

La asociación de mercadeo de agricultores de Nuevo México  
presenta:

# ¡COCINA!

Una guía para educar a los nuevomexicanos sobre la importancia de  
comprar y comer alimentos saludables, sembrados y cosechados  
localmente.



NEW MEXICO  
FARMERS'  
MARKETING  
ASSOCIATION



Translated by Laura Shattuck ([evashatt@gmail.com](mailto:evashatt@gmail.com))

## Reconocimientos

**¡Cocina!** es un proyecto de la Asociación de Mercadeo de Agricultores de Nuevo México. El financiamiento ha sido provisto por dos subsidios de USDA: Specialty Crop Block y el programa de Farmers' Market Promotion

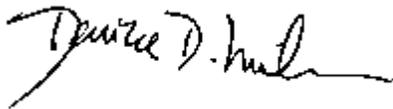
Queremos agradecer a Ann Salyer-Caldwell y Glenda Redeemer de Tarrant County Public Health por su colaboración y el compartir de Live a More Colorful Life, un plan de estudios existente que se creó con fondos del CDC.

Gracias a los educadores de la comunidad que asistieron al curso piloto y a los Servicios Médicos de Hidalgo, El Centro Family Health, La Clínica de Familia y la oficina de mujeres, bebés y niños del Condado de Doña Ana (WIC) por organizar las sesiones de capacitación en el 2015.

Un agradecimiento especial a Susan Wilger y Alisha Herrick del Centro Nacional de Comunidades Fronterizas y Southwest Center for Health Innovation, una división de Hidalgo Medical Services. Su orientación y experiencia traduciendo el contenido al aula ha sido invaluable.

También nos gustaría expresar nuestro agradecimiento al Departamento de Agricultura de Nuevo México, cuyo apoyo constante durante más de 20 años es invaluable. Gracias, secretario Jeff Witte, David Lucero y Felicia Frost, por todo lo que hacen en nombre de los mercados de agricultores de nuestro estado.

Atentamente,



Denise Miller, Directora Ejecutiva  
Asociación de mercados de Nuevo México  
Mayo 2016

# ¡COCINA! TABLA DE CONTENIDO

---

## **Sección uno: para sus consumidores:**

- Comprender la importancia del color en la ¡Cocina!
- Cocinar y comer saludablemente sin salir del presupuesto
- Hacer compras inteligentes en el mercado de los agricultores

## **Sección dos: para usted y su organización:**

- Cómo asociarse de manera efectivamente con el mercado local de agricultores
- Cómo llevar a cabo demostraciones atractivas de cocina
- Actividades atractivas para WIC, SNAP y otros consumidores
- Programas de incentivos económico, como lo son SNAP y WIC

## **¡Cocina! Herramientas**

- NMFMA DVDs
- Presentación de PowerPoint
- Guía de NMFMA para comida local
- Recetas
- Sitio de web Double Up Food Bucks ([www.DoubleupNM.org](http://www.DoubleupNM.org))
- Folletos
  - o Fibra
  - o El poder del color
  - o 10 consejos del USDA ...
  - o Consejos para preservar
  - o Sustituciones
  - o Listas de productos de temporada
  - o Consejos para comprar en Farmer's Market
  - o Diversión con la comida
  - o 10 claves exitosas para demostraciones de cocina
  - o Programas SNAP / WIC / Senior
  - o Instrucciones de mensajería móvil
  - o Lista de recursos



Worksheet/  
Handout

Folletos: se encuentran en la guía del participante y brindan información adicional sobre el tema.

(Hoja de trabajo/Folleto)



Tools of the  
Trade

También hay herramientas que se pueden usar como recurso.

(Herramientas para trabajo)



Say  
This

Discurso: el facilitador debe leer el texto con este icono para el grupo de participantes

(Di esto)



Time  
Required

Tiempo total requerido para la sesión

(Tiempo requerido)

# SECCIÓN UNO: HERRAMIENTAS PARA SUS CLIENTES

## SESIÓN 1: ENTENDER LA IMPORTANCIA DEL COLOR EN ¡COCINA!

---

“Agregar color a su plato puede agregar años a su vida.”

–Unknown

---



## En esta sesión

- Introducción
- Mi Plato
- El poder del color
- ¿Cuanto es suficiente?
- Consejos para un mejor rendimiento en tu día
- Resumen y Referencias



Time  
Required

**Tiempo aproximado: 30 minutos**

(Tiempo requerido)

## Introducción

Los educadores de la comunidad juegan un papel sumamente importante ayudando a la comunidad a aprender cómo prevenir enfermedades crónicas y mejorar su calidad de vida. Esta sesión ofrece una breve reseña de los beneficios saludables de consumir una variedad de frutas y verduras.

Cuando se trata de frutas y verduras, más es mejor. Las frutas y verduras están llenas de muchos beneficios que ayudan a la salud, pero con frecuencia no completamos nuestras raciones diarias.

## Objetivos

### **Sección Uno: Para sus clientes /consumidores, aprende como:**

1. Desarrollar entrenamiento usando color en ¡Cocina!
2. Explica como cocinar y comer saludable dentro de un presupuesto
3. Explica formas de comprar sabiamente en el mercado de agricultores

### **Sección Dos: Para ti/tu organización, aprende a:**

4. Asocíate con tu mercado de agricultores
5. Lleva a cabo demostraciones de cocina atractivas
6. Diseña actividades interesantes para WIC, Snap y otros consumidores
7. Describe y promueve el programa de incentivos DUFEB
8. Usa las herramientas del Toolkit

## INTRODUCCIÓN

Proporcione a los participantes una descripción general de la sesión.

