

Saludos desde
ARIZONA

¡Siempre en temporada!

ARIZONA ESCENICA

El estado de Arizona es conocido por sus destinos escénicos para vacacionar incluidos el Gran Cañón, el desierto de Sonora, el borde Mongollon Rim, Sedona, ruinas históricas de los indígenas, el Rio Colorado, y muchos otros destinos más. El estado de Arizona también es conocido como una de las regiones más productivas y eficientes para la agricultura en el mundo, con belleza que también provee alimentos y fibra para sostener la vida en el desierto. Esperemos que disfrutes tu visita a la Arizona escénica.

Arizona es uno de los estados de producción agrícola más diversos de la nación, que produce más de 160 variedades de verduras, ganado, campos de cultivo y viveros. El clima, los recursos naturales, la infraestructura de la industria agraria y la herencia granjera ayudan a que la agricultura sea una industria de miles de millones de dólares que le da empleo a 88,000 residentes de Arizona. Arizona es un muy buen lugar para vivir y disfrutar los productos frescos de granja que crecen aquí.

La baja humedad y 250 días claros y soleados hacen que Arizona sea una de las mejores regiones del mundo para producir alimentos y fibra y cosechar nuestros recursos naturales. La tierra fértil, la tecnología para tierra árida, y una de las redes de irrigación más eficientes y elaboradas hacen que nuestra capacidad de asegurar que el éxito de los cultivos sea insuperable.

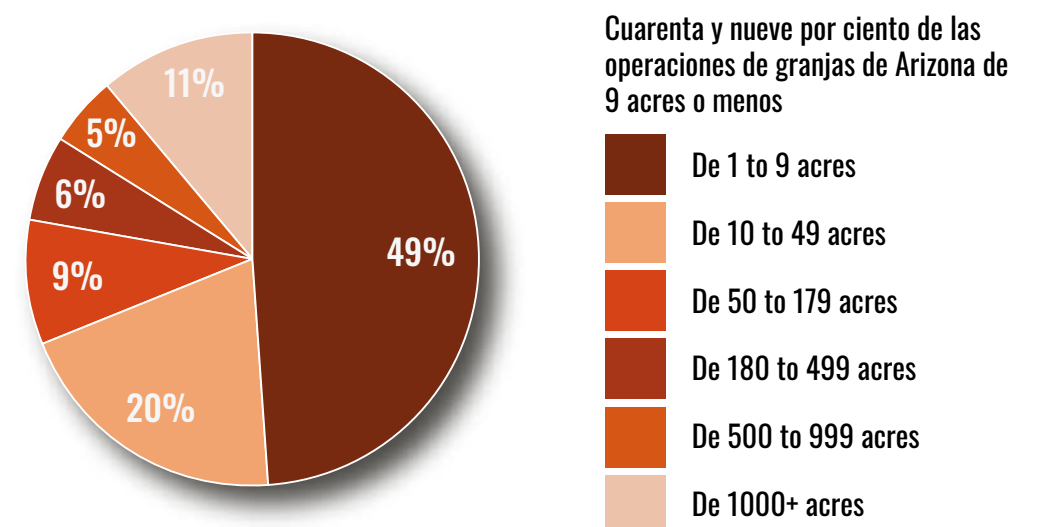
LOS 3 PRODUCTOS DE LA AGRICULTURA

El algodón, los cítricos y el ganado otorgaron el dinero para desarrollar la mayoría de la infraestructura de la que los arizonenses dependen ahora. Los granjeros y ganaderos fueron los primeros líderes de negocios, del gobierno y sociales en Arizona, y todavía su motivo de orgullo es ayudar a que el estado prospere. Las innovaciones tecnológicas actuales en Arizona y por todo el país están haciendo que el suministro de alimentos de Estados Unidos sea el más seguro, económico y abundante del mundo.

Según el Servicio de Estadística Nacional de Agricultura de la USDA existen 19,000 granjas y ranchos en Arizona. Personas individuales y familias operan el 96 por ciento de estos. Los granjeros y ganaderos son los administradores principales de las tierras de Arizona, con la tierra de cultivo y pastoreo representando casi tres cuartos del área de la tierra del estado, según el Departamento de Servicio de Investigación Económica de Agricultura de Los Estados Unidos. En Arizona existen 26,200,000 de acres de tierra de granjas y ranchos.

