

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 cartel de "Se aceptan cupones" en el Mercado de Agricultores para encontrar un agricultor FMNP. **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.
- ✓ Bolsas de compra reutilizables

¿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

PRODUCTO DESCATADO: COL RIZADA

UMASS EXTENSION NUTRITION PROGRAM

Producto descatalogado: Col Rizada

La **col rizada** o kale es un vegetal de hojas verdes oscuras y de la familia del bok choy, la berza o col gallega y el brócoli. Es rica en fibra, minerales y vitaminas A, C y K, además contiene antioxidantes y puede protegerte de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Al comprarla

Escoge coles que tengan hojas crujientes, de color oscuro y con tallos firmes. Evita las que tienen hojas amarillas o marchitas. En Massachusetts, puedes conseguir col cultivada localmente desde mediados de junio hasta principios de diciembre. Cuando se cultiva después de la primera helada, la col tiene un sabor más dulce.

Almacenamiento y preparación

- Guarda la col en una bolsa de plástico perforada y refrigérala en el cajón de los vegetales al poco tiempo de comprarla. Almacénala hasta cinco días.
- Lávala bien con agua fría, escúrrela y sécala antes de comer. Retira el tallo central de las hojas grandes. La puedes preparar escaldada, cocida al vapor, salteada u horneada.
- Si tienes más col de la que puedes comer en una semana, congélala: cocina las hojas rápidamente de 2 a 3 minutos y sécalas con un paño de cocina limpio o una toalla de papel. Ponlas en una bolsa con nombre y fecha en el congelador. Úsalas dentro de un año.

Receta de temporada — Col Rizada y Ensalada con Queso Feta *Porciones: 4*

UMASS Extension Nutrition Education Program

Ingredientes

- 3 ramas grandes de col rizada, con los tallos desechados y las hojas cortadas finamente (aprox. 4 tazas)
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de vinagre de manzana o de jugo de limón fresco
- 1 manzana, sin el corazón y cortada en cubitos
- $\frac{1}{3}$ taza de queso feta, desmoronado
- $\frac{1}{4}$ taza de grosellas, secas

Instrucciones

1. Lave y prepare la col y la manzana.
2. Sale la col en un bol para mezclar grande por 2 minutos.
3. Vierta el vinagre sobre la col y mezcle bien para cubrirla.
4. Introduzca la manzana, el queso feta y las grosellas.

Pruebe estas variaciones:

- Use 1 cucharada de aderezo bajo en grasa en vez de vinagre o jugo de limón.
- Añada $\frac{1}{4}$ taza de semillas de girasol o nueces de nogal.
- Use pera o naranja en vez de manzana.
- Use pasas en vez de grosellas secas.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Massachusetts Department of Agricultural Resources
Executive Office of Elder Affairs