

# New Mexico Farmers' Marketing Association

## ¡COCINA!



# Objetivos de Aprendizaje

## **Primera sección: Para que aprendan cómo:**

1. Desarrollar un entrenamiento usando color en ¡COCINA!
2. Explicar cómo se puede cocinar y comer de forma económica o dentro de un presupuesto
3. Explicar formas de comprar comida saludable del mercado

## **Segunda sección: Para que aprendan cómo:**

4. Asociarse con su mercado de agricultores
5. Hacer demostraciones exitosas de cocina
6. Diseñar actividades interesantes para clientes de los programas de WIC, SNAP y otros consumidores
7. Describir y promover el programa de incentivos DUFEB
8. Cómo usar el kit de herramientas



# 1. LA IMPORTANCIA DE USAR COLOR EN ¡COCINA!

# La Recomendación de MiPlato



# ¿Qué tiene que ver la fibra con esto?



# Mostrar el Espectro...



# Rojo



# Amarillo y Naranja





# Verde



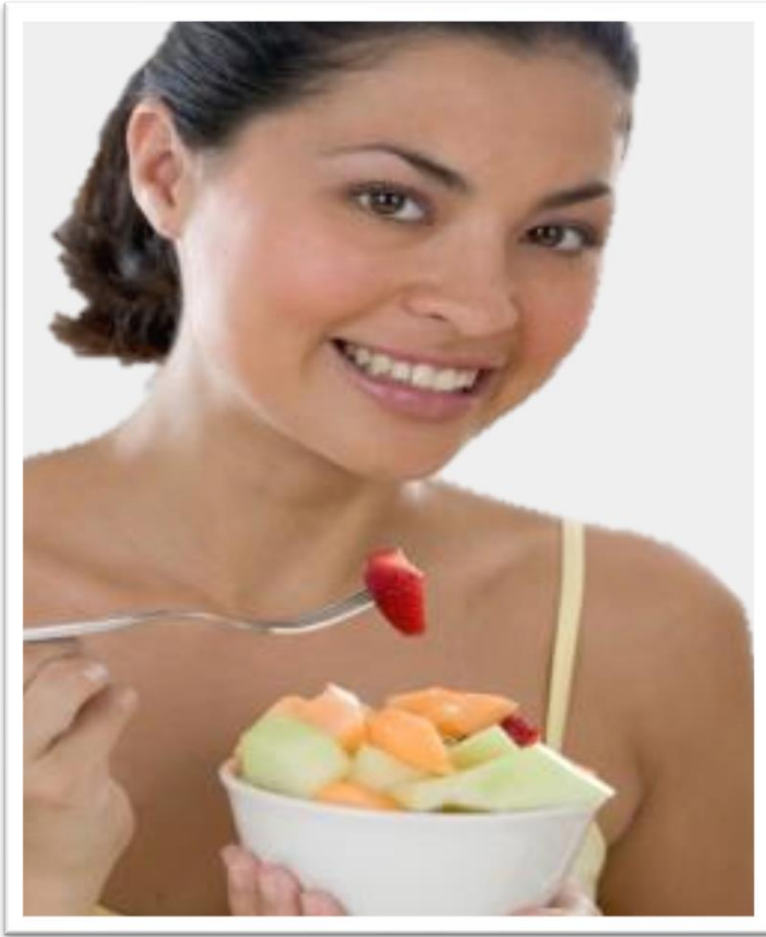
# Azul y Morado



# Blanco y Beige



# ¿Cuál es el número mágico?



*¡De 5 a 9  
porciones de frutas  
y verduras todos  
los días!*

# ¿Cuánto es una porción?



# ¿Cuánto es una porción?

## FRUTAS

- 1 taza de fruta
- 1 taza de jugo que sea 100% fruta
- ½ taza de fruta seca
- 1 fruta redonda de tamaño mediano



=

## VERDURAS

- 1 taza de verduras crudas
- 1 vaso de jugo de verduras
- 2 tazas de hojas crudas de verdura verde