Esta guía fue diseñada para destacar los tantos cultivos de especialidad que crecen en Arizona. Todos los cultivos destacados en esta guía son de especialidad excepto el trigo, la semilla oleaginosa y el algodón.

Figura 1. Porcentaje de las granjas de Arizona por el tamaño de granja (área), 2022.



Fuente: USDA, 2017, 2015 Censo de Agricultura-Estado y Condado de Arizona Información: Tabla 1

VERDURAS

LOS ESTADOUNIDENSES AHORA COMEN
OCHO VECES MÁS BRÓCOLI DE LO QUE
COMÍAN APROXIMADAMENTE
20 AÑOS ATRÁS.

ARIZONA

ALCACHOFAS

Dile a Popeye que te dé de sus espinacas y has una ensalada deliciosa de espinaca y alcachofa para tu siguiente reunión entre amigos.

Se menciona a la alcachofa en la literatura griega y romana con fecha de 77 D.C.

PIMIENTO

No se te olviden los pimientos cuando cocines verduras en la parrilla, o rellénalos con carne molida de Arizona.

BRÓCOLI

El nombre del brócoli viene de la palabra italiana “brocco”, que significa brazo o rama. Y la rama y los cogollos se pueden comer cocinados o crudos y son una muy buena fuente de vitamina C.

En Arizona, el brócoli crece de octubre a abril, y es perfecto para las comidas de días festivos y para las charolas que se sirven durante el Super Tazón.

El brócoli es una innovación humana, una comida hecha por el hombre, y como resultado de la mutación fue seleccionada y cultivada por el hombre a lo largo de la historia.

REPOLLO

Estupendo para el día de San Patricio con tu platillo favorito de picadillo de carne, el repollo crece más en los condados de Yuma y Maricopa y crece todo el año en Arizona.

ZANAHORIAS

Altas en antioxidantes, vitamina A y C, las zanahorias están ganando popularidad. Las zanahorias usualmente son de color naranja, aunque existen variedades moradas, rojas, blancas y amarillas.

La tecnología permite que granjeros produzcan zanahorias pequeñas que se pelan y están listas para comerse, haciendo de ellas un muy buen refrigerio. Van muy bien en un plato surtido con verduras o en una lonchera de la escuela.

COLIFLOR

Desde platillos de aperitivos hasta ensaladas de verduras, la coliflor es alta en antioxidantes, vitamina C y es buena fuente de ácido fólico. Y ahora viene en color morado. Si leíste bien, ¡morado!

Las frutas y verduras moradas contienen fitoquímicos como antocianinas y fenoles, actualmente están siendo estudiadas por sus beneficios antioxidantes y rejuvenecedores.

MÁS VERDURAS

APIO

Es estupendo en sopas, mezclado con tu ensalada de atún o en el relleno de los platillos de los días festivos, algunas personas se sorprenden de que el apio se cultiva aquí. Es un refrigerio maravilloso con mantequilla de maní.

El apio está compuesto mayormente de agua así que es muy bajo en calorías, convirtiéndolo en el refrigerio preferido para las personas que están tratando de controlar su peso.

CHILES

Son esenciales para la mayoría de los platillos mexicanos, los chiles agregan una variedad de sazón a tu comida autentica favorita.

CILANTRO

Los conocedores de salsas conocen esta intensa guarnición que encontrarás en muchas salsas y en algunos platillos mexicanos. Tiene un fuerte olor y se parece mucho al perejil.

También se le llama coriandro, las hojas se parecen un poco al perejil plano y, de hecho, están relacionados.

MAÍZ/MAÍZ DULCE

La mayoría del maíz que crece en Arizona se corta para forraje, lo que quiere decir que es para que las vacas coman. Pero hay algunos granjeros que crecen maíz dulce fresco para disfrutarlo.

Las diversas regiones de Arizona permiten que la temporada del maíz dulce sea de mayo hasta septiembre.

LECHUGA

Hay una alta probabilidad de que cualquier ensalada que consumas en los meses de noviembre hasta marzo literalmente tiene sus raíces en Arizona. Yuma es la capital de la lechuga de invierno, produciendo diferentes variedades populares de lechuga incluida la lechuga romana, de hoja verde y roja, tipo trocadero, iceberg y muchos otros tipos de hojas verdes para ensalada.

