



Michigan WIC
Nutrition Education Module for State
Sharing

Project FRESH

Frutas y Verduras

Educación autodirigido



Esta lección fue creada por el Programa WIC de Michigan District Health Department #10
y adaptada para el intercambio estatal por el Programa WIC de Michigan

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan, Programa WIC, Lansing, Michigan

www.michigan.gov/wic May 2020

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

WIC Project FRESH – Frutas y Verduras

INSTRUCCIONES PARA CLIENTES

WIC Project FRESH es un programa de mercado para agricultores para que las familias de WIC disfruten de la frescura de las frutas y verduras cultivadas localmente.

Puede usar este guía para su educación nutricional de WIC.

¡COMPRUEBE LAS CAJAS A medida que avanza!

- Realice al menos UNA actividad de Project FRESH a continuación.
 - Encuentre un consejo para probar en el folleto, 10 CONSEJOS PARA SUS FRUTAS Y VERDURAS
 - Lea el folleto, FRUTAS Y VERDURAS EN LICUADOS para crear un licuado divertido
- Responda las preguntas del "Formulario de comentarios del cliente".
- Devuelva el "Formulario de comentarios del cliente" a su clínica de WIC.

¡MANERAS DE APRENDER {INCLUSO} MÁS!

- Complete la lección de Project FRESH en www.wichealth.org llamada "Obtenga FRESCAS en el mercado de agricultores".

¿Necesita ayuda para comprar usando sus cupones de WIC Project FRESH?

Lea el proyecto WIC FRESH COMO USAR el folleto de sus cupones.

¿PREGUNTAS? Llame a su clínica WIC para asistencia

10 CONSEJOS PARA FRUTAS Y VERDURAS

1

Abastecerse de frutas y verduras frescas y congelar las sobras. Se mantendrán bien mucho más tiempo.

2

Haga licuado de frutas con fruta fresco o congelada. Las verduras también se pueden agregar.

3

Agregue vegetales a los huevos revueltos.

4

Sea creativo con las ensaladas. Agregue vegetales nuevos o incluso frutas.

5

Agregue vegetales adicionales a su receta de sopa o cazuela favorita.

6

Haga un parfait con fruta fresca, yogur y granola.

7

Agregue fruta a sus productos horneados favoritos.

8

Dale sabor a la salsa para pasta agregándole verduras.

9

Corte las frutas y verduras con anticipación para que sea más fácil comerlas.

10

Agregue trozos de fruta contada a su cereal.

Frutas y verduras

en licuados

¡Una forma rápida y fácil de comer sano!



Elige tu fruta

2-3 tazas frescas o congeladas

Fresas
 Arándanos
 Frambuesas
 Moras
 Duraznos
 Mangos
 Kiwi
 Albaricoques
 Sandía
 Calabaza
 Cualquier tipo que te guste

Elige tu vegetal

(opcional)

Espinacas
 Aguacate
 Col rizada
 Zanahorias

Elija su líquido y base

Líquido - 1 taza Base - 1/2 taza

Leche baja en grasa	Yogur bajo en grasa
Leche sin grasa	Yogur griego sin grasa
Alternativa a la leche	Avena
Agua	ICubos de hielo
	Semillas de chia
	Plátano congelado

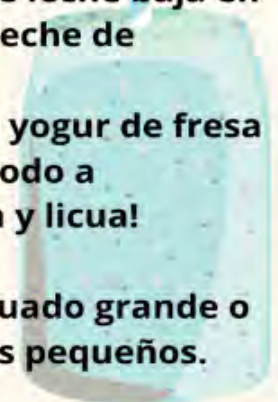
Consejos y direcciones

- Agregue todo a la licuadora y mezcle hasta que esté combinado.
- ¡Si no se mezcla bien, agregue más líquido!
- Las frutas y verduras congeladas harán licuados más grueso.
- Las frutas frescas o enlatadas harán que el licuado sea más delgado.
- Agregue cualquier combinación de frutas para cambiar los sabores.
- Usualmente no puedes saborear las verduras, solo la fruta.
- Las frutas y verduras frescas se pueden congelar para durar más.
- Si el licuado no es suficientemente dulce, agrega un poco de vainilla, miel o jarabe sin azúcar.