**Si no está consumiendo por lo menos  
5 frutas y verduras al día...**



**... ¿Cuáles son los obstáculos?**

# Consejos para comer más frutas y verduras

- Coma fruta o tome jugo que sea 100% jugo natural en el desayuno
- Si no quiere desayunar por lo menos coma una fruta
- Ordene una ensalada en lugar de papitas o papas fritas
- De botana coma fruta o verduras
- Prepare una ensalada para el platillo fuerte
- Coma una fruta de postre
- Aregue verduras a sopas y pastas







## 2. COCINADO Y COMIENDO DE FORMA ECONÓMICA O DENTRO DE UN PRESUPUESTO

# Compren frutas y verduras de la temporada



# Las Frutas y Verduras de Cada Temporada

## Winter

### FRUIT

Apples  
Blood Oranges  
Cranberries  
Grapefruit  
Kiwi  
Lemons  
Limes  
Mandarine Oranges  
Navel Oranges  
Pears  
Persimmons  
Pomegranates  
Tangerines  
Quinces

### VEGETABLES

Baby Turnips  
Beets  
Endive  
Brussel Sprouts  
Celeryroot  
Chili Peppers  
Dried Beans  
Escarole  
Fennel  
Frisee  
Jerusalem Artichokes  
Kale  
Leeks  
Mushrooms  
Parsnips  
Potatoes  
Rutabagas  
Sweet Potatoes  
Turnips  
Watercress  
Wintersquash

### HERBS

Bay Leaves  
Chives  
Parsley  
Rosemary  
Sage  
Thyme

## Spring

### FRUIT

Bananas  
Blood Oranges  
Coconuts  
Grapefruit  
Kiwi  
Lemons  
Limes  
Mangoes  
Navel Oranges  
Papayas  
Passion fruit  
Pineapples  
Strawberries  
Tangerines  
Valencia

### VEGETABLES

Artichokes  
Arugula  
Asparagus  
Avocados  
Baby leeks  
Beets  
Broccoli  
Cauliflower  
Fava beans  
Green onions  
Green peas  
Kale  
Lettuce  
Mushrooms  
Radishes  
Red potatoes  
Rhubarb  
Spinach  
Sweet onions

### HERBS

Chives  
Dill  
Garlic Chives  
Lemongrass  
Mint  
Parsley  
Thyme

## Summer

### FRUIT

Blackberries  
Blueberries  
Cantaloupes  
Cherries  
Grapes  
Guava  
Honeydew  
Mangoes  
Nectarines  
Papayas  
Peaches  
Plums  
Raspberries  
Strawberries  
Watermelons

### VEGETABLES

Avocados  
Beets  
Bell peppers  
Cabbage  
Carrots  
Celery  
Chili peppers  
Collards  
Corn  
Cucumbers  
Eggplant  
Green beans  
Lima beans  
Okra  
Pattypan squash  
Peas  
Radicchio  
Radishes  
Summer Squash  
Tomatoes

### HERBS

Basil  
Bay leaves  
Borage  
Chives  
Cilantro  
Dill  
Lavender  
Lemon Balm  
Marjoram  
Mint  
Oregano  
Rosemary  
Sage  
Summer Savory  
Tarragon  
Thyme

## Fall

### FRUITS

Apples  
Cranberries  
Figs  
Grapes  
Pears  
Persimmons  
Pomegranates  
Quinces

### VEGETABLES

Bell Peppers  
Broccoli  
Brussel Sprouts  
Cabbage  
Cauliflower  
Eggplant  
Escarole  
Fennel  
Frisee  
Leeks  
Mushrooms  
Parsnips  
Pumpkins  
Red Potatoes  
Rutabagas  
Shallots  
Sweet Potatoes  
Winter squash  
Yukon Gold Potatoes