La lechuga es baja en calorías, sin grasa, sin colesterol y muy baja en sodio.

CEBOLLAS

Una verdura esencial para cocinar, la cebolla se encuentra en todas las despensas de cocina. En Arizona, busca las cebollas dulces del Gran Cañón que puedes freír y hacer el platillo de cebolla frita en forma de flor.

Los granjeros donan el exceso del cultivo de verduras como la cebolla a los programas de cosecha de los Bancos de Alimentos de Arizona y contribuyen a la seguridad de alimentos.

PEREJIL

Probablemente la verdura más solitaria porque se usa mayormente como guarnición, el perejil es importante para la industria de restaurantes.

En la antigüedad se usaban las coronas hechas con perejil para protegerse contra la ebriedad.

PAPAS

Algunas de las maneras de disfrutar las papas frescas de Arizona son en puré, a la francesa, cocidas, papitas fritas, y en ensalada de papa.

Queen Creek, Arizona, alguna vez fue el líder en la producción de papas.

CALABAZAS

La calabaza es uno de los cultivos interactivos de Arizona. En muchas granjas de Arizona, los niños pueden buscar su siguiente calabaza de Halloween en los campos. Las semillas de adentro no son basura ya que pueden ser un buen refrigerio cuando se ponen a secar y se les agrega sal.

ESPINACAS

Popeye disfrutaría vivir en Yuma durante el invierno porque abundan los campos de espinaca. Disfrútala cocida que es la manera tradicional o úsala en vez de lechuga en un delicioso sándwich.

CALABACITAS

La madre naturaleza se superó a ella misma cuando creó la calabacita. Hay más de una docena de variedades, cada una con una forma, un color, una textura y un sabor único.

En Arizona, los granjeros cultivan calabacitas en el verano y en el invierno.

TOMATES

Los tomates de Arizona nos proveen salsa, salsa de tomate para espagueti y pizzas, y sopas, y aparte saben deliciosos cuando están partidos en tu hamburguesa con carne de Arizona. Los tomates de buena calidad deben tener una piel brillante, colorida y una carne firme.

Los tomates son una fruta. Una "fruta" es un material carnoso que cubre una semilla o semillas. En 1893, el Tribunal Supremo de los Estados Unidos dictaminó que el tomate es una "verdura" y fue sujeto a impuestos de importación y los países extranjeros podrían llenar el mercado con producto a un costo más bajo.



FRUTAS



MANZANAS

Las variedades de manzana Fuji, Granny Smith, Gala y Golden Delicious son las que se cultivan en Arizona. Disfruta una manzana al día o usa algunas para hacer una tarta de manzana.

Aunque existen 7,500 variedades de manzanas, solamente 100 variedades están siendo cultivadas comercialmente en los Estados Unidos.

DÁTILES

Si no puedes encontrar dátiles, ven para Arizona. Los dátiles crecen en palmas, convenientemente llamadas palmas datileras. Solamente los árboles hembra producen frutas y sí, necesitan un árbol macho. Los dátiles se pueden comer enteros, en galletas y hasta los ofrecen en malteadas en Dateland, Arizona.

Alrededor de tres cuartos del cultivo de dátiles del mundo crece en el Medio Oriente, pero la mayoría del suministro de dátiles de los Estados Unidos viene de California y Arizona, en donde los huertos fueron introducidos a principios de los 1900s.

TORONJA

Muy buena fruta para el desayuno, la toronja es parte de un comienzo saludable del día.



UVAS

Las uvas de mesa se pueden poner en la lonchera de un niño o se pueden congelar para un refrigerio helado.

La ciencia de crecer y cultivar las uvas se llama viticultura.

LIMÓN REAL/LIMÓN VERDE

Desde una guarnición hasta té frío o limonada, los limones son uno de los cultivos en donde Arizona es uno de los productores principales en la nación. Los limones reales de Arizona son excelentes para cócteles.

Los limones tienen un alto contenido de vitamina y contienen ácido fólico, el cual ayuda a prevenir malformaciones genéticas y baja el riesgo de padecimientos cardíacos.

MELONES

Los melones y melones chinos son otra manera de refrescarse en un día caluroso de Arizona. Son dulces y jugosos en una ensalada de frutas o con un desayuno sustancioso con productos de Arizona.