## PREPARACIÓN / MATERIALES

- PowerPoint
- Laptop (computadora) y proyector

## TIEMPO

30 minutos

## FOLLETOS PARA LOS PARTICIPANTES

- 1.1 El poder del Color
- 1.2 Fibra Fabulosa
- 1.3 10 Consejos para comer verduras
- 1.4 10 Consejos para enfocarse en las frutas
- 1.5 10 Consejos para optimizar sus comidas con verduras

### **Diapositiva 1: ¡Cocina!**

Abra la sesión con:

1. Dé la bienvenida a los participantes y preséntese.
2. Explique detalles domésticos: los tiempos de descanso, la ubicación del baño etc.
3. Repase las reglas básicas de la clase (escuche mientras otros hablan, respete sus opiniones, comparta sus ideas y disfrute la clase)
4. Revise la agenda.

### **Diapositiva 2: Objetivos (Revisión)**

### **Diapositiva 3: La importancia del Color en ¡Cocina!**



Pídales a los participantes que compartan su experiencia y conocimiento con la nutrición en lo que respecta a los productos frescos.

(Di esto)

### **Diapositiva 4: MI PLATO**

#### ***DIGA EN SUS PROPIAS PALABRAS....***

El icono de alimentos del gobierno federal, MyPlate, se presentó en 2011 y sirve como recordatorio para ayudar a los consumidores a elegir alimentos más saludables. El ícono MyPlate enfatiza la fruta, vegetales, granos, alimentos proteínicos y grupos lácteos. MiPlato se lanzó como la versión en español de MyPlate, y desde entonces se ha traducido a otros 12 idiomas.

A medida que los estadounidenses experimentan tasas epidémicas de sobrepeso y obesidad, los recursos y las herramientas en línea pueden ayudar a las personas a elegir alimentos más saludables para ellos y sus familias. ChooseMyPlate.gov, proporciona información práctica a individuos, profesionales de la salud y la industria alimenticia para ayudar a los consumidores a crear dietas más saludables con recursos y herramientas de evaluación dietética, educación nutricional y otra información nutricional fácil de usar.

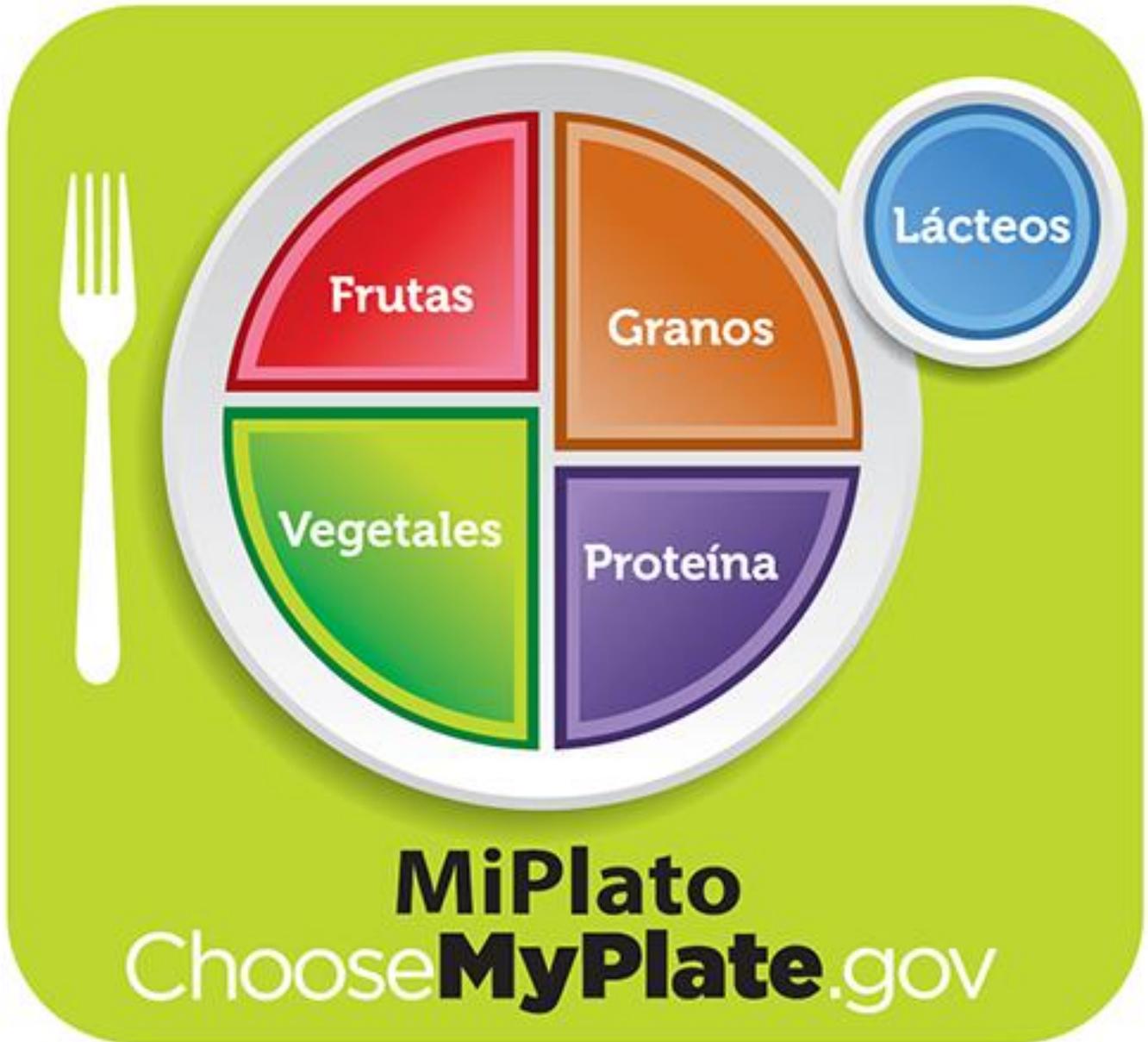
(NOTA: si hay conexión a Internet disponible, vaya al sitio web para mostrar a los participantes)

<http://www.choosemyplate.gov/>

MyPlate muestra los cinco grupos que son los cimientos para una dieta saludable usando una imagen familiar-un lugar para una comida. Antes de comer, piensa en lo que va a poner en su plato, en su taza o tazón. Recomendaciones de USDA: Cinco grupos de comida.

