

PROGRAMA DE NUTRICIÓN EN MERCADOS DE AGRICULTORES PARA PERSONAS MAYORES DE MASSACHUSETTS (SFMNP)

¿Qué son los cupones de mercado de granja?

Su **talónario de \$50** puede utilizarse hasta el 31 de octubre para comprar productos agrícolas y miel cultivados y **vendidos por agricultores locales en mercados agrícolas** y algunos puestos de productos agrícolas. Los cupones no pueden utilizarse en el supermercado.



Cómo usar tus cupones:

1. Encuentre su mercado: Utilice la lista regional de mercados y puestos de cultivo distribuidos con sus cupones.

2. Planifique su visita: Compruebe los horarios y organice el transporte. Puede pedirle a un amigo o familiar que compre por ti.

3. Atención a las señales: Busque la señal de los cupones de mercado de granja aceptados para encontrar a un agricultor de FMNP

4. Tenga en cuenta: Cada cupón vale \$5 y no se puede dar ningún cambio. Si sus artículos cuestan más, debe pagar la diferencia.

5. Recuerde traer lo siguiente:

- ✓ Su folleto de cupones
- ✓ muchos mercados aceptan SNAP y participa en HIP.
- ✓ Bolsas de compras reutilizables.

6. Si está en el mercado agrícola y tiene dudas o le cuesta orientarse, ¡no se preocupe! Busque la tienda del responsable del mercado, donde siempre habrá alguien que pueda ayudarle.

¿Qué puedes comprar con los cupones?

- Frutas
- Verduras
- Hierbas recién cortadas
- Miel

Otros artículos a la venta en el mercado no pueden adquirirse con los cupones del mercado de agricultores para personas mayores. Pero se pueden comprar esos artículos con dinero en efectivo y **muchos mercados también aceptan SNAP y participar en el Programa de Incentivos Saludables (HIP)**. Las opciones de frutas y verduras pueden diferir de un mercado a otro y en diferentes momentos durante la temporada (ver Qué hay de temporada).

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Nuevo este 2023

En los últimos años, su talonario de cupones valía \$25. Este año, gracias a una subvención del USDA, tu talonario tiene 10 cupones por un valor de \$5, lo que supone un total de \$50 por la temporada. De este modo, podrá disfrutar de más frutas y verduras frescas cultivadas en la zona.

¿Necesita ayuda alimentaria?

Estas organizaciones pueden ayudarle a encontrar lo que necesita:

Oficina Ejecutiva de Asuntos de Personas Mayores de Massachusetts (EOEA)

www.mass.gov/elders • (800) AGE-INFO (243-4636) • www.massoptions.org

Programa de Nutrición de Massachusetts para Personas Mayores

www.mass.gov/nutrition-program-for-seniors

Elegibilidad SNAP (antes Cupones de alimentos)

Averigüe si es elegible para la Ayuda Alimentaria SNAP:
www.mass.gov/snap

Proyecto Bread Línea directa FOODSOURCE

Para obtener información sobre SNAP (cupones de alimentos), elegibilidad y alimentos de emergencia, comuníquese con la línea directa del Proyecto Bread SNAP al 1-800645-8333.

Información nutricional para usted

Información sobre nutrición a lo largo de la vida:
www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage/older-adults

Frutas y verduras ¿Cuánto necesito?

La mayoría de los adultos necesitan alrededor **de 5 porciones de frutas y verduras todos los días.**

Esto es lo que cuenta como una ración:

- 1 taza de verduras de hoja verde cruda
- 1/2 taza de fruta o verdura fresca, congelada o enlatada picada
- 1 mazorca de maíz pequeña o 1/2 grande
- 1 pieza mediana de fruta
- 1/4 de taza de frutos secos

Cómo se guardan las frutas y los vegetales.

Mantén tus frutas y vegetales frescos por más tiempo.

- Guarde los tomates, la fruta con semillas, como aguacates, duraznos y ciruelas, y los plátanos en la repisa hasta que estén maduros.
- La mayoría de las otras frutas deben guardarse en el refrigerador.
- Las patatas, las cebollas y las calabazas de invierno pueden almacenarse en un lugar fresco y seco.
- Guarde la mayoría de las verduras en el refrigerador para mantenerlas frescas y jugosas.
- Asegúrese de guardar cualquier fruta o verdura cortada cubierta en el refrigerador.
- Para prolongar su vida útil y evitar desperdicios, puede congelar la mayoría de las frutas y verduras escaldadas y escurridas que no vaya a consumir en una o dos semanas.

¿Qué hay de temporada?