NARANJAS

Empieza todos los días con un jugo de naranja para obtener tu vitamina C. Pélalas y mételas en una licuadora para ponerlas en un licuado o solo pélas y cométe las.

Las naranjas y cascara de naranja se usan para el popurrí y en champús y jabones. La naranja es la tercera fruta más popular en los Estados Unidos justo atrás del plátano y la manzana. Las naranjas navel, sanguíneas, dulces, temple y valencia crecen muy bien aquí.

DURAZNOS

Aunque sea un cultivo limitado en Arizona, las granjas de “Escoge tu propio durazno” te ofrecen duraznos dulces y maduros para enlatarlos, hacer un pay y como refrigerios.

MANDARINAS/TANGELOS

Fáciles de pelar, deliciosamente dulces y altamente llenos de nutrientes, una mandarina pequeña tiene más vitamina C utilizable que la de una naranja grande. Las personas que tienen dificultad al digerir naranjas encuentran que muchas mandarinas se pueden digerir mejor.

SANDÍA

¿Qué sería el verano sin sandía? Los granjeros de Arizona ahora nos proveen con sandía sin semilla y variedades miniatura de esta fruta dulce y jugosa.

VINO

Se han cultivado uvas para vino desde los años 1500. Aunque en tiempos pasados era un secreto, se está conociendo rápidamente a Arizona por sus uvas para vino y la demanda es más alta que nunca.

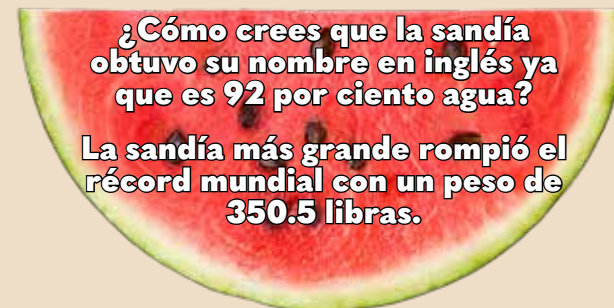
¡Han servido los vinos de Arizona en la Casa Blanca! Una botella de vino contiene aproximadamente 2.8 libras de uvas.

Una de las exportaciones de Arizona es el cítrico. Nuestro clima hace que el estado sea uno de los mejores lugares para crecer limones, toronjas y naranjas.



¿Cómo crees que la sandía obtuvo su nombre en inglés ya que es 92 por ciento agua?

La sandía más grande rompió el récord mundial con un peso de 350.5 libras.





Fibra

HENO DE ALFALFA

El heno de alfalfa se da como alimentación a los caballos, ovejas y ganado. También se puede convertir en bolitas para alimentar a los caballos. El olor de alfalfa recién cortada es indiscutible cuando viajas una tarde en el carro.

En la mayoría de los climas, se corta la alfalfa de 3 a 4 veces al año. ¡Gracias al clima de Arizona y los sistemas de irrigación, los granjeros de heno pueden cosechar hasta 12 veces al año!

ALGODÓN

El clima y el suministro controlado de agua en Arizona hace que las condiciones para el cultivo de algodón sean perfectas. El algodón bruto se pizca de la planta y desmonta a algodón limpio que se usa para hacer miles de productos útiles incluidos camisas finas, toallas absorbentes, fundas para almohadas, pañales, cotonetes, y pañuelos desechables. La semilla se tritura y usa para hacer aceite de semilla de algodón. Un aceite que es un componente común en muchos artículos para alimentos como aceite para galletas, manteca, y aderezo para ensaladas, galletas saladas, galletas y papas fritas.



LOS BILLETES DEBERÍAN LLAMARSE DINERO DE ALGODÓN. YA QUE ESTÁN COMPUESTOS DE 75% DE ALGODÓN Y 25% LINO.

Granos & Frutos Secos

GARBANZOS

Los garbanzos son populares en las barras de ensaladas y es la legumbre más consumida en el mundo.

Los garbanzos se originaron en el Medio Oriente y tienen una textura firme con un sabor entre castañas y nueces de nogal.

TRIGO

El trigo Durham que crece en Arizona es uno de los más finos del mundo para hacer pasta. El trigo Desert Durham es conocido por el grano uniforme y grande y por su bajo contenido de humedad, produciendo pasta de un color y firmeza deseable para satisfacer a los conocedores domésticos e internacionales.