- Granos (naranja): haz la mitad de los granos enteros. Coma al menos 3 onzas (85 gramos) de pan integral, cereal o arroz todos los días.
- Verduras (verdes) - Varíe sus vegetales. Coma más vegetales verde oscuro y naranja.
- Frutas (rojas): concéntrese en las frutas, coma una variedad de productos frescos, congelados, secos o enlatados, evite los jugos de frutas debido al agregada de azúcar.
- Aceites y grasas (amarillo): elabora la mayoría de tus fuentes de grasa a partir de nueces y aceites vegetales. Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina y la manteca de cerdo.
- Calcio (azul): obtenga sus alimentos ricos en calcio. Leche baja en grasa o sin grasa, queso, yogurt. Si no tolera productos lácteos, elija productos sin lactosa u otros productos de calcio.
- Proteína (púrpura): adelgace con proteínas. Elija carnes o aves bajas en grasa o magras. ¡HORNEALO, COCELO O HAZLO A LA PARRILLA!

\* Varíe con pescado, frijoles, nueces y semillas



Say  
This

*Hoy vamos a centrar nuestra platica sobre frutas y verduras y cómo utilizar el mercado de agricultores para cumplir con las recomendaciones.*

(Di esto)



Worksheet/  
Handout

### **Diapositiva 5: Fibra – ¿Que gano yo?**

#### **Repartir: Fibra Fabulosa**

(Hoja de trabajo/Folleto)



Say  
This

### **Diapositiva 6: MUESTRE EL ESPECTRO - PODER DEL COLOR**

#### **DIGA EN SUS PROPIAS PALABRAS .....**

(Di esto)

Además del sabor y el aroma, el color de los alimentos es parte de lo que hace que los diferentes alimentos sean atractivos. Los alimentos coloridos no son solo atractivos: los alimentos coloridos contienen nutrientes beneficiosos.

¡Las frutas y verduras vienen en un arco iris de colores! Cada color contribuye a una dieta saludable porque están llenos de vitaminas y minerales.

Entonces, ¿qué tiene que ver el color con la dieta? Una palabra: fitoquímicos. Estas sustancias se producen naturalmente solo en las plantas y pueden proporcionar beneficios para la salud más allá de los que proporcionan los nutrientes esenciales. Los fitoquímicos son los compuestos que dan a las frutas y verduras su color, olor y proporcionan muchos beneficios para la salud. El color, como lo que hace que un arándano sea tan azul, puede indicar algunas de estas sustancias, que se cree que funcionan sinérgicamente con vitaminas, minerales y fibra (todos presentes en frutas y verduras) en alimentos enteros para promover la buena salud y reducir el riesgo de enfermedad.

Los fitoquímicos pueden actuar como antioxidantes, proteger y regenerar nutrientes esenciales y / o trabajar para desactivar las sustancias que causan cáncer. Incluir un arco iris de alimentos de colores en un plan de dieta asegura una variedad de esos nutrientes y fitoquímicos.

Comer una variedad de alimentos ayuda a asegurar el consumo de una variedad de nutrientes y otras sustancias saludables en los alimentos., como los fitoquímicos. Nada como el color que puede ser una guía útil para los consumidores. Dado que el estadounidense promedio está comiendo menos de cinco porciones por día, cuando debería ser de cinco a nueve porciones para la mayoría de los adultos, muchos consumidores podrían estar perdiendo sin saberlo una mina de oro para la prevención de enfermedades. Hacer que los consumidores cuenten los colores en lugar de las calorías puede ser una solución más fácil, no sólo para el control del peso sino también para el bienestar general.

### **Diapositiva 7: ROJO**

Pregunte a los participantes qué verduras y frutas rojas se les ocurren.

\* Si no mencionan ninguno de los siguientes, mencione:

**Manzanas rojas, sandía, pimientos rojos, cebollas rojas, frambuesas, tomates, remolachas/betabel, fresas, arándanos, cerezas, guayaba, col lombarda.**

- Según el Departamento de Agricultura de EE. UU., Las verduras y frutas rojas pueden ayudar a combatir algunos cánceres, pueden ayudarnos a combatir un resfriado y pueden ayudar a mantener nuestro corazón saludable al reducir la presión arterial y el colesterol.
- Las frutas y vegetales rojos son coloreados por pigmentos naturales de plantas llamados "licopeno" o "antocianinas". El licopeno en tomates, sandía y pomelo rosado, por ejemplo, puede ayudar a reducir el riesgo de varios tipos de cáncer, especialmente cáncer de próstata.
- Las antocianinas en las fresas, las frambuesas, las uvas rojas y otras frutas y verduras actúan como poderosos antioxidantes que protegen a las células de dañarse. Los antioxidantes también están relacionados con mantener a nuestros corazones saludables.
- \* Pídales a los participantes que compartan algunas formas en que preparan frutas y verduras rojas.

### **Diapositiva 8: NARANJA Y AMARILLO**

Pregunte a los participantes qué verduras y frutas de color naranja y amarillo se les viene en mente.

\* Si no mencionan ninguno de los siguientes, mencione:

**Melón, mangos, naranjas, melocotones, nectarinas, zanahorias, calabaza de verano, bellota, calabaza, elote dulce, papa dulce, piña, pomelo, albaricoque.**

- Las frutas y vegetales anaranjados / amarillos generalmente están coloreados por pigmentos vegetales naturales llamados "carotenoides". El betacaroteno en las papas dulces, las calabazas y las zanahorias se convierte en vitamina A, lo que ayuda a mantener los ojos sanos. Los alimentos ricos en carotenoides también pueden mejorar la función del sistema inmune.
- Los participantes de una investigación que consumieron una dieta alta en vegetales ricos en carotenoides tenían menos probabilidades de desarrollar

degeneración macular relacionada con la edad, un trastorno ocular común entre los ancianos, que puede conducir a la ceguera.

