

# 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](http://www.mass.gov/elders) • (800) AGE-INFO (243-4636) •  
[www.massoptions.org](http://www.massoptions.org)

#### **Programa de Nutrición de Massachusetts para Personas Mayores**

[www.mass.gov/nutrition-program-for-seniors](http://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](http://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](http://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

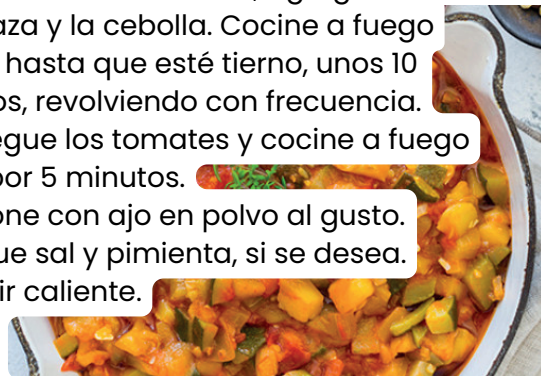
1/4 cucharadita de ajo en polvo

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