Aquí en Arizona, el trigo se usa para hacer pretzels, tortillas, papitas fritas, espagueti y otros tipos de pasta.

FRUTOS SECOS

No, no estamos secos, pero si crecemos frutos secos aquí. Los pistaches y nueces crecen muy bien en Arizona, mayormente en el sureste de Arizona



Ornamentales

BOSQUES

Arizona es el hogar del pino ponderosa contiguo más grande del mundo. La silvicultura es parte de la agricultura, y, de hecho, el Servicio de Bosque de los Estados Unidos lo administra el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los años de sequía y la mala administración de bosques está devastando al bosque. Los incendios monumentales y el escarabajo de corteza de pino están causando un daño irreversible. Tal vez se planee la molienda limitada de árboles si se implementan incentivos para compañías que cosechen bosques descuidados y dañados por incendios.

VIVEROS

La industria de los viveros es un componente próspero y creciente de la economía de Arizona y un compañero viable de la agricultura diversa de este estado. Desde granjas de árboles de 100 acres hasta flores para el color anual, la industria de los viveros provee más de \$1000 millones cada año para la economía de Arizona. La industria provee a la región con materiales de plantas áridas y fomenta una necesidad para las especies nativas y tolerantes a las sequias.

Animales



ABEJAS

Usadas para la polinización de los cultivos, la miel realmente se convierte en un producto derivado. Se enfrasca y se vende para una variedad de propósitos. Los granjeros de abejas rentan sus colmenas. Las abejas melíferas pueden visitar hasta 5,000 flores en un solo día. Las abejas deben visitar 2 millones de flores para hacer una libra de miel.

La miel es el único alimento que nunca se echa a perder. Se le ha llamado la comida perfecta de la naturaleza. Si no está procesada y se cristaliza, solo caliéntala por un minuto en el microondas.

GANADO

La explotación ganadera comenzó desde los 1800s en Arizona. Aunque la tecnología haya cambiado, una cosa no ha cambiado... A los estadounidenses les encanta un buen corte de carne a la parrilla, así que es gran parte de la agricultura de Arizona. El asado, las hamburguesas, las salchichas y cortes de carne son las maneras favoritas de disfrutar la carne de res. Los derivados de la carne de res incluyen la piel, bombones, jabones, gelatina, maquillaje, crayones y más. De hecho, el 99 por ciento de la vaca se utiliza gracias a los tantos derivados.

Los ganaderos no solo producen carne de res para que la disfrutemos, también protegen al medio ambiente, alimentan y le proveen agua a la vida silvestre, mejoran los pastizales, y proveen un espacio abierto.

LÁCTEOS

¿Tienes leche? Arizona si la tiene... de hecho, Arizona tiene una de las manadas de vacas lecheras más grandes en el país. El clima estable y acceso a alta calidad de alimentos ayuda a que Arizona sea el líder de la nación en galones producidos por cada vaca. La leche es parte saludable de una buena dieta y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda 3 porciones al día. La leche se usa para hacer malteadas, queso, yogur, crema batida, mantequilla, y crema agria, nombrando solo algunos.

Hay más de 190,000 vacas lecheras en Arizona, cada una de ellas produce casi 24,000 libras de leche al año. Un galón de leche pesa 8.6 libras.

CABRAS

¿Alguna vez has querido ordeñar a una cabra? ¡Pues si puedes! Las cabras lecheras están creciendo en popularidad. Las cabras para carne y las cabras angora, se crían por sus fibras finas, y también tienen a Arizona como su hogar.

CABALLOS

Se estima que hay 100,000 caballos en Arizona que se usan para diversión, carreras de caballos, exhibición ecuestre, paseo a caballo, rodeos y para crías.

Prescott, Arizona afirma que tiene el rodeo más antiguo, que se remonta al año 1888. Si no hay caballos, no hay rodeo.



AVES DE CORRAL

La granja Hickman's Family Farms es la única granja comercial de huevos de Arizona. Esta granja de alta tecnología cuida de más de 4 millones de gallinas ponedoras. Sus huevos cocidos, líquidos y con cascara (café y blanca) se pueden comprar en tiendas por todo el estado.

Una gallina pone un huevo cada 26 horas.

