

# Maneras sencillas de... ahorrar dinero comprando productos de temporada

Busque frutas y verduras cosechadas en el estado de Nueva York.



## Primavera

### Frutas

Manzanas

### Verduras

Espárragos  
Remolachas  
Brócoli  
Repollo  
Coliflor  
Berza  
Col rizada  
Lechuga  
Champiñones  
Hojas de mostaza  
Chirivías  
Arvejas  
Rábanos  
Ruibarbo  
Espinaca  
Coles

## Verano

### Frutas

Cerezas  
Melones  
Fresas  
Duraznos

### Verduras

Remolachas  
Brócoli  
Repollo  
Coliflor  
Apio  
Maíz  
Pepinos  
Ajo  
Ejotes (judías verdes)  
Lechuga  
Champiñones  
Oca  
Cebollas  
Pimientos  
Papas  
Zapallo de verano  
Tomates  
Calabacín

## Otoño

### Frutas

Manzanas  
Uvas  
Peras  
Frambuesas  
Sandía

### Verduras

Remolachas  
Brócoli  
Repollo  
Ajo  
Ejotes (judías verdes)  
Lechuga  
Champiñones  
Cebollas  
Pimientos  
Papas  
Calabaza  
Rábanos  
Batatas  
Nabos  
Calabaza de invierno

## Invierno

### Frutas

Manzanas

### Verduras

Remolachas  
Repollo  
Zanahorias  
Ajo  
Champiñones  
Cebollas  
Papas  
Batatas  
Calabaza de invierno

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://nyc.gov) y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).