

PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES DEL MERCADO AGRÍCOLA DE MASSACHUSETTS



¿Qué son los cupones del mercado agrícola?

Su folleto de \$25 puede utilizarse para comprar productos y miel cultivados y vendidos por agricultores locales en los mercados agrícolas. Los cupones no pueden utilizarse en la tienda de comestibles.

¿Qué se puede comprar con los cupones?

- Frutas y verduras
- Hierbas frescas cortadas
- Miel

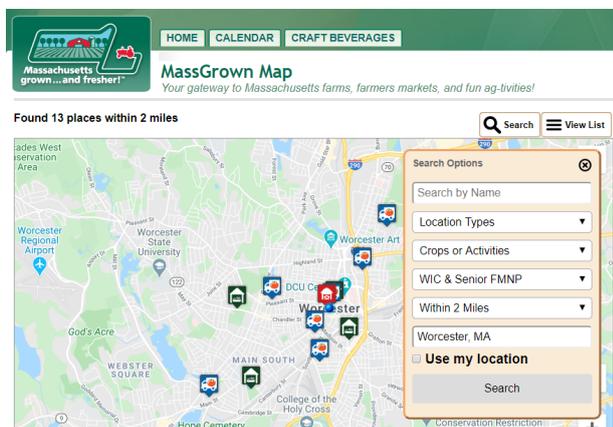
Otros artículos disponibles para la venta en el mercado no pueden comprarse con los cupones del mercado agrícola para adultos mayores. **Algunos mercados también aceptan el SNAP.** Las opciones de productos pueden variar en distintas épocas durante la estación.

Cómo usar los cupones del mercado agrícola

1. **¡Encuentre su mercado!** Vaya a la página de internet Mass.gov/Massgrown
2. **¡Planee su visita!** Verifique los horarios de atención y organice el transporte. Puede pedirle a un amigo o familiar hacer las compras para usted.
3. **¡Tenga en cuenta!** Cada cupón vale **\$2.50** y **no se puede dar cambio.** En caso de que los artículos cuesten más que el folleto, debe pagar la diferencia.
4. Busque el letrero de "Farmers' Market Coupons Accepted" para encontrar un agricultor FMNP.
5. **No olvide:**
 - ✓ Su **folleto de cupones**
 - ✓ La **tarjeta de SNAP/EBT:** Muchos mercados aceptan SNAP y participan en HIP. Verifique con el gerente del mercado si tiene dudas.
 - ✓ **Cubre bocas** (consulte el reverse para más consejos)



Para encontrar un mercado FMNP:



1. **Visite Mass.gov/Massgrown** y haga clic en el mapa
2. En Programas de Nutrición, seleccione **WIC & Senior FMNP**
3. **Seleccione el límite de distancia**, dentro de 1, 2, 5, 10 millas o más
4. El mapa predetermina su ubicación (haga clic en "Allow map to see my location" [Permitir que el mapa vea mi ubicación]). También puede ingresar una dirección, ciudad o código postal en específico.
5. Haga clic en los íconos para encontrar los **horarios de servicio** y otros detalles, incluida la **participación SNAP y HIP**.

Receta del mercado agrícola: **Sunny Salad** 4 porciones

Programa de extensión de educación nutricional UMASS

Ingredientes:

- 2 tazas de verduras, como espinacas, arúgula o una variedad mixta
- 1 lata (11 oz) de mandarinas escurridas o trozos de naranja, toronja, pera o manzana frescas y picadas
- 4 rodajas finas de cebolla morada dulce, cortadas en medios aros

Ingredientes del aderezo:

- 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
- 2 cucharadas de jugo de naranja 100%
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

Instrucciones:

- Lave y prepare las frutas y verduras frescas.
- Coloque las verduras en un tazón grande y coloque encima las naranjas u otras frutas y la cebolla.
- Agite los ingredientes del aderezo en una jarra o bátilos en un recipiente pequeño.
- Vierta el aderezo sobre la ensalada y mézclelos antes de servir.

Consejos de cocina saludable:

- Ase, rostice o fría las verduras.
- Elija aceite de oliva o de canola en lugar de mantequilla, margarina o manteca.
- Reduzca la sal en las recetas.
- Use ajo y hierbas frescas como albahaca, perejil, tomillo para más sabor.



COMPRAS SEGURAS DURANTE LA EMERGENCIA DEL COVID-19

Lo que necesita saber

- Los mercados tienen nuevas reglas para protegerle a usted y a los agricultores. No podrán tocar los productos antes de comprarlos y se les pedirá que se mantengan a 6 pies de distancia de otros clientes. Los mercados pueden tener reglas adicionales para ayudar a mantenerle a usted y a los agricultores seguros. Revise el sitio web del mercado con anticipación para conocer sus precauciones de seguridad y para cualquier aviso.
- Considere la posibilidad de pedirle a un amigo o familiar que compre por usted.
- Lleve cubrebocas cuando visite el mercado agrícola. Es posible que le pidan que se ponga cubrebocas mientras compra en el mercado agrícola.

¿Necesita ayuda con la asistencia alimentaria? Estas organizaciones pueden ayudarle a encontrar lo que necesita:

Dirección Ejecutiva para Asuntos del Adulto Mayor de Massachusetts (EOEA)

www.mass.gov/elders (800) AGE-INFO (243-4636) www.800ageinfo.com

Programas de Nutrición para Ancianos de Massachusetts

www.mass.gov/elders/meals-nutrition

Elegibilidad al SNAP (antes cupones de alimentos)

Averigüe si es elegible para la asistencia alimentaria de SNAP

www.mass.gov/snap

Línea directa del Proyecto Bread SNAP

Para más información sobre SNAP (cupones de alimentos), elegibilidad y comida de emergencia, llame a la línea directa del Proyecto Bread SNAP al 1-800-645-8333

Información sobre nutrición

Información sobre datos de nutrición al ir envejeciendo www.nutrition.gov/life-stages/seniors

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

**Massachusetts Department of Agricultural Resources
Executive Office of Elder Affairs**