



# SESIÓN 1 ¡UN NUEVO COMIENZO!



## Aspectos destacados de la lección



### ¿Por qué es importante comer más frutas y verduras?

El objetivo de KC Fresh Rx es ayudarle a comer más frutas y verduras. El consumo de productos agrícolas está estrechamente relacionado con una mejor salud y puede ayudar a disminuir su presión arterial y reducir el riesgo de un accidente cerebrovascular, enfermedades cardíacas e infarto al miocardio. Las frutas y verduras también pueden ser beneficiosas para los niveles de azúcar, lo que reduce el riesgo de desarrollar diabetes. Comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores aporta al cuerpo los nutrientes que necesita para estar saludable, como las vitaminas, los minerales y la fibra.

### ¿Cómo funciona KC Fresh Rx?

KC Fresh Rx proporciona dinero en forma de una tarjeta de regalo para que pueda comprar **solo frutas y verduras frescas** en 25 tiendas participantes. (Encontrará la lista de tiendas del lado derecho). Las tarjetas se recargarán cada mes con \$40 para usted y \$20 para cada persona adicional en su vivienda.

Además, las clases y materiales educativos le darán información sobre cómo comprar, almacenar y cocinar productos agrícolas frescos. Tendrá a su disposición clases en persona y oportunidades de aprendizaje en línea.

### Clases en persona

Puede acompañarnos en persona cada mes para recibir un divertido obsequio y aprender más sobre las formas en las que puede incluir las frutas y las verduras en sus platillos.

Asista a una de las siguientes tres ubicaciones para nuestra siguiente clase en persona en mayo.

- **Martes, 14 de mayo, de 1:30 a 2:30 p. m.**  
**University of Kansas Medical Center, Sala 1001 Miller**  
2100 Olathe Boulevard, Kansas City, Kansas
- **Miércoles, 15 de mayo, en inglés, de 2 a 3 p. m.; en español, de 3:30 a 5:30 p. m.**  
**Samuel U. Rodgers Health Center, Salas comunitarias**  
**Wayne Miner , 1er piso**  
825 Euclid Avenue, Kansas City, Missouri
- **Jueves, 16 de mayo, de 5:30 a 6:30 p. m.**  
**Merriam Community Center, Sala Loomis,**  
6040 Slater Street, Merriam, Kansas

Le recordamos que las fechas y horarios también se enviarán por mensaje de texto y correo electrónico.

Para consultar el cronograma completo de fechas y horarios, visite [marc.org/kcfresh](http://marc.org/kcfresh).

### Opciones en línea

Si no nos puede acompañar en persona, se le enviará una lección mensual con una demostración de cocina y los aspectos más destacados de la clase en vivo por mensaje de texto o correo electrónico. También recibirá mensajes semanales con información adicional y consejos divertidos sobre diferentes frutas y verduras.

### Tiendas de alimentos participantes

#### Mercados Hen House

- 2724 W. 53rd St., Fairway, Kansas
- 8120 Parallel Pkwy, Kansas City, Kansas
- 11721 Roe Ave., Leawood, Kansas
- 15000 W. 87th St., Lenexa, Kansas
- 13600 S. Blackbob, Olathe, Kansas
- 11930 College Blvd, Overland Park, Kansas
- 6900 W. 135th St., Overland Park, Kansas
- 4050 W. 83rd St., Prairie Village, Kansas
- 6950 Mission Rd., Prairie Village Kansas

#### Payless Discount Foods

- 2101 E. Santa Fe St., Olathe, Kansas

#### Tiendas Price Chopper en Kansas

- 7600 State Avenue, Kansas City
- 2107 S. 4th Street, Leavenworth
- 15970 S. Mur-Len Road, Olathe
- 7000 W. 75th Street, Overland Park
- 4950 Roe Boulevard, Roeland Park
- 12010 W. 63rd Street, Shawnee

#### Tiendas Price Chopper en Missouri

- 207 N.W. Englewood Road, Kansas City
- 500 N.E. Barry Road, Kansas City
- 8430 Wornall Road, Kansas City
- 5665 E. Bannister Road, Kansas City
- 12220 S. 71 Highway, Grandview
- 520 S. Commercial, Harrisonville
- 1600 S.E. Blue Parkway, Lee's Summit

#### Tiendas Sun Fresh

- 241 S. 18th Street, Kansas City, Kansas
- 2803 S. 47th Street, Kansas City, Kansas

Consulte las ubicaciones en el mapa en [marc.org/kcfresh](http://marc.org/kcfresh)



## Ideas para refrigerios



Combine sus verduras crudas favoritas, como zanahorias, brócoli, pimientos, pepinos, tomates, apio y rábanos con un delicioso dip. Puede ser hummus, yogurt bajo en grasas mezclado con jugo de limón y ajo en polvo; guacamole o queso cottage bajo en grasa.

## ¿Cuáles son los productos de esta temporada?



### ESPÁRRAGOS



### RÁBANOS



### ESPINACAS



## Consejo de seguridad alimentaria



Mantenga las frutas y las verduras separadas de otros alimentos crudos, como la carne, en su refrigerador.

## ¿Sabía que...?



Asar los rábanos les dará un sabor más dulce. Solo corte sus rábanos a la mitad y áselos con otras verduras, como zanahorias y papas, o disfrútelos solos.

Puede encontrar rábanos en las tiendas todo el año.



## Recetas del mes



Visite [www.marc.org/kcfresh](http://www.marc.org/kcfresh) para acceder a recetas en línea.

- Pasta con espárragos y guisantes
- Receta fácil de verduras asadas
- Ensalada de rábanos y espinacas
- Dip cremoso de verduras — *¡justo como lo vimos en nuestra reunión!*

Acompáñenos en una de nuestras próximas clases en persona y reciba tarjetas de recetas y un divertido obsequio.

**KC Fresh Rx**  
Fruit & Veggies for Health