

# 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

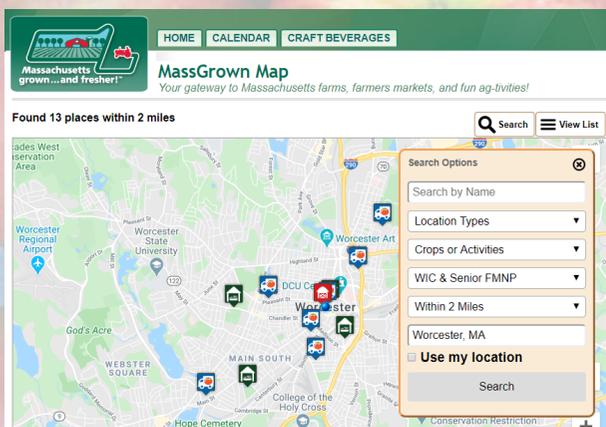
Otros artículos disponibles para la venta en el mercado no pueden comprarse con los cupones del mercado agrícola para adultos mayores. **Algunos mercados también aceptan el SNAP.** Las opciones de productos pueden variar en distintas épocas durante la estación.

## 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. **¡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 y desinfectante de manos** (consulte el reverse para más consejos sobre las compras seguras).

## 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 iconos para encontrar los **horarios de servicio** y otros detalles, incluida la **participación SNAP y HIP**.

## Receta de mercado agrícola – Súper Yogurt

### Ingredientes:

Para 2 porciones

- **1 (8-onza) cartón** de yogurt natural, sin grasa
- **1/4 taza** de fruta picada (manzanas, moras, duraznos u otra )
- **2 cucharadas** de pasas, nueces y semillas de girasol
- **1 cucharada** de jugo de lima

### Instrucciones:

1. Lave y prepare la fruta.
2. Mezcle todos los ingredientes.
3. Refrigere o sirva de inmediato.

### 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.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



# 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.
- Debe usar cubrebocas en el mercado agrícola. Puede hacer uno en casa - las instrucciones se encuentran en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

*¿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](http://www.mass.gov/elders) (800) AGE-INFO (243-4636) [www.800ageinfo.com](http://www.800ageinfo.com)

### **Programas de Nutrición para Ancianos de Massachusetts**

[www.mass.gov/elders/meals-nutrition](http://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](http://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](http://www.nutrition.gov/life-stages/seniors)