

Comer más frutas y verduras cada día

- ✓ mejora su salud
- ✓ contribuye a mantener un peso saludable
- ✓ reduce su riesgo de muchas enfermedades, como cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas y presión arterial elevada
- ✓ Mantiene su piel y cabello con un aspecto saludable

¿Quiere saber cuánto es exactamente una porción de frutas o verduras?

Tamaños de la porciones para niños menores de 5 años:

- Frutas/verduras cocidas:
1/4 a 1/2 taza
- Frutas/verduras a medio cocer:
1/4 a 1/2 trozo

Tamaños de las porciones para adultos y niños mayores de 6 años:

- 1 fruta o verdura de tamaño mediano
- 1/2 taza de verduras cocidas o fruta
- 1 taza de verduras de hoja crudas

¿Qué son WIC y Senior FMNP?

El Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC por su sigla en inglés) ofrece nutrición a familias de bajos ingresos. Para poder ser elegible para FMNP, una familia debe participar en el programa WIC.

El Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para Senior (SFMNP por su sigla en inglés) ofrece nutrición a ancianos mayores de 60 años de edad con ingresos bajos. Para poder ser elegibles, los ancianos deben tener un ingreso anual por debajo del 185 por ciento del Nivel de Pobreza Federal.

A los programas los patrocina el Departamento de Agricultura de los EE. UU.; la Oficina de Servicios de Nutrición del Departamento de Salud del Estado de Washington; y la Administración de Asistencia a Ancianos y a Largo Plazo del Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington.

Información de Contacto:

Senior FMNP Website:

www.adsa.dshs.wa.gov/professional/AAAInfo.htm

Senior FMNP Phone: 1-800-422-3263

WIC FMNP Website:

www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx

WIC FMNP Phone: 1-800-841-1410

WIC FMNP Email: FMNPteam@doh.wa.gov

En conformidad con la ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA por su sigla en inglés), estas instituciones tienen prohibido discriminar en base a la raza, color, nacionalidad de origen, sexo, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame sin cargo al (866) 632-9992 (Voz). Las personas con impedimentos auditivos o con discapacidad en el habla pueden comunicarse con el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA) por medio del Servicios de Retransmisión Federal al (800) 877-8339; o al (800) 845-6136 (español). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Senior FMNP del Estado de Washington y WIC FMNP no discriminan.

Para las personas con discapacidades, este documento está disponible a pedido en otros formatos. Presentar una solicitud, por favor llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).



ALSA Aging and Long-Term Support Administration

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

DSHS 22-1064 July 2013
DOH 961-275 July 2013 Spanish



Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para WIC y Senior

¡Para que sea más fácil agregar frutas y verduras a su dieta, y para apoyar a los granjeros locales también!

Para utilizar sus cheques del Mercado de Granjeros

- Los cheques de WIC FMNP no pueden utilizarse para comprar sidra, miel, huevos, frutos secos, productos horneados, mermeladas y jaleas, flores o plantas en macetas.
- Los cheques del Senior FMNP pueden utilizarse para comprar miel.
- No se le entregará cambio cuando compre con los cheques.
- Informe sobre cheques perdidos o robados a la agencia que le entregó los cheques. Esos cheques no serán reemplazados.
- Debe usar sus cheques entre el 1 de junio y el 31 de octubre.
- Use sus cheques únicamente con los agricultores que tengan este cartel:



Llegue temprano al mercado para la mejor selección.

Formas fáciles de ingerir más frutas y verduras

- Corte trozos de verduras crudas como zanahorias, brócoli, guisantes o coliflor y téngalos al alcance de la mano como bocadillos.
- Coloque sobre la mesa un plato de verduras o frutas cortadas a la hora de las comidas.
- Coloque bayas o rodajas de frutas frescas sobre un tazón de yogurt, cereal o helado con bajo contenido de grasa.
- Incluya una ensalada verde o sopa de verduras en el almuerzo o la cena.
- Tenga sobre la encimera un tazón de frutas listas para comer.
- Para la cena, prepare una ensalada con muchas verduras picadas. Agregue pollo o frijoles cocidos, queso rallado o nueces picadas para las proteínas.
- La fruta es deliciosa en las ensaladas, también. Pruebe de agregar rodajas de manzana o pasas de uva a su próxima ensalada.
- Prepare batidos mezclando frutas frescas o congeladas con leche y/o jugo de fruta 100% natural. Pruébelo con helado o yogurt, también.

Energice su vida – ¡Coma saludablemente, esté activo!

Para almacenar y preparar frutas y verduras frescas

- Almacene la mayoría de los productos agrícolas en el cajón de su refrigerador, excepto:

Los tubérculos como las cebollas y las papas deben mantenerse en un armario o despensa frescos y oscuros. Los tomates y las frutas que no están maduras deben mantenerse a temperatura ambiente hasta su consumo.
- Almacene los productos agrícolas sin lavar pero siempre lave las frutas y verduras con agua potable antes de ingerirlas.
- Los vegetales verdes pueden lavarse en un tazón grande o en el fregadero con agua fría. Recambie el agua un par de veces.
- Para conservar la mayoría de los nutrientes de los productos agrícolas frescos, cocínelos al vapor o ligeramente. Para cocer al vapor, coloque una pequeña cantidad de agua en una cacerola y tápela. Cocine hasta que esté tierno.

Pida degustaciones de frutas y verduras que no conozca.