

# Lo que brinda la temporada

## Primavera



## Verano



## Invierno



## Otoño



### Conozca a su granjero local

**Manuel Pablo** nació en Indio, California. Trabajó mientras crecía en los campos de cultivo de Mecca y Fresno junto con su familia. Después de graduarse de UC Riverside, Manuel fue contratado por el estado de California para proveer servicios a los trabajadores agrícolas del Sur de California. Durante el *Proyecto Trabajo de Granja*, los trabajadores del campo y granjeros le enseñaron a Manuel los secretos de la labranza. “¡Tuve los mejores maestros de la industria!”, dice Manuel.

Hoy, Manuel y su familia manejan una granja de 20 acres, a la vez que él continúa trabajando para el estado. Manuel ahora cultiva productos orgánicos y los vende en los mercados de granjeros, a compañías privadas, en puestos a la orilla de carreteras y en el Mercado de Los Ángeles. A él le gusta cultivar muchos tipos de verduras, frutas, nueces y dátiles. Manuel se enorgullece de poder ofrecer productos de la mejor calidad para que otros los disfruten.



### ¿Por qué comprar de productores locales?

#### ■ Obtenemos buen sabor.

Muchas frutas y verduras se seleccionan para ser cosechadas por maquinaria y sobrevivir largas distancias antes de llegar a los supermercados. Los productos cultivados localmente se cosechan cuando están más maduros, se venden más frescos y son preferidos por su mejor sabor.

#### ■ Apoyamos las granjas familiares.

Cuando usted compra alimentos que han sido producidos localmente, más dinero va a los granjeros. El dinero que usted gasta en alimentos ayuda a que granjas familiares sean parte de su comunidad. Esto ayudará a que frutas y verduras cosechadas localmente estén disponibles para su familia en el futuro.

#### ■ Protegemos al medio ambiente

Se requiere menos material de empaque para llevar alimentos producidos localmente al mercado. Las pequeñas granjas locales también cultivan una variedad de productos en el mismo campo. Esto significa que se necesita menos pesticidas.



### Proyecto de la Granja al WIC de Extensión Cooperativa de la Universidad de California

#### Directores:

Lucía Kaiser, especialista de extensión, Departamento de Nutrición, UC Davis  
Shermain Hordesty, directora del Programa de Pequeñas Granjas de la UC  
Marita Cantwell, especialista de extensión, Departamento de Ciencias de las Plantas, UC Davis

#### Afiliados al proyecto:

Penny Leff, representante del Programa de Pequeñas Granjas de la UC  
Tammy McMurdo, representante del programa del Departamento de Nutrición, UC Davis  
Aziz Baameur, Extensión Cooperativa de la UC, condado de Santa Clara  
Manuel Jiménez, Extensión Cooperativa de la UC, condado de Turare

José Luis Aguiar, Extensión Cooperativa de la UC, condado de Riverside  
Lucrecia Farfán-Ramírez, Extensión Cooperativa de la UC, condado de Alameda  
Cathi Lamp, Extensión Cooperativa de la UC, condado de Tulare  
Chulima Ganthavorn, Extensión Cooperativa de la UC, condado de Riverside