### HERBS

Basil  
Bay Leaves  
Parsley  
Rosemary  
Sage  
Tarragon  
Thyme

# Sustituye por lo que está en temporada



# ¿Cuánto puede comprar con \$20?

5 tazas de zanahorias

8 Peras

4 tazas de pepino

6 tazas de calabaza

4 manzanas

6 Papas



1 pizza congelada

2 artículos de la panadería

3 latas de sopa

1 bolsa de papas



# Manténgalo Fresco: Consejos Para el Almacenamiento

- La mayoría de las frutas y verduras frescas se mantienen mejor en el refrigerador (¡especialmente los verdes frescos, pero no los tomates!)
- Almacene frutas no maduras a temperatura ambiente
- Almacene las papas y las cebollas en un lugar fresco y seco
- Almacene frutas y verduras congeladas en el congelador
- Almacene frutas y vegetales en conserva en un lugar fresco y seco



# DVDs de Cocina

*(Fresco en casa)*



# ¡Tiempo de descanso!







### 3. COMPRAS SABIAS EN EL MERCADO DE LOS AGRICULTORES

# Consejos Para Comprar en los Mercados de Agricultores

- Prepárese
- Ya sea ir temprano... o ir tarde
- Dar una vuelta en el mercado antes de comprar
- Hable con su agricultor
- Buenos modales, buenos modales, buenos modales,
- Probar algo nuevo
- Traer un amigo
- No pierda de vista el producto
- Compre con frecuencia en el mercado
- Saber cómo funciona los precios

# SECCIÓN 2 – HERRAMIENTAS PARA USTED





## 4. ASOCIESE CON SUS AGRICULTORES LOCALES

# Hable con el/la gerente del mercado de agricultores



**Andrea Warner**  
Silver City Market Manager

[silvercityfarmersmarket@gmail.com](mailto:silvercityfarmersmarket@gmail.com)

# ¿Qué puede hacer para asociarse con el mercado local de los agricultores?



# Ideas para asociarse con su mercado local de agricultores

- Educación nutricional en el mercado
- Hacer demostraciones de cocina
- Proporcionan recetas de lo que está de temporada
- Proporcionar exámenes de salud gratuitos
- Dirigir tours al mercado de agricultores
- Promover programas de incentivos
- Distribuir información sobre el mercado para a sus clientes
- Suscribir a sus clientes para la mensajería celular
- WIC



## 5. REALIZAR UNA DEMOSTRACIÓN DE COCINA



# Muestreo, degustación o demostración...



- Muestras de ingrediente
- Degustaciones recetas
- Demostraciones de cocina

# Cómo realizar una demostración de cocina: Las cuatro Ps

- Plan
- Preparación
- Práctica
- Ejecución con pasión





## 6. DESARROLLO ACTIVIDADES ATRACTIVAS PARA LOS PARTICIPANTES DE WIC, SNAP Y OTROS CONSUMIDORES

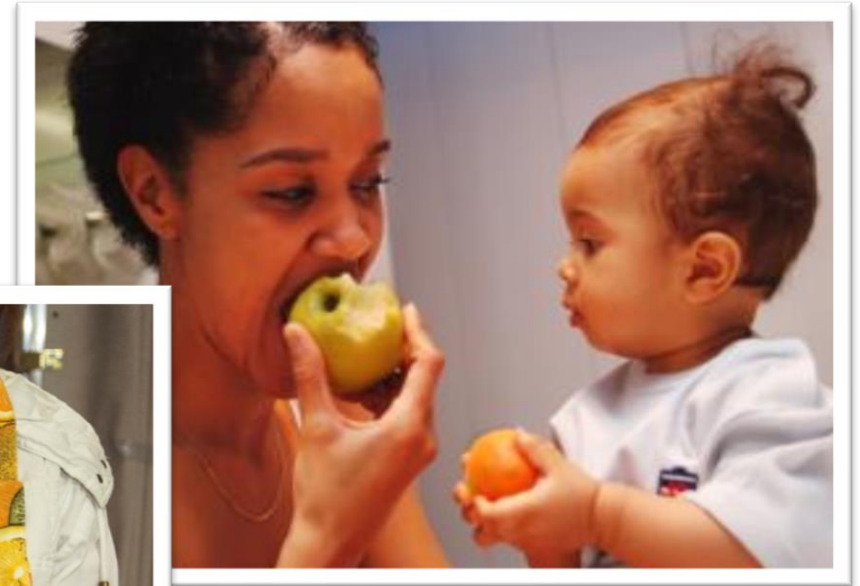
# Como Atraer a los Participantes de WIC, Snap y Otros Consumidores

