, redondos, firmes, frescos, superior verde brillante.
Espinacas	Marzo - Mayo	Hojas grandes, brillantes, sin manchas, de buen color verde. Amarillo indica comienzo de descomposición. Evite las hojas con tallos ásperos.
Calabaza Amarilla	Junio - Agosto	Bright color; smooth, glossy skin. Heavy for the size; firm; well-shaped.
Calabacín	Septiembre - Noviembre	Color brillante; piel suave brillante. Pesada para su tamaño; firme; buena forma.
Tomates	Mayo - Agosto	Bien formados; libre de manchas; rellenos. Sobre todo un color rojo rico y poquito blando
Nabos y Nabos Suecos 	Septiembre - Marzo	Tamaño pequeño a mediano; suaves; firmes; pesados; pocas hojas arriba y pocas raíces fibrosas a la base. Los nabos son los de color blanco con matiz morado. Los nabos suecos son los amarillentos con raíces más grandes.



Reproducido con el permiso de University of Tennessee Extension (2002). Una Guía para Comprar Frutas y Vegetales.

Visita ES ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados