

## Junio es el Mes Nacional de las Frutas y Verduras Frescas.

Pollywog comparte consejos sobre cómo incluir más frutas y verduras en la dieta de su familia.

Si bien la mayoría de los estadounidenses saben que deben agregar más plantas a su dieta, nueve de cada 10 estadounidenses no comen suficientes frutas y verduras cada día. ¡Pero pequeños pasos conducen a grandes cambios! Servir una variedad de frutas y verduras durante las comidas y meriendas ayudará a su hijo a obtener todos los nutrientes que necesita.

### ¿Cuántas porciones de frutas y verduras necesitan los niños?

Recomendaciones diarias de frutas*		
Niños	12 a 23 meses	1/2 a 1 taza
Niños	2-3 años	1 a 1 1/2 tazas
	4-8 años	1 a 2 tazas

En general, lo siguiente cuenta como 1 taza del Grupo de Frutas:

- 1 taza de fruta
- 1/2 taza de fruta seca

Recomendación diaria de verduras*		
Niños	12 a 23 meses	1/2 a 1 taza
Niños	2-3 años	1 a 1 1/2 tazas
	4-8 años	1 1/2 a 2 1/2 tazas

Los siguientes ejemplos cuentan como 1 taza del Grupo de Verduras:

- 1 taza de verduras crudas o cocidas o jugo de verduras
- 2 tazas de verduras de hoja verde crudas para ensalada

*\*Estas son recomendaciones generales por edad. Encuentre la cantidad adecuada para usted obteniendo su [Plan de MiPlato](#)*



### Consejos para lograr que su familia coma más frutas y verduras

- **Sea un modelo a seguir.** Coma una variedad de frutas y verduras en las comidas y meriendas usted mismo.
- **Llenar.** Llene la mitad del plato con frutas y verduras.
- **Usa aderezo.** Servir frutas y verduras con un aderezo puede hacerlas más divertidas. Para un aderezo rápido de verduras, mezcle yogur natural con un paquete de condimento de cebolla francesa. Para un aderezo de frutas, mezcle el yogur de vainilla con un poco de crema de cacahuete y canela.
- **Haz un batido.** Los batidos son una manera fácil de obtener más frutas y verduras. ¡Mezcle yogur, fruta congelada de su elección y espinacas para un tratamiento saludable!
- **Hazlo divertido. Haga ensaladas con frutas y verduras coloridas.** Use diferentes colores, texturas, formas y sabores que atraigan a los niños.

- **Prueba algo nuevo.** Elige una receta con una nueva fruta o verdura cada semana para probar juntos como familia. Deje que los niños ayuden a elegir frutas y verduras en el supermercado o en el mercado de agricultores, e incluya a los niños en la preparación de alimentos en casa.
- **Sé astuto.** Agregue puré de verduras a las sopas y salsas. Ponga un poco de manzana rallada, zanahoria o calabacín en muffins. Tritura la coliflor al vapor en tus papas. Hay muchas maneras creativas de "esconder" frutas y verduras en los platos favoritos de su familia.
- **Toma un refrigerio.** Tenga frutas y verduras frescas lavadas y listas para comer, guardadas en el refrigerador y / o en la mesa a la vista para facilitar los bocadillos.

## Dónde obtener frutas y verduras con un presupuesto

**¡Estire sus dólares de alimentos con Double Up Food Bucks!** ¡Double Up Food Bucks permite a los compradores de SNAP obtener el DOBLE de frutas y verduras en las acciones de CSA, mercados de agricultores, puestos agrícolas y tiendas de comestibles en todo Oregon!

**¿Cómo sé si soy elegible para usar Double Up Food Bucks?** Si usa los beneficios de alimentos de SNAP, ¡puede ganar Double Up!

Si utiliza los beneficios de EBT Cash, desafortunadamente no es elegible para ganar Double Up, sin embargo, es elegible para participar en Produce Match en los mercados de agricultores y puestos agrícolas participantes. [Más información](#)

Nota: Algunas ubicaciones pueden requerir un registro rápido en un cajero o puesto de información



Duplique los dólares de comida de Oregon.

**Gaste \$20, obtenga \$20 gratis.**

Quando usa su tarjeta SNAP en ubicaciones DUFEB participantes. ¡Más de 75 ubicaciones de Farmers Market en Oregon!

[www.doubleuporegon.org/es/mercados/](http://www.doubleuporegon.org/es/mercados/)

## Cupones del mercado de agricultores de verano de WIC para frutas y verduras

Los clientes de WIC son elegibles para recibir cheques de Farmers Market para gastar en Farmers Markets y Farm stands en Oregon. Cada folleto contiene \$28 DE VALOR EN EFECTIVO para comprar frutas y verduras locales. Se emitirán a **partir del 1 de junio** por orden de llegada hasta que se hayan agotado.

Comuníquese con su clínica local de WIC para saber cómo recibir Farm Direct para la temporada actual. La participación no afecta la asistencia médica ni los beneficios de SNAP (cupones de alimentos).



**\$4 Farm Direct Dollars**

Use this voucher to buy locally grown, fresh fruit, vegetables and cut herbs at participating farmers markets and farm stands.