## Padres como modelos

- Lleve a los niños al mercado
- Deje que los niños escojan algo que quieran comer o probar por primera vez
- Los padres como modelo de una alimentación saludable
- Deje que los niños ayuden a preparar o cocinar



# Sea un buen ejemplo para los niños en su vida



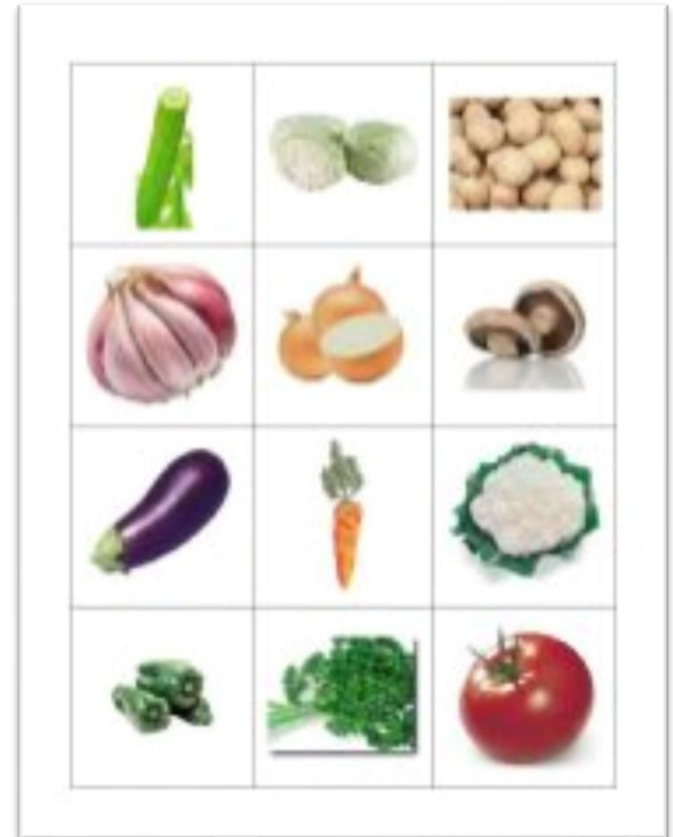
# Como Atraer a los Participantes de WIC, SNAP y Otros Consumidores

Incentivos (Fresh RX)

Actividades

- Bingo de frutas y verdura
- Veggie Walk
- Trivia de comida
- Escultura con comida

Rifa



# Mensajería por celular

*¡Necesitamos su ayuda para inscribir a los clientes!*

- Texto semanal recordatorio de fecha y hora del mercado.
- Eventos de mercado y entretenimiento
- Productos destacados
- Especiales semanales
- Es gratis
- Puede optar en cualquier momento



**REGÍSTRATE A SUS CLIENTES/CONSUMIDORES!**

[www.DoubleUpNM.org](http://www.DoubleUpNM.org)



