

# FRESCAS. SALUDABLES. DELICIOSAS.

Hay buenas razones para consumir más frutas y verduras:



**Le dan una luminosidad saludable a la piel.**  
Su piel se beneficia cuando come más verduras.

**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 su energía y controlar su peso. La fibra ayuda a mejorar la digestión.

Las familias nos cuentan cómo incorporan más frutas y verduras:

“Todas las mañanas, me preparo un batido de leche, frutos rojos y col rizada o espinaca. Le agrego un poco de mantequilla de maní para que tenga más proteínas”.

“Cuando regreso a casa del mercado agrícola, lavo las frutas y verduras que comeremos ese día. También corto algunas verduras para tenerlas como bocadillos ligeros durante la semana”.

“A mis hijos les encanta todo lo que sea asado, así que asamos las verduras y hasta las frutas, como los duraznos”.



## ACERCA DEL FMNP DEL WIC Y EL SFMNP

WIC FMNP forma parte del Special Supplemental Nutrition Program (Programa Especial de Nutrición Suplementaria) para Women, Infants, and Children (WIC, Mujeres, Bebés y Niños), de bajos ingresos. El programa WIC brinda alimentos saludables, educación nutricional y referencia a servicios de salud y otros servicios sociales.

El Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, Programa de Nutrición de Mercados Agrícolas para Adultos Mayores) forma parte del DSHS Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA, Administración para la Tercera Edad y la Atención a Largo Plazo). Este programa mejora la nutrición de los adultos de más bajos ingresos mayores de 60 años proporcionándoles comidas nutritivas en entornos grupales y comidas enviadas a domicilio.

El U.S. Department of Agriculture (USDA, Departamento de Agricultura de EE. UU.), la Office of Nutrition Services (Oficina de Servicios de Nutrición) del Washington State Department of Health (DOH, Departamento de Salud del Estado de Washington) y la Aging and Long-Term Support Administration del Department of Social and Health Services (DSHS, Departamento de Servicios Sociales y de Salud) del estado de Washington patrocinan los programas WIC y SFMNP.

## INFORMACIÓN DE CONTACTO

### WIC FMNP



**SITIO WEB:** [www.doh.wa.gov/youandyourfamily/wicenespanol/mercadosagricolas](http://www.doh.wa.gov/youandyourfamily/wicenespanol/mercadosagricolas)

**TELÉFONO:** 1-800-841-1410

**CORREO ELECTRÓNICO:** [FMNPteam@doh.wa.gov](mailto: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: [www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WICenEspanol/MercadosAgricolas](http://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WICenEspanol/MercadosAgricolas).

### SFMNP



**SITIO WEB:** [www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program](http://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program)

**TELÉFONO:** 1-800-422-3263



DOH 961-275  
DSHS 22-1064  
February 2023 Spanish

El USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Washington SFMNP y WIC FMNP, no discrimina.

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 enviar un correo electrónico a [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).



Programa de Nutrición de Mercados Agrícolas para

# WIC Y ADULTOS MAYORES

**¡CONSUMA PRODUCTOS FRESCOS!**  
**¡COMPRA PRODUCTOS LOCALES!**  
**¡APOYE A LOS AGRICULTORES!**

## CÓMO USAR LOS BENEFICIOS PARA MERCADOS AGRÍCOLAS

- Los participantes de WIC y SFMNP pueden utilizar sus beneficios para comprar (únicamente) frutas frescas y verduras frescas y hierbas recién cortadas.
- Utilice sólo los beneficios de Mercados Agrícolas en los mercados agrícolas. Las tarjetas WIC con un código QR se pueden utilizar en los mercados agrícolas o tiendas rurales.
- Solamente los participantes del SFMNP pueden usar los beneficios para comprar miel también.
- No se dará vuelto por los beneficios o tokens.
- En caso de robo o extravío de tarjeta con el QR code, debe informarlo a la agencia que se los proporcionó.
- Debe usar los beneficios entre el 1 de junio y el 31 de octubre.
- Utilice los beneficios únicamente en los puestos de productores que tengan este letrero:



¡vaya temprano al mercado para conseguir los mejores productos!



## CONSEJOS PARA INCORPORAR FRUTAS Y VERDURAS A LAS COMIDAS Y LOS BOCADILLOS

- ✓ 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, añada una ensalada!
- ✓ ¡Coloque un frutero o cualquier recipiente con frutas en el mostrador!
- ✓ Tenga una noche de "¡Haz tu propia ensalada!" Incluya verduras picadas, pollo o frijoles cocidos y queso rallado, y agregue algo nuevo, como manzanas en trozos.
- ✓ ¿Quiere una guarnición que se haga rápido? Prepare una ensalada de frutas. Agréguele una cucharada de jugo de naranja concentrado congelado para darle más sabor.
- ✓ ¿Las frutas de verano maduran todas a la vez? Prepare un batido o córtelas en rebanadas, cocínelas en un poco de agua y sívalas para acompañar panqueques, o haga mermeladas. Busque recetas fáciles de mermeladas en su sitio web de recetas favorito.

## ¿CÓMO CONSERVO 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 bajo el chorro de agua justo antes de usarlos. Las verduras de hoja también pueden lavarse en el fregadero llenándolo de agua fría y cambiándola un par de veces.
- Guarde las verduras como las papas y las cebollas en un lugar fresco y oscuro de la alacena o despensa. No las guarde en el refrigerador. No guarde las papas y las cebollas juntas.
- Mantenga los tomates y las frutas no maduras a temperatura ambiente, por ejemplo, en el mostrador o la mesa.
- Si desea conservarlos por más tiempo, puede congelar o enlatar los productos agrícolas. Para obtener más información, busque: Consejos para conservar alimentos de temporada.