

# Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

junio de 2021

Volumen 24 • Número 9



## ¿Es bueno comprar en el mercado de productos agrícolas locales?

La temporada de mercados de productos agrícolas locales está cerca, lo que significa que los productos locales y frescos están en camino. Aunque comprar las cosas de la temporada es una buena forma de ahorrar dinero, puede que se esté preguntando si comprar productos en los mercados de productos agrícolas locales es bueno para su presupuesto.

Eso depende de muchas cosas.

Primero, ¿el mercado tiene frutas y vegetales que usted y su familia comerían? Puede que haya opciones frescas de la temporada en el mercado, pero si no es algo que su familia comería, no sería bueno comprarlo. Sin embargo, probar un producto nuevo puede ser una buena forma de innovar con sus comidas y encontrar su nueva fruta o vegetal favorito. ¡No tenga miedo de aventurarse!

Segundo, ¿el mercado acepta transferencias electrónicas de beneficios (EBT, por sus siglas en

inglés)? Muchos mercados aceptan SNAP EBT, lo que le permitiría utilizar sus beneficios como lo haría en un supermercado. Cuando utiliza su tarjeta EBT, se le cobrará una cantidad fija de dinero y recibirá tokens o tickets para utilizar en el mercado. En el mercado aplican las mismas reglas que en cualquier otra tienda en la pueda comprar con EBT.

Tercero, ¿hay programas de incentivos para las personas que utilizan EBT? Algunos mercados ofrecen tokens o tickets adicionales para las personas que utilicen EBT en el mercado. Por ejemplo, el mercado puede ofrecerle hasta el doble del monto que utilice con su tarjeta de EBT en tokens o tickets para utilizarlos en el mercado.

Sáquele el mayor provecho a su experiencia en el mercado de productos agrícolas locales con estos consejos:

***Continuado en la parte de atrás***

# Continuado

## Antes de ir al mercado

- Averigüe qué productos están disponibles en el mercado. Los productos cambian de una semana a otra.
- Haga una lista de los productos que necesita que vaya a utilizar dentro de unos 5 -7 días.
- Lleve su tarjeta EBT y una bolsa reutilizable para llevar sus compras.

## En el mercado

- Obtenga tokens o tickets de la tienda o cabina de información.
- Busque ideas de recetas, pruebas e información sobre nutrición y seguridad alimentaria.
- Camine en el mercado para ver lo que está disponible antes de comprar cualquier cosa. Muchos vendedores ofrecen productos similares a precios diferentes.
- Hágales preguntas a los vendedores sobre sus productos y las formas para prepararlos.

## Después de ir al mercado

- Guarde los productos apropiadamente para que duren. La mayoría de los productos duran de 5 a 7 días.
- Recuerde lavar los productos antes de comerlos, cortarlos, pelarlos o cocinarlos.
- Contacte al educador del programa de nutrición infantil local ([uwyo.cnp.org/welcome/meet-your-educator/](http://uwyo.cnp.org/welcome/meet-your-educator/)) para que le dé recetas, información sobre seguridad alimentaria, guías para el almacenamiento, y para averiguar sobre clases de nutrición y cocina gratuitas.

## ¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

### ¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwyo.cnp.org/cnp-online-classes/>.



## Súper batido verde

### Ingredientes

- 1 taza de espinaca fresca
- 1/3 de taza de yogurt de vainilla sin grasas
- 1 1/2 tazas de melón chino cortado.

### Instrucciones

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora. Licúelos hasta que esté homogéneo y cremoso.

**Rinde 1 porciones**



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.