## 7. PROGRAMA DE INCENTIVOS DOUBLE UP FOOD BUCKS



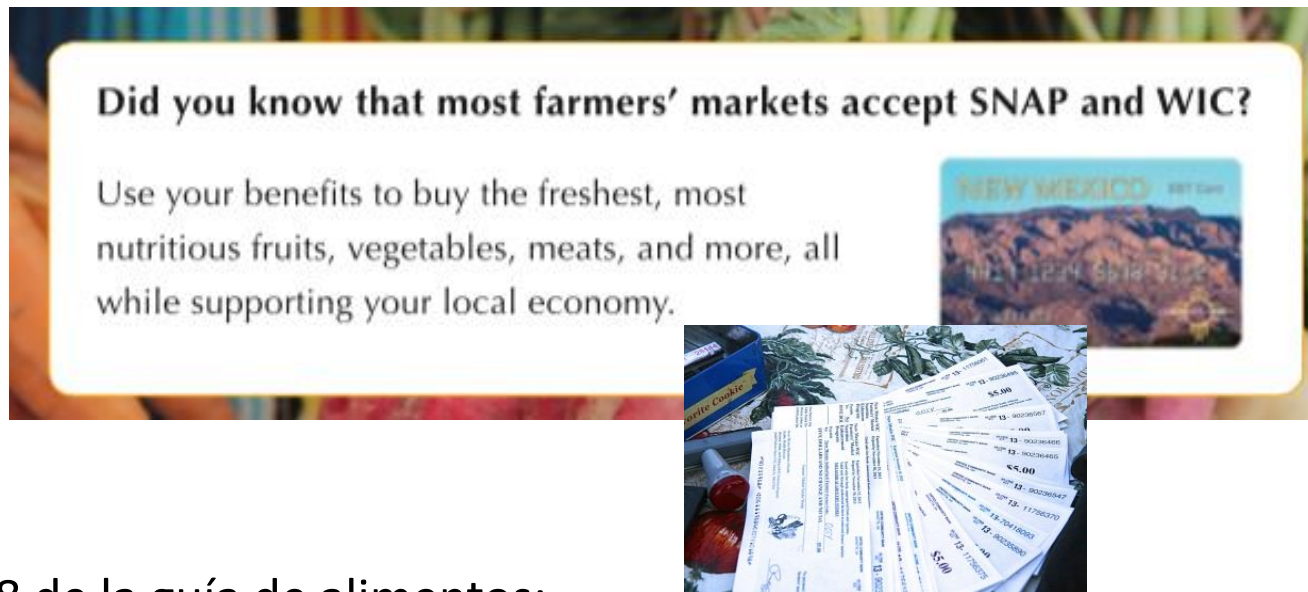
# SNAP Doble de Alimentos y Dólares



Demostración de la transacción:

<http://doubleupfoodbucks.org/how-it-works>

# Programas de nutrición en el mercado de WIC y Senior Farmers



Página 8 de la guía de alimentos:

Para WIC e información del programa Senior llame al: 866-867-3124

Para SNAP llame al: 800-432-6217

Consulte también el folleto 7,1 en su kit de herramientas

# ¿Qué hay en tu kit de herramientas?

- Libro de Trabajo
- Folletos
- Sitio de web :



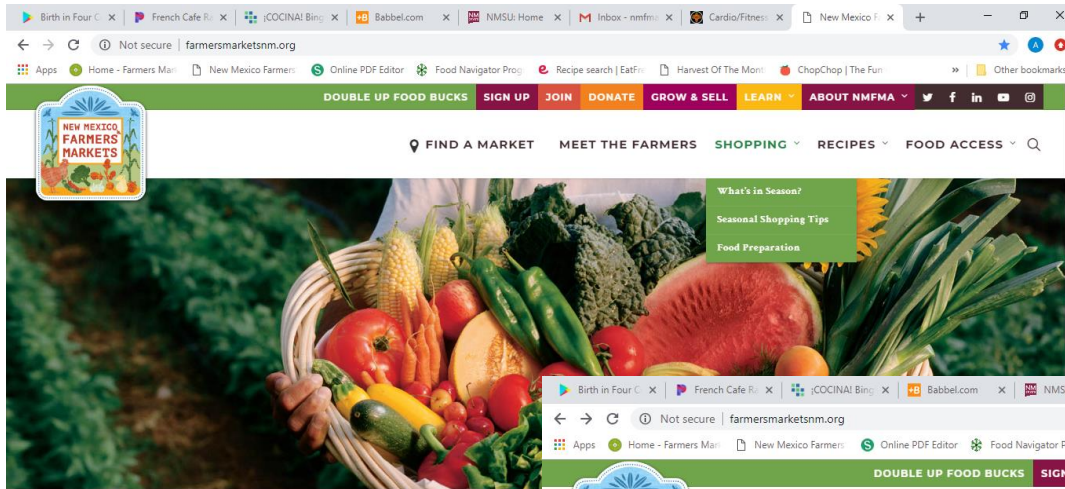
[www.FarmersMarketsNM.org](http://www.FarmersMarketsNM.org)

