

CONSEJOS PARA INCORPORAR FRUTAS Y VERDURAS A LAS COMIDAS Y LOS REFRIGERIOS



HAY BUENAS RAZONES PARA CONSUMIR MÁS FRUTAS Y VERDURAS

¡LE DAN UNA LUMINOSIDAD SALUDABLE A LA PIEL!

Comer más verduras es bueno para la piel.

¡SUS HIJOS SIGUEN SU EJEMPLO!

Si consume frutas y verduras, ellos también lo harán.

¡MEJORAN LA SALUD A CUALQUIER EDAD!

Los productos agrícolas tienen nutrientes beneficiosos que lo ayudan a aumentar la energía y controlar el peso. La fibra ayuda a mejorar la digestión.

ACERCA DE WIC FMNP Y SFMNP

El FMNP (por su sigla en inglés, Programa de Nutrición de los Mercados Agrícolas) del WIC forma parte del Programa especial de nutrición suplementaria para WIC (por su sigla en inglés, Mujeres, Bebés y Niños) de bajos ingresos. El Programa WIC brinda alimentos saludables, educación nutricional, apoyo para la lactancia y derivaciones a servicios de salud y servicios sociales.

El SFMNP (por su sigla en inglés, Programa de Nutrición de los Mercados Agrícolas para Personas de la Tercera Edad) forma parte de la AL TSA (por su sigla en inglés, Administración para la Tercera Edad y la Atención a Largo Plazo) del DSHS (por su sigla en inglés, Departamento de Servicios Sociales y de Salud). El SFMNP mejora la nutrición de los adultos de más bajos ingresos mayores de 60 años proporcionándoles comidas nutritivas en entornos grupales y comidas que se envían a domicilio.

- ✓ Deje listas las verduras para consumirlas. Corte verduras crudas, como zanahorias, brócoli, chícharos o coliflor, y manténgalas a mano.
- ✓ A la hora de la comida, coloque un plato de verduras crudas o frutas cortadas en la mesa.
- ✓ Los frutos rojos y los duraznos hacen que el cereal y el yogur sean más ricos y apetecibles.
- ✓ En el almuerzo, acompañe la comida con una ensalada.
- ✓ Coloque un frutero o cualquier recipiente con frutas frescas en la mesada.
- ✓ Celebre una noche de “Haz tu propia ensalada”. Incluya verduras trozadas, pollo o frijoles cocidos, queso rallado, y agregue algo nuevo, como manzanas en trozos.
- ✓ Puede cocinar casi cualquier verdura en el horno para tener guarniciones rápidas. Basta con mezclar las verduras con un chorrito de aceite y algunos condimentos para añadir un toque delicioso a cualquier comida.
- ✓ ¿Las frutas de verano maduran todas a la vez? Prepare un batido o córtelas en rebanadas, cócnelas en un poco de agua y sívalas para acompañar panqueques. También puede hacer mermeladas. Busque recetas fáciles de mermeladas en su sitio web de recetas favorito.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

WIC FMNP



SITIO WEB: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market>

TELÉFONO: 1-800-841-1410, marque 0

CORREO

ELECTRÓNICO: FMNPteam@doh.wa.gov

¿Tiene alguna queja sobre el FMNP? Envíenos por correo postal, correo electrónico o fax el formulario de queja disponible en este sitio web: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>

SFMNP



SITIO WEB: <https://www.dshs.wa.gov/alsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program>

TELÉFONO: 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 ES
April 2025 Spanish

El USDA (por su sigla en inglés, Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE. UU.) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. SFMNP y WIC FMNP de Washington no discriminan.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-841-1410. Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o envíe un correo electrónico a WIC@doh.wa.gov.



WIC y la TERCERA EDAD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DE MERCADOS AGRÍCOLAS

CONSUMA PRODUCTOS FRESCOS.
COMPRA PRODUCTOS LOCALES.
APOYE A LOS AGRICULTORES.

CÓMO USAR LOS BENEFICIOS PARA MERCADOS AGRÍCOLAS

- Con su código QR, utilice los beneficios para mercados agrícolas en mercados y puestos agrícolas autorizados.
- Encuentre el código QR en su tarjeta de WIC o SFMNP y también en la aplicación.
- No se dará vuelto por los beneficios ni se ofrecerán regalos por utilizarlos.
- El productor escaneará el código QR e ingresará el monto de la compra.
- Confirme el monto e ingrese su PIN.
- En caso de robo o extravío de la tarjeta con el código QR, debe informarlo a la agencia que le proporcionó los beneficios.
- Debe usar los beneficios entre el 1 de junio y el 31 de octubre.

TARJETA E ICONO DE LA APLICACIÓN DE SFMNP



TARJETA E ICONO DE LA APLICACIÓN DE WIC



CÓMO CONSERVAR LAS FRUTAS Y VERDURAS

- La mayoría de las verduras se conservan en el refrigerador.
- Coloque los productos frescos, como las verduras de hoja verde y los frutos rojos, sin lavar en el cajón de las verduras.
- Lave todos los productos agrícolas con el agua corriente justo antes de usarlos. Las verduras de hoja también pueden lavarse en el fregadero llenándolo de agua fría y cambiándola un par de veces.
- Conserve las verduras, como las papas y cebollas, en un lugar fresco y oscuro de la alacena o despensa. No las guarde en el refrigerador. No guarde juntas las cebollas y las patatas.
- Mantenga los tomates y las frutas no maduras a temperatura ambiente, por ejemplo, en la mesada o la mesa.
- Si desea conservarlos por más tiempo, puede congelar o enlatar los productos agrícolas.

¿QUÉ PUEDE COMPRAR CON LOS BENEFICIOS PARA MERCADOS AGRÍCOLAS?

Compre frutas, verduras y hierbas locales, frescas y sin procesar con los beneficios para mercados agrícolas, que se cosechan en Washington y en condados limítrofes de Idaho y Oregón. Estos son algunos ejemplos de artículos que puede comprar con los beneficios para mercados agrícolas:

VERDURAS

Espárrago, remolacha, brócoli, col de Bruselas, zanahoria, coliflor, col rizada, puerro, lechuga, cebolla, papa, calabaza, espinaca, calabaza de invierno, batata, calabacín

FRUTAS

Manzana, arándanos, cerezas, nectarina, melocotón, pera, frambuesas, fresas

HIERBAS

Albahaca, cilantro, perejil, romero

ACLARACIÓN:

Solo los participantes de SFMNP pueden comprar miel.

Para obtener una lista completa de los productos agrícolas elegibles, visite <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>



¡BUSQUE PRODUCTORES EN EL MERCADO QUE TENGAN ESTOS LETREROS!

CALENDARIO DE LA TEMPORADA DE LOS MERCADOS AGRÍCOLAS

PRIMAVERA

- ▶ Los participantes de SFMNP aplican para recibir los beneficios para los mercados agrícolas.
- ▶ Las agencias locales comienzan a distribuir las tarjetas de SFMNP.

1 DE JUNIO

- ▶ Comienza la temporada de los mercados agrícolas.
- ▶ Primer día para utilizar los beneficios para los mercados agrícolas.

30 DE SEPTIEMBRE

- ▶ Último día para recibir los beneficios de los mercados agrícolas según la disponibilidad.

31 DE OCTUBRE

- ▶ Último día para utilizar los beneficios para los mercados agrícolas.

Nota: Los participantes de WIC pueden usar sus beneficios mensuales para comprar frutas y verduras en los puestos y mercados agrícolas abiertos durante todo el año.



PRUEBE ALGO NUEVO EN LOS MERCADOS AGRÍCOLAS.