RATITES

Los avestruces y los emús son miembros de las ratites. Se pensó una vez que su carne magra superaría a la carne de

res. Aunque no lo ha hecho, muchas personas disfrutan el sabor de la carne baja en grasa que las avestruces y emús proveen.

Las plumas son otro producto derivado que se utiliza. Algunos de los usos comunes son almohadas, sombreros decorativos y grupo de plumas.

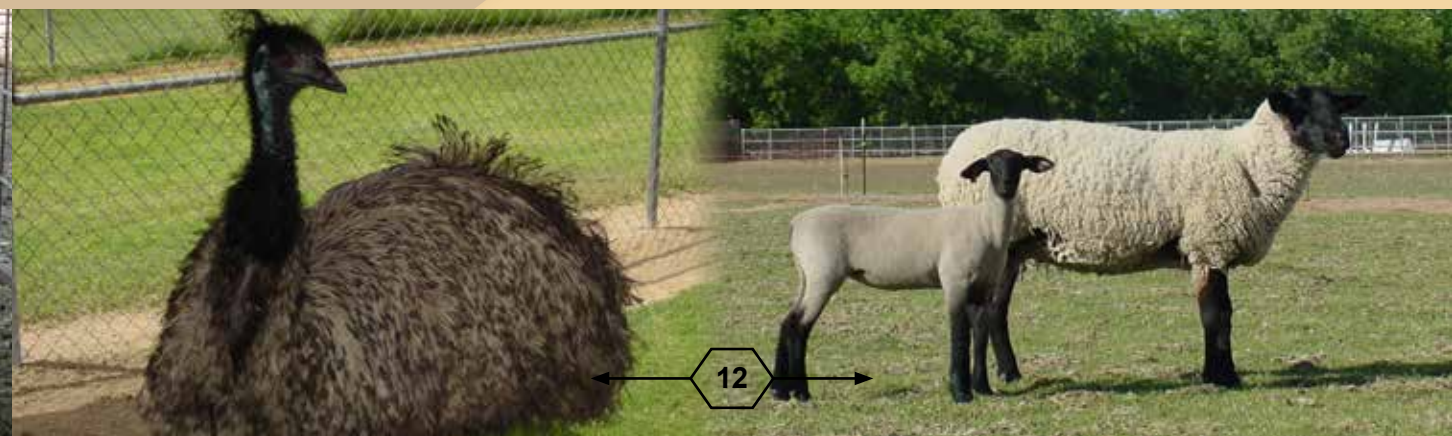
OVEJAS

Las ovejas nos proveen no solo con carne grandiosa, pero también con lana. Disfruta de un costillar de cordero en tu siguiente cena para un día festivo. Después ponte cálido en el sillón con una buena cobija de lana y con un suéter de lana cuando la temperatura esté baja.

