



Departamento de Salud de la Florida

PROGRAMA de **NUTRICIÓN** del

Mercado de Agricultores de la Florida

Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor





¿Qué es el Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores?

El Programa de Nutrición del Mercado de Productores (Farmers' Market Nutrition Program o FMNP) les ofrece cupones a los participantes del programa Mujeres, Infantes y Niños (Women, Infants and Children o "WIC") que pueden utilizar



para comprar frutas y verduras frescas, producidas en la Florida. Estos productos pueden ser comprados de los productores autorizados en ciertos mercados, durante las fechas que se indican en los cupones del programa.

¿Qué es un Mercado de Agricultores?

Un mercado de agricultores es una asociación de agricultores que se unen con el objeto de vender sus productos directamente a los consumidores.

¿Quién puede participar del Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores?

Mujeres embarazadas, en posparto o que amamantan a sus bebés, y niños de 1 a 4 años de edad que estén inscritos en el Programa WIC.

Si usted reúne los requisitos, recibirá:

- ◆ Cupones del FMNP de la clínica WIC en la que se inscribió.
- ◆ Información sobre la importancia nutricional de las frutas y las verduras frescas.



Melón



Mango



Verduras de hoja



Boniato amarillo



◆ La lista y el mapa de los mercados de agricultores que participan en el programa en su zona. Los cupones del FMNP puede ser utilizados únicamente en estos mercados autorizados.

Use sus cupones de los programas WIC/ FMNP para comprar frutas y verduras frescas que se producen en su localidad.

Las frutas y verduras pueden...

- ◆ Proveer más energía a usted y a su pequeño.
- ◆ Agregar color, sabor y variedad a su dieta.
- ◆ Reducir sus probabilidades de padecer cáncer o enfermedades cardíacas.

Los cheques del FMNP no se pueden utilizar para comprar productos de panadería, huevos, hierbas, carnes, frutas secas de cualquier tipo, mariscos ni alimentos procesados como jaleas, gelatinas, queso, miel, sidra de manzana, jugos de frutas o conservas, ni jarabe de caña o de arce.



A fin de tener una familia saludable

- ◆ Establezca una base saludable: coma una variedad de alimentos ricos en nutrientes.
- ◆ Sea sensato respecto al tamaño de la porción.
- ◆ Agregue mas frutas, verduras, cereales integrales y alimentos ricos en fibra a la dieta de su familia.



Aji Verde



Naranja



Fresas



Tomate

Lista de frutas y verduras autorizadas

Sólo se pueden comprar frutas y verduras frescas con los cupones del **Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores**

Verduras frescas

Espárragos
Frijoles
Brócoli
Col morada
(repollo morado)
Zanahorias
Coliflor
Apio
Col (repollo chino)
Coles rizadas
Maíz
Pepinos
Berenjenas
Endivia (escarola)
Poros (cebolla de verdeo o puerros)
Verduras de hoja
Col
Lechuga

Hongos
Ocra (quimbombó)
Cebollas
Guisantes
Pimientos
Papas (patatas)
Calabazas (zapallos)
Rábanos
Ruibarbo
Nabos
Espinaca
Diferentes clases de calabazas, calabacín
Calabacitas (zucchini)

Frutas frescas

Aguacates (paltas)
Plátanos (bananas)
Diferentes tipos de moras
Carambola

Higos
Toronja (pomelo)
Uvas
Guayabas
Naranjas chinas
(quinotos)
Limonas
Limas
Mangos
Melones
Naranjas
Papaya
Maracuyá (o parcha)
Duraznos (melocotones)
Peras
Satsumas
Fresas (frutilla)
Mandarinas (tangerinas)
Jitomates (tomates)

- ◆ Elija alimentos con poca grasa más a menudo.
- ◆ Haga ejercicio.

Practique medidas de sanidad en los alimentos con estas cuatro reglas básicas:

- 1 Limpie** – Lávese las manos, y lave las superficies a menudo.
- 2 Separe** – Evite la contaminación cruzada. Separe la carne cruda, la carne de aves y los mariscos de los demás alimentos.
- 3 Cocine** – Cocine los alimentos a las temperaturas adecuadas
- 4 Enfrie** – Refrigere los alimentos rápidamente para evitar la proliferación de bacterias.



Las frutas y verduras frescas contienen muchas de las vitaminas y minerales más importantes. Algunas también pueden ser una rica fuente de fibra en su dieta.

Cómo usar los cupones del FMNP

- 1** Vaya al mercado de agricultores de su zona afiliado al programa. Busque los productores con el cartel del FMNP.
- 2** Elija entre los productos locales disponibles aprobados por el FMNP. En este folleto se incluye la lista de las frutas y vegetales que pueden comprarse con los cupones del FMNP.





3 Muestre al agricultor su tarjeta de identificación del programa WIC.

4 Firme el cupón y entrégue-selo al productor.

Recetas sencillas

◆ Cubra moras frescas de la Florida con una cucharada de yogur de bajo contenido de grasas, y espolvoréelas con un poco de canela.

◆ Fría rebanadas delgadas de calabacitas (zucchini), y calabazas amarillas de la Florida en una cucharadita de aceite por un minuto. Cuando estén cocidas, espolvoréelas con queso Parmesano.

◆ Perfore una papa o boniato (o batata) de la Florida con un tenedor en varias zonas; colóquela en un recipiente adecuado para microondas y cocínela durante 4 ó 5 minutos a potencia alta. Sirva la papa asada con sus salsas favoritas de bajo contenido de grasa. Sirva el boniato con una pizca de sal, pimienta y canela.

Recuerde...

Usted debe usar sus cupones del Mercado de agricultores para comprar únicamente las frutas y verduras frescas que se producen localmente.

A menudo los agricultores venden todos sus productos antes de la hora de cierre del mercado, así que le recomendamos ir temprano para poder comprar la mejor selección.

No recibirá cambio si el monto de su compra es menor al monto del cupón. Pregúntele al agricultores si puede recibir una cantidad adicional del producto para compensar la diferencia.

Usted deberá usar sus cupones antes de la fecha que se indica en ellos. Los agricultores no pueden aceptarlos después de esa fecha.



Conforme a las leyes federales y a las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (U.S. Department of Agriculture o USDA), esta institución no puede discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. Si desea presentar una reclamación, escriba al USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Ave., SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 800-795-3272 (voz) o al 202-720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.