- Los cítricos son una excelente fuente de vitamina C y ácido fólico, una vitamina B que ayuda a reducir el riesgo de defectos de nacimiento.

\*Pídales a los participantes que compartan algunas formas en que preparan verduras y frutas de color naranja y amarillo.

### **Diapositiva 9: VERDE**

Pregunte a los participantes qué verduras y frutas de color verde se les viene en mente.

\* Si no mencionan ninguno de los siguientes, mencione:

**Calabacín, pepinos, romana, espinaca, brócoli, judías verdes/ejotes, chícharo, uvas verdes, kiwi, coles de Bruselas, repollo, pimientos verdes, melón verde y espárragos.**

- Las vitaminas antioxidantes de estos alimentos, particularmente las vitaminas C y E, pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- Las verduras verdes tienen un alto contenido de vitamina K que ayuda a que la sangre coagule adecuadamente. Una porción de 2 tazas de espinaca cruda proporciona más del doble de la vitamina K necesaria que necesita cada día.
- Las frutas y vegetales verdes son coloreadas por un pigmento vegetal natural llamado "clorofila".
- Algunos miembros del grupo verde, que incluyen espinacas y otras verduras de hojas verdes oscuras, pimientos verdes, chícharo, pepino y apio, contienen luteína. La luteína funciona con otra sustancia química, la zeaxantina, que se encuentra en elote, pimientos rojos, naranjas y uvas para ayudar a mantener los ojos sanos. En conjunto, estos productos químicos pueden ayudar a reducir el riesgo de cataratas y la degeneración macular relacionada con la edad, que puede conducir a la ceguera si no se trata.
- Los "indoles" en brócoli, coliflor, repollo y otras verduras crucíferas pueden ayudar a proteger contra algunos tipos de cáncer.
- Los vegetales de hojas verdes como la espinaca y el brócoli son excelentes fuentes de ácido fólico, una vitamina B que ayuda a reducir el riesgo de defectos de nacimiento.

\*Pídales a los participantes que compartan algunas formas en que preparan vegetales y frutas verdes.

### **Diapositiva 10: AZUL Y MORADO**

Pregunte a los participantes qué verduras y frutas de color azul y morado se les viene en mente.

\* Si no mencionan ninguno de los siguientes, mencione:

**Arándanos, moras, uvas moradas, ciruelas, pasas, repollo morado, berenjena, ciruelas pasas e higos.**

- También contienen "flavonoides", compuestos que pueden destruir las células cancerosas y pueden ayudar a mantener su memoria nítida.
- Las frutas y vegetales azules / morados son coloreados por pigmentos vegetales naturales llamados "antocianinas". Las antocianinas en los arándanos, las uvas y las pasas actúan como poderosos antioxidantes que protegen a las células del daño. Pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer, ataque al corazón y enfermedades cardíacas.
- Otros estudios han demostrado que comer más arándanos está relacionado con una mejor función de la memoria y un envejecimiento saludable.

\* Pídeles a los participantes que compartan algunas formas en que preparan frutas y verduras azules o moradas.

### **Diapositiva 11: BLANCO**

Pregunte a los participantes qué verduras y frutas de color blanco se les viene en mente.

\* Si no mencionan ninguno de los siguientes, mencione:

**Coliflor, plátanos, cebollas, papas, nabos, melocotón blanco, elote blanco, jícama, champiñones, ajo, chirivías y nabos.**

- Las frutas y verduras blancas tienen un alto contenido de fibra dietética, lo que ayuda a protegerlo del colesterol alto y también puede reducir el riesgo de un derrame cerebral.
- Las frutas y verduras blancas pueden contener químicos que promueven la salud, como la "alicina", que pueden ayudar a reducir el colesterol, la presión

### **¿SABIAS QUE?**

Trivia de frutas y verduras:

- Hay aproximadamente 800 granos promedio en el elote dulce.
- La fruta más popular en el mundo es el mango.
- Las papas dulces contienen más vitamina A por porción, que las zanahorias.
- Se lleva aproximadamente 18 meses para crecer una piña.

arterial y pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer de estómago y enfermedades del corazón.

- Algunos miembros del grupo blanco, como las bananas/plátanos y las papas, son buenas fuentes de potasio mineral.

\* Pídeles a los participantes que compartan algunas formas en que preparan frutas y verduras blancas.

### **Diapositiva 12: ¿Cuánto es suficiente?**

Pregunte a los participantes: ¿Cuántas verduras y frutas cree que se recomiendan diariamente?

Respuesta: De Cinco a Nueve (lo ideal es de 3 a 5 verduras y 2 a 4 frutas)

(Di esto)

Pídeles a los participantes que planifiquen el menú de un día, reuniendo la cantidad recomendada de verduras y frutas (si los participantes necesitan alguna ayuda, estos son algunos ejemplos):

**Desayuno:** Un tazón de cereal y leche baja en grasa, y fruta (1 fruta)

**Bocadillo de media mañana:** Fruta de temporada (1 fruta)

**Almuerzo:** Sándwich de pavo con pan de trigo integral, agregue verduras a una ensalada verde (por ejemplo, pepino, tomate, aguacate). Hasta 3 verduras, dependiendo de las cantidades.

**Bocadillo de la tarde:** Batido/licuado con fruta y yogurt (1 fruta) – o – queso crema, crema de maní o queso ricota untado en una pieza de apio y encima unas pasas.

**Cena:** Verduras con pollo a la parrilla y arroz integral (2 verduras)



Say  
This

**Postre:** ½ taza de helado de yogurt y fruta (1 fruta)

(Di esto)

**Diapositiva 13: Tamaño de la porción**



Say  
This

Pregunte a los participantes ¿Cuánto es una porción?

