

Calendario de la temporada de verduras, frutas, mariscos y pescados locales

T = Temporada P = Pico de la temporada

Verdura y fruta	Meses											
	T	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Alcachofas	T	T	P	P	P	T	T	T	P	P	P	T
Zarzamoras					T	P	P	T				
Frijoles	T	T				T	T	T	T			T
Baya de Boysen (Boysenberry)					T	P	P	P				
Col de Bruselas							T	T	T	P	P	P
Zanahorias	T	T	P	T	T	T						T
Acelgas	T	T	T	T	T						T	T
Elotes, maíz					T	T	P	P	T			
Pepinos	T					T	T	P	T	T	T	T
Endibias	T	T										T
Col rizada	T	T	T	T	T					T	T	T
Kiwis	T											T
Puerros	T	T	T	T	T	T	P	P	P	P	P	P
Champiñones	T	T	T	P	T	T	T	T	T	T	T	P
Baya de Ollalie (Ollalieberry)					T	T	T					
Chicharos			T	T	P	T						
Papas	T	T			T	T	T	T	T	T	P	T
Calabazas											T	
Frambuesas					T	T	T	T	T	T		
Calabacitas						T	T	P	P	T	T	
Fresas					T	T	T	T	T	T		
Tomates						T	T	T	P	T	T	

Mariscos y Pescados	T	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Albacora				T	T	T	T	T	T	T	T	T
Bacalao Negro	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
Cangrejo Dungeness	T	T	T	T	T	T					T	T
Fletán (Halibut)	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
Salmón Real	Disponibilidad será determinado a en abril											
Pez de Roca	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
Bacalao Ling	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T

La disponibilidad puede variar, de acuerdo con los cambios del clima

Mercados de agricultores en el Condado de San Mateo

☺ = Aceptan WIC y cheques de Senior Nutrition
 ✓ = Aceptan EBT (programa de ayuda de nutrición suplemental) / Información actual desde el 9/22/10

Sitio	Días, horario y temporada 2010
COSTA del Condado	
Half Moon Bay Estacionamiento en Shoreline Station en Hwy. 1 entre Hwy. 92 y Kelly Ave. ☺	Sábados 9am – 1pm Mayo – Diciembre
Pacifica Playa Rockaway en Hwy. 1 en la ☺ cuadra numero 400, Old County Rd.	Miércoles 2:30pm-6:30pm Mayo – Diciembre
Zona NORTE del Condado	
Daly City Serramonte Shopping Center (cerca a Target) ☺ Cow Palace, en el estacionamiento inferior, 2600 Geneva Ave. ☺✓	Jueves y Sábado 9am -1pm, Todo el año Sábado 9am-1pm, Julio-Octubre
South San Francisco Kaiser Permanente, 1200 El Camino Real ☺✓ Orange Memorial Park, entre Tennis Dr. y N.Canal St. ☺✓	Martes, 10am – 2pm Mayo – Septiembre Sábado 10am – 2pm Mayo – Octubre
San Bruno San Mateo Ave. y Jenevein Ave. ☺✓	Domingo 9am -1pm Mayo – Diciembre
Zona CENTRAL del Condado:	
Burlingame Burlingame Ave. y Park Rd.	Domingo 9am – 1pm Abril – Diciembre
Millbrae Cuadra número 200 de Broadway Ave.	Sábado 8am – 1pm Todo el año
San Mateo Estacionamiento de College of San Mateo, 1700 W.Hillsdale Blvd. y Campus Dr. ☺✓ Estacionamiento de First Presbyterian Church 94 W. 25 th Ave. y Hacienda St. ☺✓ Estacionamiento de Wells Fargo, 100 E 4th Ave.	Miércoles y Sábado 9am-1pm, Todo el año Martes 4pm – 8 pm Mayo – Octubre Domingo 10am – 2pm Mayo – Octubre
Zona SUR del Condado:	
Belmont Caltrain Station, El Camino Real y O'Neill Ave. ☺✓	Domingo 9am – 1pm Todo el año
East Palo Alto Estacionamiento de YMCA, 550 Bell St. ☺✓	Sábado 2pm – 5pm Todo el año
Menlo Park Esquina de Crane St y Chestnut St	Domingo 9am – 1pm Todo el año
Redwood City Mercado Kiwanis, Middlefield Rd. y Winslow St. ☺ Estacionamiento de Kaiser Permanente 1150 Veterans Blvd., y Marshall St. ☺✓	Sábados 8 – 12pm Abril – Noviembre Miércoles 10am – 2pm Abril – Septiembre
San Carlos Laurel Ave., entre Cherry St. y Olive St. ☺✓	Jueves 4pm – 8pm Mayo – Septiembre