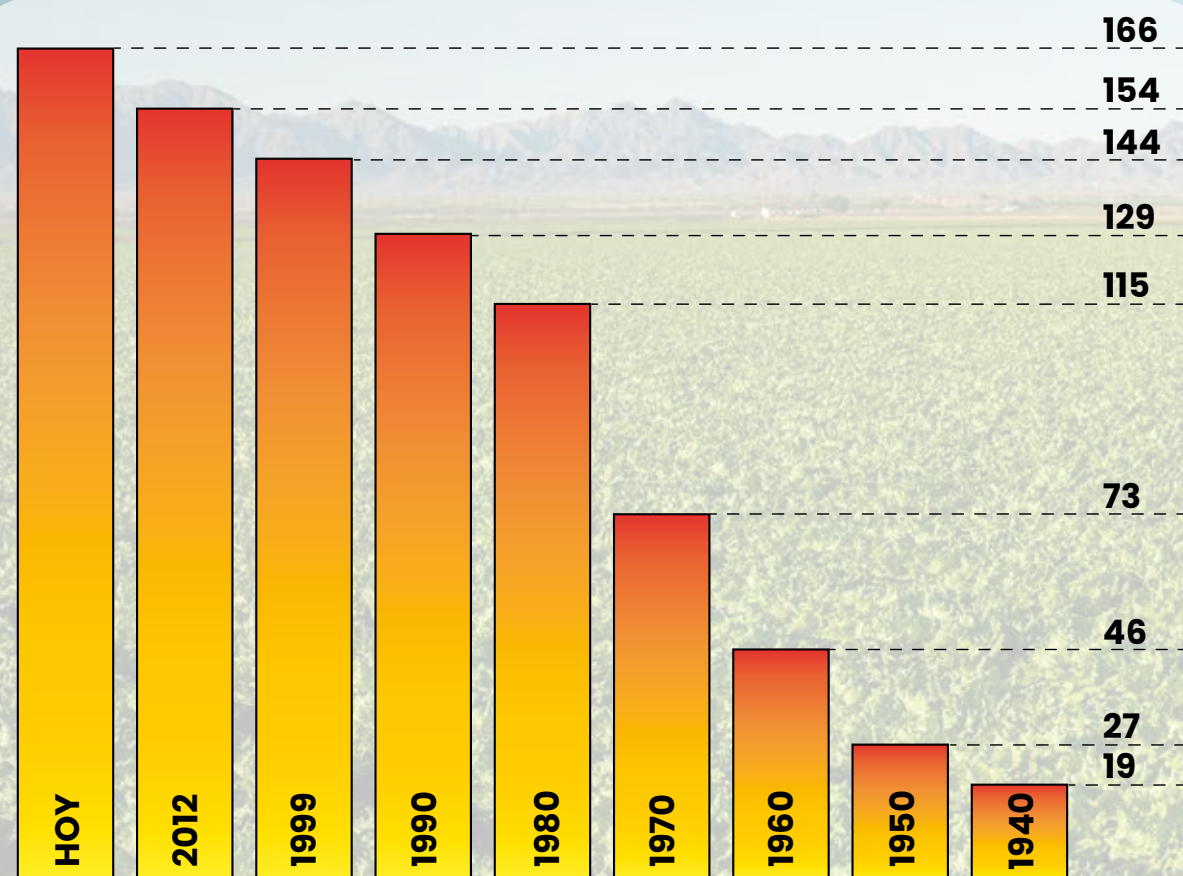
CERDO

Mientras que al medio oeste se le conoce por criar a la mayoría de los cerdos en los Estados Unidos, hay varios productores de carne de puerco en Arizona. Desde queso y jamón espiral o huevos con jamón, los granjeros de Arizona proveen el puerco más fresco disponible para ti.

Poco se deshecha cuando los animales son procesados para el consumo. Hasta las orejas de cerdo se usan como juguetes para masticar en tu tienda para mascotas favorita.



Los granjeros estadounidenses. Están alimentado a Estados Unidos y al mundo.



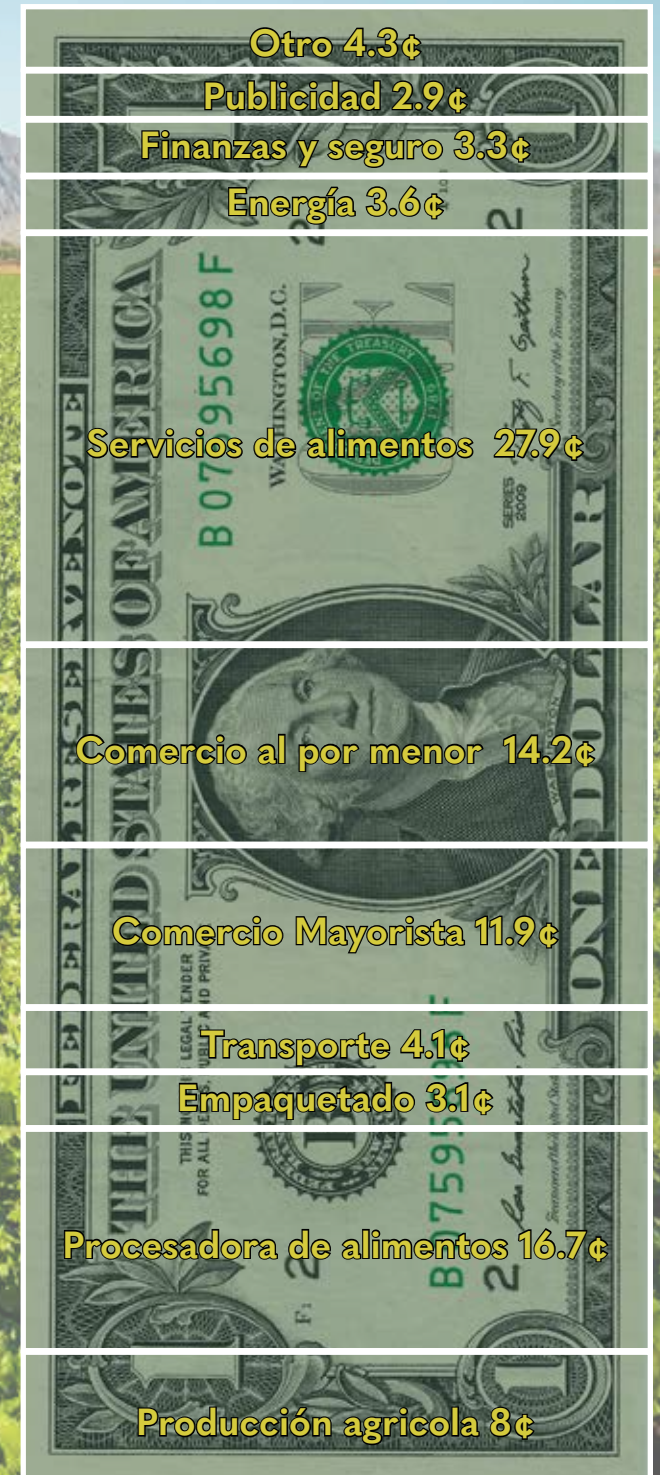
Los granjeros de ahora son los más productivos del mundo. Ahora, cada granjero de los Estados Unidos produce la comida y fibra suficiente para 154 personas. Los granjeros son personas de negocio, líderes comunitarios, medioambientalistas, cuidadores de animales y personas de familia.