**Diapositiva 14: Tamaño de la porción**

(Di esto)



Say  
This

Revise los ejemplos de tamaños de porción que figuran en las diapositivas.

**\*\*** Tenga muestras disponibles (en una canasta). Use una taza medidora y una pelota de tenis para demostrar que una taza es aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis o del puño de una mujer adulta de tamaño promedio.

**Diapositiva 15: Barreras para comer de cinco a nueve**

(Di esto)

Pregunte a los participantes, ¿cuáles son los obstáculos para comer de 5 a 9 frutas y verduras al día?



Say  
This

Enumere los obstáculos mencionadas (por ejemplo, dinero, acceso, gusto, no saber cómo prepararlas, etc.)

**Diapositiva 16: Consejos**

Pídales a los participantes que compartan consejos que usan para consumir más frutas y verduras diariamente. Proporcione elementos de la siguiente lista si no se mencionan:



Say  
This

(Di esto)

- Comer fruta o tomar jugo 100% de fruta con el desayuno
- Comer una fruta en lugar de saltarse el desayuno
- Ordenar una ensalada con su platillo en lugar de papas a la francesa
- Comer fruta o verdura como una botana
- Hacer ensaladas nutritivas como plato principal
- Disfruta una fruta como postre
- Agrega verduras extras a sopas y pastas

## Referencias

USDA. MyPlate icon: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>

Potencia fitoquímica del color

<http://www.todaysdietitian.com/newarchives/110308p34.shtml>

Vive una vida más colorida <http://access.tarrantcounty.com/en/public-health/chronic-disease-prevention/nutrition/live-a-more-colorful-life.html>

# SECCIÓN UNO: HERRAMIENTAS PARA TUS CLIENTES

## SESIÓN 2: COCINAR Y COMER DENTRO DE UN PRESUPUESTO

---

*“Mucha gente no cuida su dinero hasta que llega casi al final, otros hacen lo mismo con su salud”.*

– Johann Wolfgang von Goethe

---



## En esta sesión

- Ahorra dinero:
  - Compra lo que ésta en temporada
  - Investiga lo que está de temporada
- Precio y valor nutricional
- Consejos para mantener sus productos frescos
- Referencias

### INTRODUCCIÓN

Proporcione a los participantes una descripción general de la sesión

### PREPARACIÓN / MATERIALES

- PowerPoint
- Laptop (computadora) y proyector

### TIEMPO

30 minutos

### FOLLETOS PARA LOS PARTICIPANTES

- 2.1 Cómo mantener el producto fresco
- 2.2 Cambios (sustituciones)
- 2.3 10 Consejos para comer mejor dentro de un presupuesto
- 2.4 10 Consejos compras inteligentes para verduras
- 2.5 Coma bien cuando el dinero no hay tanto dinero
- 2.6 Costo de la comida saludable

## Diapositiva 17: Cocinar y comer sano dentro de un presupuesto

¿Pero CÓMO?

## Diapositiva 18: Compra fruta y verdura fresca de temporada para ahorrar dinero

Las frutas y verduras locales y de temporada están llenas de sabor y pueden ser la mejor oferta de la ciudad. Cuando está en temporada, los melones, los pimientos y otros productos frescos pueden costar \$ 0.99 cada uno o “compre uno y el otro es gratis” compre más cuando se pueda y aproveche las ofertas.

El sancochado es cuando parcialmente cocinas algo en agua hirviendo, permitiéndote congelarlo para usarlo en el futuro. Compre vegetales en su forma más barata, a granel, y luego séquelos y congélelos posteriormente. Entonces no te quedarás solo comiendo por una semana berenjena a la parmesana, baba ganoush (pasta a base de puré de berenjena), sándwiches de berenjena a la parrilla y pasta solo para consumir la berenjena en venta antes de que se agote. Esto permite sofreír una variedad de verduras sacando algunos artículos del congelador, en lugar de depender de una o dos verduras que actualmente están en venta en el supermercado.

Ve más en: <http://www.shape.com/blogs/fit-foodies/amazing-money-saving-tip-rachael-ray#sthash.EKYvd3mB.upuf>



Worksheet/  
Handout (Hoja de trabajo/Folleto)

### 2.1: Cómo mantener el producto fresco

## Diapositiva 19: Conozca lo que está en temporada

Hay que mencionar que no todos los productos están de temporada todo el año

Mencionar a los participantes que pueden revisar la página de NMFMA “en temporada” para investigar que productos se encuentran de temporada.

<http://www.farmersmarketsnm.org/Shoppers/Season/SNM/season.php>



Worksheet/  
Handout (Hoja de trabajo/Folleto)

## 2.7 Lista local de Productos

\* Proporcionar la guía local de alimentos NMFMA si está disponible

### Diapositiva 20: Sustitutos

Como no todas las frutas y verduras están disponibles durante todo el año, es posible que tenga que realizar algunos cambios de vez en cuando. A veces, simplemente no hay un ingrediente que pide la receta, o no es muy económico comprar el ingrediente, porque no está en temporada. ¿Qué puedes hacer en ese caso?



Pídales a los participantes que usen los sustitutos recomendados que se encuentran en la diapositiva de PowerPoint. ¿Qué artículo sustituye mejor el otro artículo?

