

# ¿Qué hay en TEMPORADA?



## Primavera

### FRUTAS

- Manzanas
- Peras

### VEGETALES

- Rúcula
- Verdes asiáticos
- Espárragos
- Ajo
- Verdes
- Lechuga
- Puerros
- Chirivías
- Chicharos
- Rábano
- Ruibarbo
- Cebolletas
- Espinacas
- Coles
- Nabos

### OTRO

- Hongos
- Hierbas
- Jarabe de Arce
- Plantas de Flores y Vegetales



Encuentra un Mercado de Agricultores  
Cerca de Ti

[www.mifma.org](http://www.mifma.org)



#MIFarmersMarkets



# Consejos de Seguridad Alimentaria

## **Congele los alimentos de manera segura y aproveche al máximo sus alimentos congelados:**

- **Use recipientes adecuados para la congelación.** La mejor manera de mantener los alimentos seguros y atractivos es usar recipientes de plástico seguros para el congelador o bolsas de calidad. A diferencia de los recipientes de un solo uso (como los antiguos contenedores de margarina), estos tienen sellos herméticos y son resistentes a los vapores de humedad, lo que evita las quemaduras del congelador.
- **Enfriar las comidas cocidas en el refrigerador antes de congelarlas.** Enfriar primero los alimentos cocidos puede evitar la formación de cristales de hielo en el congelador, lo que puede reducir la posibilidad de quemaduras por congelación.
- **Baje la temperatura del congelador cuando congele cantidades grandes de alimentos.** Cuando prepare comidas múltiples o prepare una gran cantidad de alimentos, como sopa, baje la temperatura del congelador hasta que la comida esté congelada. Esto evita que la temperatura del congelador se caliente y comprometa los contenidos ya congelados.
- **Etiquete los artículos congelados con el nombre del alimento y la fecha de empaque.** El seguimiento de la edad de los alimentos congelados garantiza la calidad del producto.

## Lista de Compras del Mercado de Agricultores

Frutas

---

---

---

---

Vegetales

---

---

---

---

---

---

Otros

---

---

---

---

---

---

Los materiales se apoyan a través de una subvención de Educación y Capacitación en Seguridad Alimentaria y una subvención del Bloque Especial de Cultivos a través del Departamento de Agricultura y Desarrollo Rural de Michigan.