**Oregon Farm Direct**  
WIC and Senior Programs

**1234567 890**

**Spend from June 1 - Nov. 30**

Authorized Farmers: scan by 12/15

Visit [myoregonfarm.org](http://myoregonfarm.org) for shopping locations and program information. Not valid at grocery stores. No change given.

### [WIC del Condado de Linn](#)

541-967-3888

### [WIC del Condado de Benton](#)

541-766-6835

### [WIC del Condado de Lincoln](#)

Newport: 541-265-4163  
Lincoln City: 541-265-0578



¿Eres un héroe de los alimentos?

HÉROE DE ALIMENTOS

foodhero.org/es

OSU Extension Service

Oregon State UNIVERSITY

Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

Las frutas y verduras son estrellas en el campo nutricional y no tienes que trabajar duro para prepararlas y disfrutarlas; ahí es donde entra [Héroe de Alimentos](https://www.foodhero.org/es). Con Héroe de Alimentos puedes presupuestar, planificar y crear innumerables comidas saludables y súper sabrosas y aprender a cultivar tus propios alimentos. Tienen recetas saludables y sabrosas, ideas de comidas, presupuestos, compras y muchos más consejos y herramientas de cocina, además de formas de conectarse con otros héroes de la comida.

### ¿Ya te has unido a Bright by Text?

Diseñado para padres con hijos desde prenatal hasta los 8 años, Bright by Text ofrece a las familias recetas fáciles, de bajo costo y saludables para toda la familia, educación nutricional y estrategias para alimentar a la familia.

Para inscribirse, los padres y cuidadores pueden enviar un mensaje de texto con la palabra COOK al 274 448 y obtener recetas fáciles y saludables que le gustarán a toda su familia, ya sea en inglés o español.

Consejos del blog Bright by Text: [Haz que las recetas funcionen para toda tu familia](#)



¿Quieres recetas sencillas y saludables que hagan sonreír a toda la familia?

Envía COOK al 274 448.

Gratis. Fácil. Apto para niños.  
Tarifas de mensajes y datos podrían aplicarse.

Bright by Text COOKING MATTERS

ALIMENTOS.OREGON.GOV

# ¿NECESITA ALIMENTOS?



**Hay recursos disponibles para ayudar a cubrir sus necesidades básicas.**

## ¿Necesita alimentos en este momento?



**Durante los cierres de las escuelas y el verano, hay comidas gratuitas disponibles.** Los niños y jóvenes de 18 años de edad o menos pueden recibir comidas y bocadillos gratuitos a través del Programa de Servicios Alimentarios de Verano (SFSP, por sus siglas en inglés) y el programa Opción Continua de Verano (Seamless Summer Option o SSO). Para encontrar un sitio de comidas de verano cerca de usted, visite [www.summerfoodoregon.org](http://www.summerfoodoregon.org), envíe "Food" o "Comida" por mensaje de texto al **877-877**, o llame al **2-1-1**.



**El Programa de Asistencia para Nutrición Suplementaria (SNAP, en inglés)** (antes conocido como estampillas de comida) le ayuda a comprar alimentos. Solicítelo hoy. Encuentre toda la información que necesita para aplicar para SNAP, dinero en efectivo, seguro médico, cuidado de niños y ayuda en caso de violencia doméstica, todo en un [un solo lugar](#). Marque 2-1-1 o llame a su [oficina local del ODHS](#) si tiene preguntas. Reciba asistencia alimentaria mientras que espera por su seguro de desempleo.



**Despensas de alimentos, sitios de recolección y opciones de entrega:** la red de más de 1,400 despensas asociadas y sitios de asistencia alimentaria del Banco de Comida de Oregón está abierta a lo largo de Oregón y la zona suroeste de Washington. Muchos de estos lugares ofrecen opciones de recolección en coche o a pie u opciones de entrega directa. Visite [Oregon Food Finder](#) para ver las ubicaciones locales o llame al **2-1-1** para obtener ayuda.



**El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, en inglés)** ofrece alimentos saludables y apoyo con la nutrición y lactancia a familias con niños menores de 5 años de edad y mujeres embarazadas. Visite el [sitio web de WIC](#) y haga clic en el Formulario de Interés del WIC en inglés (WIC Interest Form). También puede hacer clic en el Formulario de Interés del WIC en inglés (WIC Interest Form). También puede llamar al 2-1-1 y pedir que lo/a comuniquen con un especialista en salud materna e infantil. ¡Los participantes nuevos son bienvenidos!

## ¿Necesita más información sobre los recursos?



- Para obtener más información sobre los alimentos y otros recursos, incluyendo atención médica, visite la [página web de Asistencia Básica](#).

- Puede comunicarse con 211info llamando al 2-1-1, enviando su código postal por mensaje de texto al 898211 o visitando [211info.org](http://211info.org) y seleccione español en la parte superior derecha de la pantalla.



- Para encontrar recursos y apoyo locales contacte a [Community Services Consortium](#)

 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog Instagram](#)

 [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family  
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132  
Albany, OR 97321

541-917-4884, [pollywog@linnbenton.edu](mailto:pollywog@linnbenton.edu)