(Di esto)



Worksheet/  
Handout

### 2.2: Sustitutos

(Hoja de trabajo/Folleto)

### Diapositiva 21: ¿Cuánto puedes comprar? (Precio y valor Nutricional)

El MyPlate de USDA (departamento de agricultura de los Estados Unidos) recomienda que la mitad de su plato esté lleno de frutas y verduras, o alrededor de 2.5 tazas de vegetales y 2 tazas de fruta por día. (Aproximadamente 18 porciones de verduras por semana y 14 porciones de fruta)

Ya que una bolsa de papas fritas puede ser más barata que una cabeza de brócoli surge la pregunta de si es más accesible alimentar a una familia de cuatro en McDonald's, que cocinar una comida saludable para ellos en casa. De hecho, no es más barato comer alimentos altamente procesados. Por ejemplo, una orden tradicional para una familia de cuatro, podría ser dos Big Mac, una hamburguesa con queso, seis Mc Nuggets de pollo, dos papas fritas medianas, dos papas fritas pequeñas, dos refrescos medianos y dos refrescos pequeños, costaría alrededor de \$ 28.

A pesar de los amplios subsidios del gobierno, en general, los alimentos muy procesados siguen siendo más caros que los alimentos cocinados en el hogar. Puede servir pollo asado con vegetales salteados y una ensalada simple y leche por alrededor de \$ 14, para cuatro personas.

Además, si nos fijamos en los costos a largo plazo, los gastos de atención médica aumentan rápidamente para una persona que está siguiendo una dieta que no se basada en las recomendaciones del USDA.

**Diapositiva 22: Consejos para mantener los productos frescos**

- La mayoría de las frutas y verduras frescas se conservan mejor en el refrigerador
- Almacenar la fruta que no está madura a temperatura ambiente
- Almacene las papas y las cebollas en un lugar fresco y seco
- Almacene frutas y verduras congeladas en el congelador
- Guarde las frutas y verduras enlatadas en un lugar fresco y seco

**Diapositiva 23: Cocinando DVD**

Revise el contenido del DVD y cómo se debe usar como herramienta antes de mostrar el segmento

**Referencia**

Sustituciones: <http://www.rebootwithjoe.com/juicing/substitution-list/>

# SECCIÓN UNO: HERRAMIENTAS PARA TUS CLIENTES

## SESIÓN 3: COMPRAS PRÁCTICAS EN SU MERCADO DE AGRICULTORES

---

"El conocimiento es saber que el tomate es una fruta.  
La sabiduría es no ponerlo en una ensalada de frutas. "

– Miles Kington.

---



## En esta sesión

- Consejos para comprar sabiamente en tu mercado DE AGRICULTORES
  - Prepárate
  - Ya sea que vayas temprano... o tarde
  - Haz un recorrido del mercado antes de comprar
  - Platica con tu agricultor
  - Sea consciente de sus modales
  - Diversifícate
  - Lleve un amigo
  - No pierda de vista el producto
- Referencias

<b>INTRODUCCIÓN</b> Proporcione a los participantes una descripción general de la sesión	
<b>PREPARACIÓN / MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• PowerPoint</li><li>• Laptop (computadora) y proyector</li><li>• DVD: Comidas locales dentro de un presupuesto</li></ul>	<b>TIEMPO</b> 30 minutos
<b>FOLLETOS PARA LOS PARTICIPANTES</b> <b>3.1</b> Consejos para comprar de una manera sabia en el mercado de agricultores	

## Diapositiva 24: Comprando de manera sabia en el mercado de agricultores



Pregunte a los participantes cuáles son algunas cosas útiles para recordar cuando hagan compras en el mercado de agricultores.

Say  
This

(Di esto)

Muestre el clip de DVD "The Farmers 'Market - ¡Haga que sus compras sean divertidas, educativas y fáciles!"

Pídales a los participantes que escriban una cosa nueva que aprendieron sobre comprar en el mercado mientras ven el video.

Analice el video preguntando lo siguiente a los participantes para crear un diálogo informal cuando den las respuestas.

¿Cuáles son las GRANDES ideas que estás eliminando?

¿Qué aspectos de esta nueva enseñanza le interesan más?

## Diapositiva 25: Consejos

### 1. Prepárate

- La mayoría de los vendedores solo aceptan efectivo (cantidades pequeñas) y aceptan cupones de SNAP/DUFB
- Muchos no ofrecen bolsas así que asegúrese de traer sus propias bolsas reutilizables.
- Deje su mascota en casa, la mayoría de los mercados de agricultores no las aceptan
- Conozca de antemano las temporadas para que tenga las expectativas correctas de lo que puede estar disponible

<http://www.epicurious.com/archive/seasonalcooking/farmtotable/seasonalingredientmap>

### 2. Ya sea que vaya temprano o .....

Para que tenga su selección de los productos más frescos y variados, planea llegar al mercado temprano por la mañana..... O bien, llegue más tarde si no es madrugador, llegue un poco antes de que cierre. Los mercaderos a menudo hacen un esfuerzo para evitar llevarse los productos a casa, y comienzan a ofrecer descuentos de lo que queda.

### **3. Haz un recorrido del mercado antes de comprar**

A menos que conozca bien su mercado, nunca compre en el primer puesto que vea. Tenga cuidado de no comprar nada durante sus primeros minutos en el mercado. Haga un recorrido rápido antes de comprar cualquier cosa, para que pueda probar muestras de lo que se ofrece y comparar precios.

### **4. Platica con tu agricultor local:**

- No es un mercado de agricultores sin los agricultores, quienes son la mejor parte. Tenerlos presentes te da la oportunidad de hacer preguntas sobre prácticas de cosecha. Le pueden decir por qué sus productos son orgánicos certificados o no, u ofrecer sus mejores consejos para elegir los mejores melocotones, por poner un ejemplo.
- Si frecuenta el mercado de agricultores regularmente, es recomendable que se presente con los mercaderos (agricultores). Hablar con su agricultor puede incluso darle un mejor trato, y si necesita hacer compras al mayoreo, es posible que pueda hacer algún tipo de trato con anticipación.

### **5. Sea consciente de su buena educación**

Se considera grosero, por ejemplo, exprimir frutas de hueso o tomates (tiende a magullarlos) y quitarle las hojas al elote antes de comprarlos (hace que los azúcares del elote se conviertan en almidón más rápidamente).

