

Eat more fruits and vegetables

Shopping for Seasonal Produce

Fruits and vegetables “in season” in North Carolina

Have you ever noticed that fresh strawberries in June taste so much better than in February? That is because North Carolina strawberries are **in season** in June. “In season” means the time of year a fruit or vegetable grown in your area is ripe.

Seasonal fruits and vegetables often cost less

People often think that fresh fruits and vegetables cost too much. When you think of nutrition as well as cost, fruits and vegetables are a real deal. Fruits and vegetables have fiber, vitamins and minerals. Fruit is a great choice for snacks and desserts. **Check out how much nutrition you can buy for just one dollar!**

- 2 small apples at \$1.79 per pound
- 4 small bananas at \$.69 per pound
- 1 cup grapes at \$2.99 per pound
- 2 kiwis at 2 for \$1.00
- 2 oranges at 2 for \$1.00
- 2 small pears at \$1.79 per pound



Seasonal fruits and vegetables may be on sale

- Watch local grocery advertisements for reduced prices.
- Tour the produce aisle. Look for good buys.
- Compare prices of fruits and vegetables using your *WIC Fruit and Vegetable Cost Ruler*. Use your cash-value vouchers to buy those that cost the least.

Seasonal fruits and vegetables at home

- If you don't shop often, buy fresh, canned and frozen fruits and vegetables. Use the fresh first. Save the canned and frozen items for later. Then, you won't waste money by throwing away spoiled produce.
- Keep your fresh fruits and vegetables where you will see them often. Put them on the bottom shelf of the refrigerator, the table or counter. The more your family sees them, the more they will want to eat fresh fruits and vegetables.



North Carolina Department of Health and Human Services • Division of Public Health • Nutrition Services Branch
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com
This institution is an equal opportunity provider and employer.

NSB #1499

Coma más frutas y verduras

Para comprar frutas y verduras de la estación

Frutas y verduras “de la estación” cultivadas en Carolina del Norte

¿Se ha dado cuenta que el sabor de las fresas frescas de junio es mucho mejor que el de las de febrero? Eso se debe a que la época de las fresas que se cultivan en Carolina del Norte es el mes de junio. El hablar de los productos “de la estación” significa que es la época del año en que los cultivos que se dan en la zona en que usted vive ya están maduros.

Frecuentemente, las frutas y verduras de la estación cuestan menos

A menudo, la gente piensa que las frutas y verduras frescas cuestan demasiado. Si piensa en términos de nutrición y costos, las frutas y verduras resultan ser una buena compra. Las frutas y verduras contienen fibra, vitaminas y minerales. La fruta es una excelente opción para los bocadillos y postres. **Fíjese cuántos alimentos nutritivos puede comprar con tan solo un dólar:**

- 2 manzanas pequeñas a \$1.79 por libra
- 2 plátanos pequeños a \$.69 por libra
- 1 taza de uvas a \$2.99 por libra
- 2 kiwis a 2 por \$1.00
- 2 naranjas a 2 por \$1.00
- 2 peras pequeñas a \$1.79 por libra

Frutas y Verduras



Es posible que haya frutas y verduras de la estación pueden ser más baratas

- Fíjese en los anuncios del supermercado local, busque las rebajas.
- Vaya a la sección de frutas y verduras. Busque las buenas ofertas.
- Compare los precios de las frutas y verduras usando la Regla para Calcular el Costo de la Fruta y Verduras del programa WIC. Use los vales con valor en efectivo para comprar los productos más baratos.

El consumo de las frutas y verduras de la estación en casa

- Si usted no hace compras con frecuencia, compre frutas y verduras frescas, enlatada y congeladas. Primero consuma las frutas y verduras frescas. Reserve las frutas y verduras enlatadas y congeladas para consumo posterior. Así no desperdiciará dinero teniendo que desechar frutas y verduras echadas a perder.
- Mantenga las frutas y verduras frescas en un lugar en donde pueda verlas con frecuencia. Colóquelas en el compartimento inferior del refrigerador, en la mesa o en la encimera de la cocina. Entre más frutas y verduras frescas pueda ver su familia, más querrán comerlas.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/español • www.nutritionnc.com
Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.