¿A dónde se va tu dólar de alimentos?

Los granjeros y ganaderos solo reciben como 16 centavos de cada dólar que se gasta en alimentos que se comen dentro o fuera de casa. En 1980, los granjeros recibían 31 centavos de cada dólar gastado en alimentos en los Estados Unidos.

FUERA DE LA GRANJA \$.92

DENTRO DE LA GRANJA \$.08



PROGRAMA DE FILL YOUR PLATE (LLENA TU PLATO)

La Federación de la Dirección de Granjas de Arizona lanzó el Programa de Fill Your Plate (Llena tu Plato) para ayudar al público en general a crear conexiones con los granjeros y ganaderos de Arizona. El programa les provee a los chefs y al público en general con la oportunidad de encontrar y comprar productos cultivados localmente usando la herramienta de búsqueda del directorio en línea. Fill Your Plate ofrece todo tipo de oportunidades divertidas para involucrar más allá que una base de datos basada en productos. Puedes hacer preguntas en nuestro Foro de Granjeros, buscar esas deliciosas recetas, leer lo que las celebridades locales están diciendo sobre la comida y ¡mucho más! Fill Your Plate también provee información sobre cómo los precios de los alimentos están en tendencia y lo nutritivo que son las frutas, verduras, y carnes de Arizona.

Visite Fill Your Plate para ver a las familias de granjeros presentados por medio de los videos cortos.

Visite www.fillyourplate.org para conocer más sobre las familias de granjeros y ganaderos de Arizona



AGRICULTURA EN EL SALÓN DE CLASES



El consumidor promedio tiene de 3 a 4 generaciones de distancia de la granja o rancho. ¡Esa es mucha desconexión! Para ayudar a cerrar esa brecha entre el consumidor y el productor. La Federación de la Dirección de Granjas de Arizona lanzó el Programa de Agricultura en el Salón de Clases (AITC, por sus siglas en inglés). AITC conecta al público para que sepan de dónde viene su comida, fibra, y combustible. El Programa AITC provee recursos y materiales gratuitos basados en los estándares educativos para los grados desde el kínder hasta el 12 y más allá. Ya sea por medio de una presentación interactiva en el salón de clases, un juego de plan de estudios auto guiado o al escribir cartas y tener una interacción en línea con un productor, AITC está compartiendo la historia de la agricultura. Para más información sobre cómo puedes aprovechar los recursos gratuitos de AITC, visita el sitio web www.azfbaitc.org y haz clic en el tractor y libros o mándanos un correo electrónico al aitc@azfb.org.



La agricultura de Arizona es diverso y abundante





Esta guía fue creada por la Federación de la Dirección de Granjas de Arizona. Copias adicionales están disponibles al llamar al 480.635.3608 o por correo electrónico al aitc@azfb.org.