### **6. Se diverso**

Compre un ingrediente que no haya cocinado o comido y reciba una orientación del agricultor sobre cómo cocinarlo.

### **7. Lleve un amigo**

Hacer diligencias en la tienda de comestibles puede ser una tarea ardua, pero navegar por el mercado de agricultores es todo lo contrario. Lleva amigos para socializar mientras explora.

### **8. No pierda de vista el producto**

Mientras que los productos horneados, los postres, los refrigerios y las bolsas de palomitas pueden parecer tentadores, tenga en cuenta que no todo es mejor en el mercado de los agricultores.

## **Referencias:**

# SECCIÓN DOS: HERRAMIENTAS PARA USTED

## SESIÓN 4: ASÓCIESE CON LOS AGRICULTORES DE LOS MERCADOS LOCALES.



## En esta sesión

- Hable con el gerente de los agricultores
- Asociarse con su mercado de agricultores local
  - Educación nutricional en el mercado
  - Llevar a cabo demostraciones de cocina
  - Proporcionar recetas de lo que está de temporada
  - Proporcionar evaluaciones de salud gratuitas
  - Realizar recorridos por los mercados de los agricultores
  - Promueva programas de incentivos
  - Distribuya información sobre el mercado a sus clientes
  - Inscriba a sus clientes para recibir mensajes por medio del celular
- Referencias

### INTRODUCCIÓN

Proporcione a los asistentes una descripción general de la sesión

### PREPARACIÓN / MATERIALES

- PowerPoint
- Laptop (computadora) y proyector
- Rotafolio

### TIEMPO

30 minutos

### FOLLETOS PARA PARTICIPANTES

- **Diapositiva 28: Asociarse con mercado de agricultores local**



Say  
This

A los gerentes de mercados de agricultores les interesan los eventos, información o actividades que puedan atraer a las personas al mercado. Están interesados en las actividades que atraerán la atención de familias y personas al mercado.

(Di esto)

**Diapositiva 29: Hable con el gerente de su mercado de agricultores**

Llame o envíe un correo electrónico a su gerente de su mercado local para que le respondan cualquier duda o pregunta que usted pueda tener.

**Diapositiva 30:**

Discusión con los participantes

¿Cuáles son algunas de las cosas que ha hecho o le gustaría hacer para asociarse con su mercado local?

*\*\*Escriba en un papel de rotafolio. Después de la discusión, muestre la siguiente diapositiva con la lista.*

**Diapositiva 31: Ideas para asociarte con su mercado de agricultores local**

- Educación nutricional en el mercado
- Llevar a cabo demostraciones de cocina
- Proporcionar recetas de productos de temporada
- Proporcionar evaluaciones de salud gratuitas
- Realizar visitas al mercado de agricultores
- Promover programas de incentivos
- Distribuya información sobre el mercado a sus clientes
- Inscriba a sus clientes para recibir mensajes por medio del celular

**Referencias**

**¿SABIAS QUE ?**

- ¡Hay cerca de 70 mercados de agricultores en el estado de nuevo México!
- ¿Sabes cuántos hay en tu región? ¿Cuántos has visitado?

## SECCIÓN DOS: HERRAMIENTAS PARA TI

### SESIÓN 5: REALIZAR UNA DEMOSTRACIÓN DE COCINA

---

“No tienes que cocinar en forma sofisticada o complicada, haciendo obras maestras, solo una buena comida con ingredientes frescos.”

--Julia Child

---



## En esta sesión

- Introducción
- Demostración contra degustación
- Como:
  - Las cuatro Ps
  - Diez claves para las demostraciones efectivas de cocina (folleto)
  - Demostración de DVD
- Referencias

### INTRODUCCIÓN

Proporcione a los asistentes una descripción general de la sesión

### PREPARACIÓN / MATERIALES

- PowerPoint
- Laptop (computadora) y proyector

### TIEMPO

30 minutos

### SUPLEMENTOS

5.1 10 Claves efectivas para demostraciones de cocina

### **Diapositiva 32: Como (y donde) hacer una demostración de cocina**

Donde quiera que estés ... Salón de clase, clínica, o ¡mercado!

### **Diapositiva 33: Muestreo, Degustación o Demostración**

Muestras de ingredientes individuales:

Las frutas y verduras que son nuevas para los participantes se cortan en trozos del tamaño de un bocado para el muestreo. Esto es algo común cuando hay poco espacio, equipo y tiempo. También puede ofrecer diferentes variedades de un tipo de fruta o verdura.

Degustación de recetas:

Una receta se prepara con anticipación para la degustación. Asegúrese de que el equipo esté disponible para garantizar el mantenimiento de las temperaturas adecuadas, almacenamiento o calentamiento. Las demostraciones precocinadas son mejores para sitios con equipo y espacios limitados.

Demostraciones de cocina:

La receta completa se prepara frente a los participantes. Organícese para hacer que este tipo de demostración sea un éxito. Considere el tiempo que toma preparar la receta, el equipo que hay en las instalaciones y el nivel de habilidad del demostrador.

### **Diapositiva 34: Cómo conducir una demostración de cocina**

Repasa las cuatro Ps

1. Planea
  - Aprenda todo lo posible sobre tu público y sus intereses
  - Visite la ubicación del evento y verifique que tenga acceso a agua, electricidad, etc.
  - Elija un tema y una receta
  - Escriba sus puntos más importantes o mensajes
2. Preparáte
  - Haga una lista de compras
  - Haga copias de folletos o recetas
3. Practica
  - Ensaye antes de su presentación
4. Una ejecución con pasión
  - Transmita sus palabras con pasión, que sea atractivo
  - Haz y responde preguntas

5.1: 10 Claves para una demostración efectiva de cocina

\*Cómo hacer una demostración desde un DVD



Worksheet/  
Handout

(Hoja de trabajo/Folleto)

### **Referencias**

# SECCIÓN DOS: HERRAMIENTAS PARA USTED

## SESIÓN 6: ACTIVIDADES ATRACTIVAS PARA WIC, SNAP, Y OTROS CONSUMIDORES

---

“Un mercado de agricultores es como una plaza pública y hay una buena energía social. Hace un par de años se realizó un estudio que descubrió que las personas tienen 10 veces más conversaciones en el mercado de agricultores que en el supermercado.”