[www.NewMexicoFMA.org](http://www.NewMexicoFMA.org)

[DoubleUpNM.org](http://DoubleUpNM.org)

# [www.FarmersMarketsNM.org](http://www.FarmersMarketsNM.org)

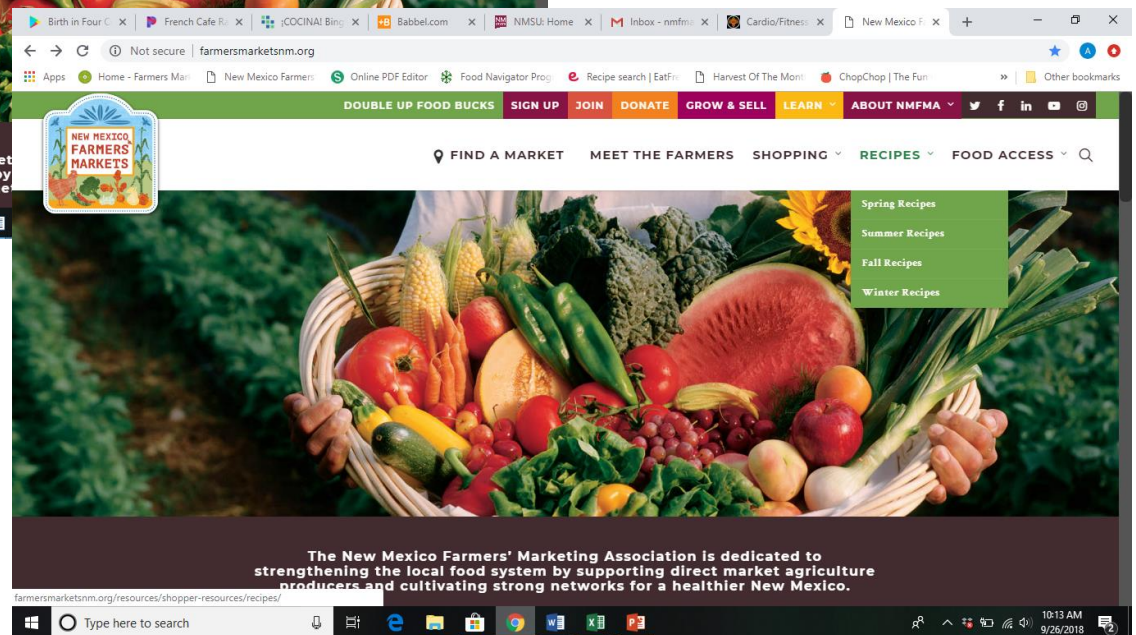
## Las Frutas y Verduras de Cada Temporada



