



# 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 ayudarlo 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 24 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.

- **Jueves, 14 de mayo, de 12:00 a 1:00 p. m., en español**  
**Samuel U. Rodgers Health Center**  
**Propeller Building, 2100 E. 9th Street, Kansas City, Missouri**

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  
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.

## Consejo de seguridad alimentaria



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

## ¿Cuáles son los productos de esta temporada?



### ESPÁRRAGOS



## ¿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.



### RÁBANOS



## 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!*

### ESPINACAS



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