Para información actual sobre los mercados, visite:

www.co.sanmateo.ca.us/agw

Beneficios de salud
de las
verduras y frutas recién
cosechadas
y los
pescados y mariscos
frescos

Cultive, coseche, pesque, seleccione



cocine, coma, prospere, nutrase

CONDADO DE SAN MATEO

Agricultural Commissioner
 Convention and Visitors Bureau
 Farm Bureau
 Harbor District
 Health System
 UC Cooperative Extension

¿Por qué comer frutas y verduras recién cosechadas?

Los productos agrícolas cosechados localmente abundan en alimentos nutritivos, sabor y frescura.

¡Las frutas y verduras frescas son los alimentos más sanos! Son deliciosos, y proveen vitaminas, minerales, fibra e sustancias antioxidantes. Coma varias porciones diarias para ayudar a reducir el riesgo de cáncer, obesidad, derrames cerebral y otras complicaciones de salud graves.

En comparación a productos del campo recién cosechados, los productos de supermercado típicamente son cosechados antes de madurar, transportados largas distancias y almacenados. Esto puede cambiar el sabor y la textura, y reducir varios alimentos nutritivos.

Agricultores del Condado de San Mateo cultivan gran variedad de alimentos, como col de Bruselas, alcachofa, frijoles, verduras de hoja verde, bayas y mucho más. Algunos utilizan métodos orgánicos. Nuestro clima es ideal para la agricultura, así como



para cultivos comunitarios y huertas caseras.



¿Por qué comer mariscos locales?

Los mariscos y pescados frescos son deliciosos y nutritivos, exceden en proteínas, vitamina D y minerales como hierro, zinc y selenio. Casi todos los mariscos son bajos en grasa saturada, pero abundantes en omega-3. Comer variedad de mariscos puede prevenir enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

Los mariscos y pescados son muy delicados—pescados y cangrejos recién pescados pueden tener mejor sabor, textura, apariencia y calidad nutritiva. Puede comprar mariscos frescos directamente de los mercados de mariscos o de las embarcaciones pesqueras en Pillar Point Harbor en Half Moon Bay. Para información sobre el surtido diario llame a **Fishfone: (650)726-8724**

Información sobre los beneficios de salud:

www.fruitsandveggiesmatter.org

Restaurantes con productos del campo locales:

www.freshasitgets.com

Información sobre agricultores y puestos de venta:

<http://sanmateo.cfbf.com>

Master Gardeners (apoyo con huertas caseras)

<http://groups.ucanr.org/sanmateo>

Get Healthy San Mateo County

www.getthehealthysmc.org

¿Cómo es que la agricultura local y la pesca local benefician al medio ambiente y a la comunidad?

- La agricultura sostenible conserva espacios al aire libre, la calidad del aire y la naturaleza.
- La vegetación reduce la concentración del ozono y dióxido de carbono en el medio ambiente.
- Los alimentos producidos localmente reducen la cantidad de combustibles requeridos para transportar el producto y las emisiones de carbono al ambiente.
- Se fortalece la economía local y proporciona oportunidades de empleo.
- Pescar, trabajar en el jardín o en huertas caseras y cultivar alimentos promueve el ejercicio, la salud mental y el bienestar.
- Ayuda entender y cuidar de la tierra, los riachuelos, la bahía y el mar



Farmer John

San Mateo County Farm Bureau