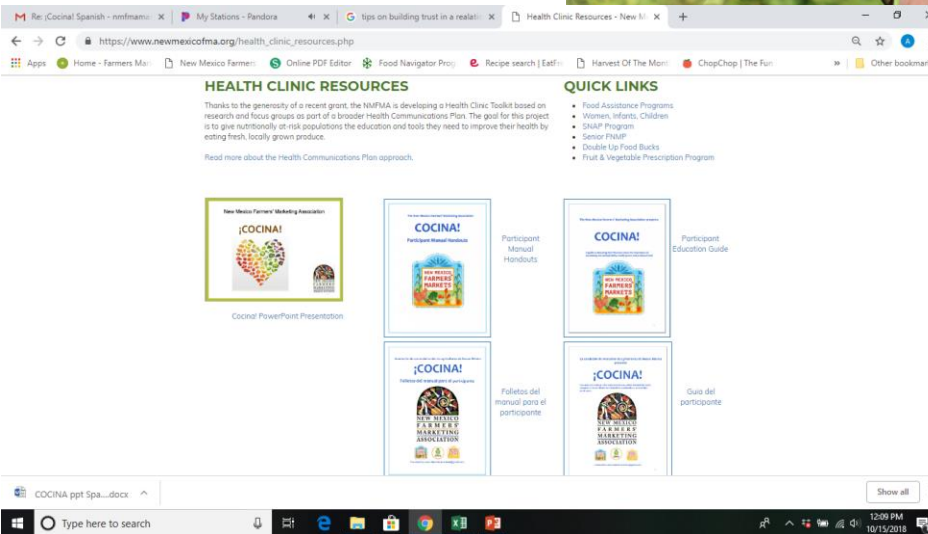
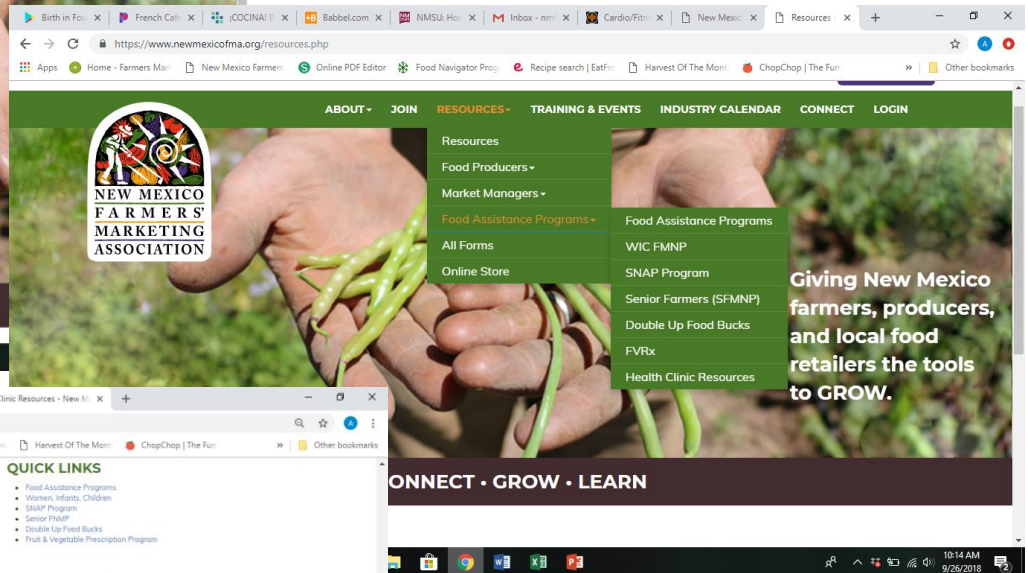
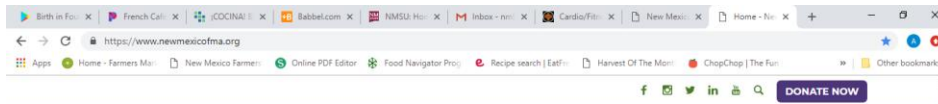
The New Mexico Farmers' Market strengthening the local food system by producers and cultivating strong ne

farmersmarketsnm.org/resources/shopper-resources/

## Recetas



# [www.NewMexicoFMA.org](http://www.NewMexicoFMA.org)



# DoubleUpNM.org

The screenshot shows a web browser window with the URL [www.doubleupnm.org](http://www.doubleupnm.org). The browser's address bar and tabs are visible at the top. The website's navigation menu includes links for "How It Works", "Locations", "Get Involved", "About", and "FAQ", along with social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube. The main banner features a vibrant image of a basket of fresh produce, including watermelon, corn, and various vegetables. Overlaid on this image is the text: "Double your SNAP EBT dollars at New Mexico farmers' markets, grocery stores, and farm stands". A circular logo for "DOUBLE UP FOOD BUCKS" is positioned on the right side of the banner. Below the main text, a button reads "It's easy. Learn how. en español". At the bottom of the browser window, a Windows taskbar is visible, showing the search bar and several application icons.



**¡COCINA!**