Strawnana receta de licuado

- 1 taza de fresas
 - 1 plátano congelado
 - 1/2 taza espinacas
 - 1 tasa de leche baja en grasa (o leche de elección)
 - 1/2 taza yogur de fresa
- ¡Agrega todo a licuadora y licua!**

Hace 1 licuado grande o 2 licuados pequeños.



WIC Project FRESH

¿Cómo uso mis Cupones de WIC Project FRESH?

- Traiga sus cupones a cualquier Mercado autorizado de WIC Project FRESH Mercado Agrícola o puesto de Carretera.
- Seleccione frutas y verduras frescas cultivadas localmente, donde se muestra el letrero Amarillo brillante Project FRESH.
- Recuerde usar sus cupones antes del 31 de octubre

Recordatorios

- 1 cupón = \$5
- 1 folleto = \$25
- No hay cambio de Vuelta! Si algo cuesta menos de \$5, el agricultor no puede darle el cambio
- Si algo cuesta \$5.75, debe pagar los \$0.75 adicionales con su propio dinero
- Los cupones perdidos o robados no serán reemplazados
- La persona que firma el folleto de cupones (o su representante) debe ser la misma persona que usa y firma los cupones en el Mercado
- Se permiten frutas y verduras frescas y no preparadas elegibles, cultivadas localmente, así como hierbas
- Los artículos no producidos no están permitidos. (Por ejemplo, miel, jarabe de arce, sidra, huevos)

WIC PROJECT FRESH COUPONS

DCH-0333(11/16), Form only; H-1086 Authority; Act 368, P.A. 1978	<h2>\$5</h2> <p>No Change Permitted</p>	<p>Michigan Department of Health and Human Services Farmers' Market Nutrition Program WIC Project FRESH</p>			
	<p>This coupon is good for fresh fruits and vegetables only. Redeemable only at WIC authorized farm markets and roadside stands.</p>				
	<table border="1"> <tr> <td style="padding: 5px;"> <p>WIC MARKET MASTER NUMBER</p> </td> <td style="padding: 5px;"> <p>FARMER NUMBER</p> </td> </tr> </table>	<p>WIC MARKET MASTER NUMBER</p>	<p>FARMER NUMBER</p>	<p>Signature of Project FRESH Participant/Proxy</p> <p>X _____</p>	
	<p>WIC MARKET MASTER NUMBER</p>	<p>FARMER NUMBER</p>			
<p>Coupon expires October 31</p> <p>WIC Market Masters must submit coupons for payment by November 15</p>		<h2>\$5</h2> <p>No Change Permitted</p>			

ACCEPTED HERE

CUPONES SE ACEPTAN AQUI

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by: (1) mail: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW., Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; or (3) email: program.intake@usda.gov.

This institution is an equal opportunity provider.



Project FRESH – Frutas y Verduras

Formulario de comentarios del cliente

Nombre: _____

Familia #: _____

Esta lección se trata de comprar y preparar frutas y verduras frescas compradas en granjas autorizadas por WIC en los mercados de agricultores y puestos de venta en carretera utilizando cupones de WIC Project FRESH

Verifique UNA declaración a continuación que mejor lo describa a usted:

- Soy más consciente de las formas de comprar y preparar frutas y verduras frescas compradas en el mercado de un agricultor o un puesto de carretera, pero no estoy seguro de cuándo comenzaré.
- Planeo comenzar a dar algunos pasos nuevos para comprar y preparar frutas y verduras frescas compradas en el mercado de un agricultor o un puesto de carretera, pronto.
- Tengo la intención de comenzar a tomar medidas para comprar y preparar frutas y verduras frescas compradas en el mercado de un agricultor o un puesto de carretera, hoy.
- Planeo continuar tomando medidas para comprar y preparar frutas y verduras frescas compradas en un mercado de agricultores o un puesto de carretera.
- No estoy interesado aprender a comprar y preparar frutas y verduras frescas compradas en el mercado de un agricultor o un puesto de carretera

Cuéntanos una cosa que aprendiste hoy:

Si planea hacer cambios, díganos cuáles son:

¡Gracias!

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Uso del personal solamente

MI-WIC NE Topics: Project FRESH: Fruits and Vegetables

MI-WIC Recorded by:

Staff initials: