

Frutas y Vegetales.....

¡Son buenos para uno!

¿Qué tan costoso/caro es comer frutas y verduras?

Las frutas y verduras pueden ser más baratas que una barra de caramelo/ dulce y que una soda.

Comer 2 taza de cada una de las cinco verduras más baratas y 2 taza de cada una de las cuatro frutas más baratas costaría alrededor de \$1.00.

Con ésto se cumpliría con la cantidad recomendada para comer por Las Guías Alimentarias del 2005 para los adultos.

¿Cuestan más las frutas y verduras frescas que las enlatadas, congeladas o secas?

Una comparación sobre el costo por porción de los productos agrícolas frescos con el costo de frutas y

verduras procesadas dieron resultados sorprendentes. La mayoría de las frutas y verduras resultaron menos costosas al consumirlas frescas.

Comparadas con las frescas, tienen menos

“La mayoría de las frutas y verduras resultaron menos costosas al consumirlas frescas.”

riesgo de echarse a perder y pueden ser más fáciles de preparar.

¿Qué puedo hacer para reducir un poco el gasto de las frutas y verduras?

Aunque le parezcan elevados los precios de las frutas y las verduras, sepa usted que una libra de frutas y verduras frescas muchas veces alcanza para 2 a 4 tazas ya listas para comer.

Puede ser más caro comprar en grandes cantidades, tal como un melón entero en lugar de un melón partido en pedazos. Pero el costo por porción terminará generalmente siendo menor cuando se compra el melón entero- si se lo come antes de que se eche a perder.

Los precios pueden variar mucho, todo depende de muchos factores, tales como la estación del año, la tienda, la marca de fábrica y del tamaño del paquete.

La información en este folleto fue adaptada de J. Reed, E. Frazão y R. Itskowitz, (2004).)Cuánto pagan los Estadounidenses por las frutas y las verduras? Boletín de Información de Agricultura número 790. Informe electrónico en www.ers.usda.gov (teniendo acceso en febrero de 2005).

¡Son buenos para uno!

Las Guías Alimentarias del año 2005 le recomienda a los Estadounidenses a interesarse en comer frutas y variar los vegetales

En esta edición:
¿Qué tan costoso/caro es comer frutas y verduras?

¿Sabía que el costo de muchas frutas y verduras de todas las clases sale por menos de 50 centavos por cada taza ya lista para comer?

Las verduras más baratas:

La col/repollo, las papas, la zanahoria regular (no la zanahoria chiquita), los rábanos, los ejotes de lata, las cebollas, los pepinos, el apio, las hojas verdes de la mostaza, los pimientos morrones verdes, la lechuga, los tomates de lata, las papas de lata, el elote de lata, la zanahoria de lata, los ejotes congelados, la coliflor, la col rizada, los chícharos de lata, los camotes, el brócoli y la col rizada congelada.

Las frutas más baratas:

La sandía, las manzanas, las pasas, los plátanos/bananos, la toronja, las papayas, el puré de manzana y las nectarinas. Los jugos congelados y reconstituídos de manzana, toronja y naranja que son 100% de frutas son los más económicos.

Usted podría calificar para ayudarle a comprar alimentos.

Para informarse llame al 1-888-369-4777 (teléfono gratuito)



Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos por medio de un contrato recibido del Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de Kansas. El Programa de Asistencia Alimentaria de Kansas ofrece asistencia sobre nutrición para las personas de bajos ingresos.

Para más información sobre cómo comer en forma saludable, comuníquese con su oficina local de la extensión.

Las Investigación y Extensión de La Universidad del Estado de Kansas brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en la prestación de sus servicios.

Para más información visite nuestra página de internet: www.oznet.ksu.edu/humannutrition/freshfruitsandvegetables.htm