



MiPlato MisVictorias

Disfrutar de los alimentos locales

Disfrute de los alimentos y sabores locales como parte de su estilo de alimentación saludable. Elija alimentos de granjas locales o cultive su propio huerto.



Pruebe algo nuevo

Encuentre frutas y vegetales que no estén en una tienda de comestibles, en un puesto de vegetales o mercado de agricultores. Desafíese con un nuevo ingrediente.



Pida consejos

¿No está segura de cómo prepararlo? Los agricultores conocen maneras deliciosas de usar sus productos y son un gran recurso para consejos de preparación de alimentos y recetas.



Cultive sus propios alimentos

Involucra a la familia en la jardinería. Comience a lo pequeño con un macetero de hierbas de ventana o plante frutas y vegetales en un recipiente o en el jardín.



Visite una granja

Vaya con amigos o la familia a una granja o huerta “coseche usted mismo.” Esté activa mientras aprende de dónde provienen sus alimentos.



Consiga que se lo envíen

¿Tiene poco tiempo? Se pueden encontrar servicios de entrega de productos agrícolas en la mayoría de los Estados. Inscribese para que le envíen a casa los ingredientes frescos de la granja.



Listar más consejos
