

¡Escoja Fresco!

¡Coma vegetales y frutas todos los días! La gente piensa que comer vegetales y frutas frescas cuesta mucho dinero. ¡No es así! Los vegetales y las frutas de la temporada pueden ser menos costosos y más sabrosos. Para saber cuando los vegetales y las frutas están en temporada, diríjase a la página de internet:

<http://www.state.nj.us/jerseyfresh/searches/availability.htm>

Para escoger vegetales y frutas frescas todos los días:

- **Compre vegetales y frutas que se puedan usar de muchas maneras.** Úselos en sopas, guisados y comidas horneadas/cazuelas o como meriendas rápidas que su familia pueda consumir durante la semana.
- **Aproveche las ofertas.** Compre más vegetales y frutas de lo que acostumbra cuando estén en rebaja. Usted puede congelar las frutas frescas pero cocine los vegetales antes de congelarlos o agréguelos a sus platos ya cocidos y luego congélelos.
- **Deje que sus niños sean los que elijan.** Cuando vaya de compras deje que sus niños escojan los vegetales y las frutas que a ellos les gustan.



Los supermercados no son los únicos lugares donde comprar vegetales y frutas. Muchas comunidades tienen mercados de vegetales y frutas que ofrecen vegetales y frutas a bajo costo. Diríjase a las siguientes páginas de internet para informarse sobre los cupones para ancianos y participantes del WIC:

- <http://www.state.nj.us/health/fhs/wic/farmermktpart.shtml>-- Los cupones para ancianos y participantes del WIC permiten comprar vegetales, frutas y hierbas frescas a las personas que califican.

Diríjase a esta página de internet para averiguar qué mercados de vegetales y frutas aceptan SNAP:

- <http://www.state.nj.us/jerseyfresh/searches/urban.htm>-- ¡Busque los mercados de vegetales y frutas cercanos a usted. que aceptan SNAP!

Rev 12/12/2011



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders.
Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

¡El Mercado de Vegetales y Frutas de New Brunswick acepta con gusto cupones de SNAP, WIC y FMNP para ancianos!

¿Dónde?

- 178 Jones Ave

¿Cuándo?

- Abierto de junio a octubre
- Los jueves de 1pm a 6:30pm
- Los sábados de 10am a 3pm

Para más información comuníquese con Jaymie Santiago:

- Teléfono: (732) 932-5000 ext 586
- Email: nbcfm@njaes.rutgers.edu
- Página de internet: www.nbcfarmersmarket.com



Direcciones:

- Desde el Sur de New Brunswick siga la Ruta 1 Norte y proceda a la salida para NJ-172/US-130, doble a la izquierda en NJ-172/US-130 y siga la ruta US-130 que se convierte en Georges Rd./ NJ-172 y proceda hasta Jones Ave.
- Desde el Norte de New Brunswick siga la Ruta 1 Sur y tome la salida para la Ruta 18 Norte. Manténgase a la derecha hacia Clifton Ave/NJ-172. Doble a la izquierda en Nichol Ave. Nichol Ave se convierte en Sanford St. Doble a la izquierda en Jones Ave, que es la primera esquina con la señal de "STOP" de la calle Sanford.

Estos Son Algunos Vegetales y Frutas Frescas Disponibles En El Mes De Julio

Frutas

- Zarzamoras
- Arándanos azules
- Cerezas
- Duraznos
- Ciruelas
- Frambuesas/Moras
- Fresas

Vegetales

- Remolachas
- Brócoli
- Repollo
- Pepinos
- Berenjenas
- Lechugas
- Habas
- Cebollas
- Arvejas