Mayo-julio: Remolacha, repollo, coliflor, pepino, verduras, lechuga, guisantes, pimientos, rábanos, cebolletas, espinacas, fresas

Julio-agosto: Arándanos, melón, melocotones, frambuesas, sandía, frijoles, remolacha, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, maíz, pepino, berenjena, lechuga, cebolla, guisantes, pimientos, patatas, rábanos, espinacas, calabaza de verano

Agosto-octubre: Manzanas, arándanos rojos, repollo, lechuga, cebollas, peras, patatas, calabazas, calabaza de invierno, nabos

Consejos de cocina saludables: - -

- Lave las frutas y vegetales antes de usarlas.
- Mantenga la piel de las frutas y verduras Es una buena fuente de fibra.
- Pruebe hornear, asar, hervir, cocer al vapor o a la parrilla.
- Elija el aceite de maní, oliva o vegetal en lugar de mantequilla, margarina o manteca de cerdo.
- Reducir la sal en recetas.
- Use ajo, raíz de jengibre y hierbas frescas como albahaca, perejil, tomillo para más sabor.

PRODUCTOS DESTACADOS: CALABACÍN Y CALABAZA DE VERANO

PRESENTADO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL DE UMASS EXTENSION

La calabaza de verano como producto estrella

La calabaza de verano está llena de vitamina C, que puede ayudar a prevenir enfermedades y curar los cortes. La piel de la calabaza de verano proporciona la mayor cantidad de nutrientes.

Compra de calabacines y calabazas de verano

Busca calabazas que sea ligeramente espinosa y tenga la piel brillante. La piel debe estar firme y libre de cortes y moretones. Seleccione calabazas de tamaño pequeño a mediano que se sienta pesada para su tamaño. Su temporada de crecimiento máximo en Massachusetts es julio y agosto.

Almacenamiento y preparación

- Almacene en el refrigerador en bolsas de plástico abiertas o perforadas. Usar dentro de 4 días.
- Antes de usarla, lave la calabaza frotándola suavemente con los dedos bajo un chorro de agua fría. Después del lavado, recorte y deseche ambos extremos. A menos que la piel esté manchada, no hay necesidad de pelar.
- También puede prolongar la vida útil convirtiendo el calabacín en productos horneados o sopas, o congelando.
- Para congelar: En un tazón, agregue 2 tazas de agua helada. Corte la calabaza en rodajas gruesas y agregue a una olla con agua hirviendo, cocine hasta por 3 minutos. Retire la calabaza y agregue al agua helada para enfriar. Escurrir, secar y añadir a las bolsas de congelador etiquetadas. Congelar plano y utilizar dentro de 12 meses.

Pan de calabacín

Para 2 panes



Ingredientes

2 tazas de calabacín, finamente picado o rallado (sin pelar)

3 huevos grandes, ligeramente batidos

1 taza de aceite vegetal

2 cucharaditas de extracto de vainilla

3 tazas de harina (2 tazas de blanco, 1 taza de trigo integral)

2 tazas de azúcar blanca

3 cucharaditas de canela molida

1/4 cucharadita de polvo de hornear

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 cucharadita de sal

Spray vegetal para cocinar

Instrucciones

- Precalentar el horno a 325o F.
- En un tazón pequeño mezcle los huevos, el aceite y la vainilla.
- Mezclar bien e incorporar el calabacín. En un tazón grande separado, combine los ingredientes secos y mezcle bien con un tenedor. Verter gradualmente la mezcla de calabacín y remover suavemente con una espátula hasta obtener una masa espesa.
- Rocíe ligeramente dos moldes para pan con aceite en aerosol y reparta la masa entre ellos.
- Hornear durante 1 hora. El pan estará listo cuando al introducir un tenedor éste salga limpio.

Mezcla de calabazas de verano

Este plato se puede comer como acompañamiento o servir sobre pasta o arroz integrales.

Porciones: 6

Ingredientes

1 cebolla pequeña

1 cucharada de aceite de oliva

1 o 2 calabaza amarilla pequeña de verano, en rodajas

1 o 2 calabacín pequeño, cortado

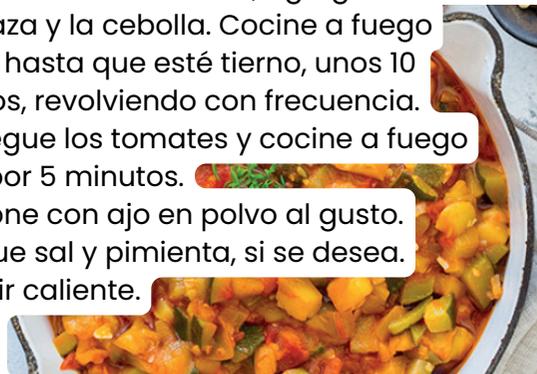
1/4 cucharadita de ajo en polvo

Sal y pimienta (al gusto)

1 lata de tomates italianos picados (14,5 onzas)

Instrucciones

1. En un sartén grande, caliente el aceite.
2. Para calentar el aceite, agregue la calabaza y la cebolla. Cocine a fuego medio hasta que esté tierno, unos 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Agregue los tomates y cocine a fuego lento por 5 minutos.
4. Sazone con ajo en polvo al gusto. Agregue sal y pimienta, si se desea.
5. Servir caliente.



-- Receta cortesía de MyPlate.gov