

Everyday Eats Edition

Farmers' Market Food Safety

Farmers' market season is here! Visiting farmers' markets and farm stands is a great way to find high-quality seasonal produce, support and connect with your community, and learn more about local foods. As with any food environment, being mindful of safety is key. Because older adults become more vulnerable to food-borne illnesses with age, protect yourself and your loved ones by practicing the food safety tips below.



Before You Go

- Bring clean, reusable shopping bags.
- If you'll be purchasing frozen or refrigerated items like meat, poultry, or eggs, bring a separate, insulated bag or cooler with ice or an ice pack inside to keep foods cold.

At the Market

- Look for produce free from mold, punctures, and insect holes. These are opportunities for bacteria to get in and spread.
- If buying milk, cheese, juice, or honey, look for pasteurized versions. Raw products may contain harmful bacteria.
- Keep an eye on the time and weather. When it's over 90 degrees Fahrenheit outside, perishable items should be refrigerated within one hour. Below 90 degrees, refrigerate within two hours.

Back at Home

- Gently scrub produce under running water before use, even if you're going to remove the peel.
- Use a meat thermometer to cook foods to a safe internal temperature: 165 degrees Fahrenheit for poultry and prepared hot foods, 160 for ground meat, and 145 for meat cuts and fish.

How to Find a Market

Use the Colorado Proud Farmers' Market map to find markets near you. Each market listing includes the address, days and hours of operation, contact information, and a link to the market's website (if available).

<https://coloradoproud.com/farmers-market/>



To find farmers' markets that participate in incentive programs like SNAP and Double Up Food Bucks, visit the Farmers' Market Association website. Use the "Incentives" filter to find markets participating in your program of interest.

<https://cofarmersmarkets.org/find-a-market/>



Edición Everyday Eats

Seguridad alimentaria en el mercado de agricultores

¡La temporada del mercado de agricultores ya está aquí! Visitar mercados de agricultores y puestos agrícolas es una excelente manera de encontrar productos de temporada de alta calidad, apoyar y conectarse con su comunidad y aprender más sobre los alimentos locales. Como ocurre con cualquier entorno alimentario, tener en cuenta la seguridad es clave. Debido a que los adultos mayores se vuelven más vulnerables a las enfermedades transmitidas por los alimentos con la edad, protéjase a usted y a sus seres queridos practicando los siguientes consejos sobre seguridad alimentaria.



Antes de que se vaya

- Lleve bolsas de compras limpias y reutilizables.
- Si va a comprar productos congelados o refrigerados como carne, aves o huevos, lleve una bolsa insulated, una hielera separada con hielo o una bolsa de hielo adentro para mantener los alimentos fríos.

En el mercado

- Busque productos libres de moho, perforaciones y agujeros de insectos. Éstas son oportunidades para que las bacterias entren y se propaguen.
- Si compra leche, queso, jugo o miel, busque versiones pasteurizadas. Los productos crudos pueden contener bacterias dañinas.
- Esté atento a la hora y al clima. Cuando afuera hace más de 90 grados Fahrenheit, los artículos perecederos deben refrigerarse dentro de una hora. Por debajo de 90 grados, refrigere dentro de dos horas.

De vuelta a casa

- Frota suavemente los productos con agua corriente antes de usarlos, incluso si va a quitarles la cáscara.
- Utilice un termómetro para carnes para cocinar los alimentos a una temperatura interna segura: 165 grados Fahrenheit para aves y alimentos calientes preparados, 160 para carne molida y 145 para cortes de carne y pescado.

Cómo encontrar un mercado

Utilice el mapa de Colorado Proud Farmers' Market para encontrar mercados cerca de usted. Cada listado de mercado incluye la dirección, los días y horas de operación, información de contacto y un enlace al sitio web del mercado (si está disponible).

<https://coloradoproud.com/farmers-market/>



Para encontrar mercados de agricultores que participan en programas de incentivos como SNAP y Double Up Food Bucks, visite el sitio web de la Farmers' Market Association. Utilice el filtro "Incentivos" para encontrar mercados que participen en su programa de interés.

<https://cofarmersmarkets.org/find-a-market/>



¿Preguntas? Envíe correo electrónico a nutrition@foodbankrockies.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.