--Michael Pollan

---



## En esta sesión

- Los padres cómo ejemplo a seguir
- Actividades para clientes de WIC y SNAP
- Mensajes por celular
- Referencias

### INTRODUCCIÓN

Proporcione a los asistentes una descripción general de la sesión

### PREPARACIÓN / MATERIALES

- PowerPoint
- Laptop (computadora) y proyector

### TIEMPO

30 minutos

### FOLLETOS PARA LOS PARTICIPANTES

6.1 10 Consejos para ser un ejemplo saludable para tus hijos

6.2 Diversión con comida

6.3 Instrucciones de mensajería por celular

### **Diapositiva 35: Actividades atractivas para clientes de WIC, SNAP y otros**

### **Diapositiva 36: Los padres de familia cómo ejemplo a seguir**

- Traiga a sus hijos al mercado
- Deje que los niños elijan algo que quieran comer o probar por primera vez
- Los padres indican que es una alimentación saludable
- Haga que los niños ayuden a cocinar o a preparar alimentos

### **Diapositiva 37: Sea un buen ejemplo para los niños en su vida**

Permita que los niños escojan los productos que quieran comer

### **Diapositiva 38: Cómo involucrar a WIC, SNAP, y otros clientes**

Revise las actividades posibles (para niños y adultos)

- Bingo de frutas
- Veggie Walk

### **Diapositiva 39: Mensajería por celular**

Reúna el nombre y los números de teléfono de sus clientes/consumidores que estén interesados en recibir recordatorios de texto semanales, y mensajes sobre el mercado de agricultores. Envíe los números de teléfono por correo electrónico a Amara Nash en [amara@farmersmarketsnm.org](mailto:amara@farmersmarketsnm.org)

Sus clientes y consumidores recibirán:

- Recordatorio de texto semanal de las fechas y horario del Mercado
- Eventos del mercado y entretenimiento
- Productos destacados
- Promociones semanales

# SECCIÓN DOS: HERRAMIENTAS PARA USTED

## SESIÓN 7: PROGRAMA DE INCENTIVO SNAP DOUBLE UP FOOD BUCKS

---

“La buena comida es un derecho, no un privilegio. Como resultado, involucra a los niños en una relación positiva con su salud, comunidad y medio ambiente.”

–Alice Waters

---



## En esta sesión

- SNAP Double Up Food Bucks (DUFB) Programa de incentivos
- Cheques de WIC y cheques para adultos mayores
- Referencias

### INTRODUCCIÓN

Proporcione a los asistentes una descripción general de la sesión

### PREPARACIÓN / MATERIALES

- PowerPoint
- Laptop (computadora) y proyector

### TIEMPO

30 minutos

### FOLLETOS PARA LOS PARTICIPANTES

**7.1** SNAP/WIC y programas para adultos mayores

## **Diapositiva 40: Programas de incentivos**

### **Diapositiva 41: SNAP Double Up Food Bucks (DUFB)**

Que es y cómo funciona.

Visite [www.DoubleUpNM.org](http://www.DoubleUpNM.org) para obtener información sobre el programa, que incluye los mercados, puestos de agricultores, supermercados y CSA en el área que cuentan con DUFB.

Las comunidades de bajos ingresos tienen menos acceso a alimentos frescos y saludables. Double Up Food Bucks proporciona un incentivo para usar los beneficios de SNAP en mercados llenos de comida fresca en lugar de tiendas con pocas opciones saludables. Esto no solo aumenta los dólares de los residentes, sino que también mantiene esos dólares en la comunidad local, apoyando a los agricultores locales.

Con Double Up Food Bucks, los compradores usan tarjetas de beneficios SNAP para comprar alimentos frescos en los mercados de agricultores, tiendas de comestibles seleccionadas, puestos de agricultores y CSA. ¡Por cada \$2 dólares gastados, reciben \$2 en DUFB, sin límite! Este dinero se puede usar para comprar más frutas y verduras frescas cultivadas localmente.

En un mercado de agricultores el cliente recibe fichas plateadas que actúan como moneda en el Mercado. Pueden cambiar estas fichas por el valor equivalente de frutas y verduras frescas.

En las tiendas de abarrotes y puestos de agricultores, el cliente recibe un descuento automático en el registro de sus frutas y verduras frescas cultivadas localmente. El cliente debe asegurarse de que el cajero sepa que va a usar su tarjeta EBT.

### **Diapositiva 42: SNAP, WIC y programas para adultos mayores**

- Distribuya cheques de WIC en los mercados de agricultores
- Ponga cerca el mercado de agricultores de las oficinas de WIC, cuando los cheques de WIC son recibidos
- Exhiba los productos de los mercados de agricultura en la oficina de WIC

## **Referencias**

# SECCIÓN DOS: HERRAMIENTAS PARA TI

## ¿QUÉ HAY EN SU KIT DE HERRAMIENTAS?

- NMFMA DVDs
- Presentación de PowerPoint
- NMFMA Guía para comida local
- Recetas
- Página web de: Double Up Food Bucks ([www.DoubleupNM.org](http://www.DoubleupNM.org))
- Folletos
  - Fibra
  - El poder del color
  - 10 Consejos de USDA's
  - Consejos para conservar
  - Sustituciones
  - Lista de productos de temporada
  - Consejos para compra en el mercado de agricultores
  - Diversión con la comida
  - SNAP/WIC/ programas para adultos mayores
  - Lista de recursos