



ESTIRE SUS PRESUPUESTO PARA ALIMENTOS

Compre más frutas y verduras cuando usa su tarjeta BRIDGE en los mercados de agricultores

DE
Junio 1 A
Octubre
31

Es fácil con sus

DOLARES DE ALIMENTOS DOUBLE UP!



Visita un mercado de
agricultores que participan
cerca de usted!

Si! Aceptan
tarjetas de
SNAP!

Back Road Garden
17497 Lake Montcalm Road
(Howard City)
May 1 – October 31
Mondays and Wednesdays 9am –
6pm and Sundays 10AM – 5PM

Edmore Farmers Market
Lewis Street and Pine Street
June 6 – October 11
Tuesdays 3 – 6pm
Fridays 8am – 1pm

Fremont Farmers Market
7 East Main Street
June 27 – October 1
Tuesdays 3:30 – 6:30pm and
Saturdays 8am – 1pm

Grand Haven Farmers Market
300 North Harbor Drive
May 6 – October 31
Wednesdays and Saturdays
8am – 1pm

Greenville Farmers Market
1325 West Washington Street (M-57)
May 12 – October 30
Tuesdays and Fridays 8am – 1pm

Holland Farmers Market
150 West 8th Street
May 14 – December 13
Wednesdays and Saturdays
8am – 3pm

Hudsonville Farmers Market
3302 Prospect Street
June 4 – October 8
Wednesdays 8am – 2pm

Klackle Orchards
11466 West Carson City Road
(Greenville)
July 17 – August 31
Mondays – Saturdays 8am – 6pm
and Sundays 8am – 4pm
September 1 – October 30
Sunday – Thursday 8am – 6pm
Fridays – Saturdays 8am – 7pm

Muskegon Farmer's Market
242 West Western Avenue
Year-Round
Tuesdays and Thursdays 9am – 2pm
and Saturdays 8am – 2pm

Nelson's Farm Market (Grant)
469 West 112th Street
Year-Round
Mondays through Saturdays 9am –
6pm and Sundays 12 – 5pm

Newaygo Farmers Market
28 State Street
June 26 – October 9
Fridays 1 – 6pm

Pittsfield Township Farmers Market
6201 West Michigan Avenue (Ann Arbor)
June 4 – October 1
Thursdays 3 – 7pm

Rennhack Orchards Market
3731 West Polk Road (Hart)
June 11 – October 31
Monday through Saturday
9am – 6pm

Spring Lake Farm & Garden Market
225 East Exchange Avenue
June 4 – October 29
Thursdays 9am – 2pm

YMCA Veggie Van (Muskegon)
Locations vary in Muskegon.
Visit website or call for details.
www.grymca.org
616-855-9648

Condados del Muskegon, Montcalm, Newaygo, Oceana, y Ottawa

DOUBLE UP FOOD BUCKS desde Junio 1 – Octubre 31, 2015



Tiene preguntas? llámenos! 866-586-2796 o
www.DoubleUpFoodBucks.org
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece
oportunidad igual para todos. Michigan Food Assistance
Program Hotline: (855) ASK-MICH.



District Health Department #10

Healthy People, Healthy Communities

An Over View of Our Services
For more information please visit www.dhd10.org
Our address: 3986 N. Oceana Drive, Hart, MI 49420

Detección del cáncer gratis para las mujeres Mama gratis y detección de cáncer cervical para las mujeres cumplen con los siguientes pautas: • Entre las edades de 40-64 • Seguro de salud es limitado o ningún seguro • Ingresos anuales limitado	Detección del cáncer colorrectal gratis para hombres y mujeres Proporciona servicios de evaluación de riesgos y la detección del cáncer colorrectal Pautas: • Tiene poco o ningún seguro de salud • Entre las edades de 50-64 • Tiene ingresos limitados	WIC-Un programa de alimentación especial para Mujeres, Bebés y Niños Usted puede ser elegible para el programa WIC si: • Usted es una mujer embarazada o mujer en amamantamiento • Usted es una mujer que recientemente tuvo un bebé • Usted es un bebé o un niño menor de 5 años de edad • Usted cumple con las pautas de ingresos corrientes	El Programa de Salud Materno y Infantil (MIHP) MIHP es un programa de visitas al hogar para: • Las mujeres embarazadas con seguro de Medicaid • Los niños con seguro de Medicaid Proporciona servicio de apoyo a las mujeres y los padres
Servicios de Cuidado para los Niños de Salud Especiales Ayuda a niños desde su nacimiento hasta los 21 años que tienen ciertas condiciones médicas elegibles, según determinado por los doctores de CSHCS • Se enfoca en servicios centrados en la familia desde hace más de 2,600 diagnósticos • Paga las facturas de especialidad médicas y proporciona ayuda para encontrar servicios especializados • Soporta la coordinación de servicios y localización de recursos	Inmunizaciones Los niños que reciben sus vacunas a tiempo estarán a salvo de muchas enfermedades • El Departamento de Salud ofrece vacunas para niños, adolescentes y adultos • Pagar por las vacunas, si su niño no tiene seguro médico o no tiene seguro que cubre las vacunas, pregúntale a su médico o el Departamento de Salud sobre el programa Vacunas para (VFC) Niños. Para edades de 18 años o menores	Planificación de la Familia Servicios de prevención del embarazo, anticonceptivos, y salud reproductiva • Los servicios son disponibles para hombres y mujeres, independientemente de la ingreso Los servicios incluyen: • La información y materiales de anticonceptivos • Pruebas de embarazo, consejería y referencia • Examen físico anual • Las pruebas de laboratorio clínico y pruebas de STD (limitados) • La anticoncepción de emergencia • Sesiones de Educación	Clinica de ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) Servicios o Pruebas Ofrecidos • La clamidia • La gonorrea • Sífilis • Tricomoniasis • VIH • Hepatitis B y C las pruebas se basan en los factores de riesgo Las tarifas se basan en una escala de precios para los que no están asegurados y facturan el seguro para los asegurados



District Health Department #10

Healthy People, Healthy Communities

An Over View of Our Services
 For more information please visit www.dhd10.org
 Our address: 3986 N. Oceana Drive, Hart, MI 49420

Free Cancer Screening for Women Free Breast and Cervical Cancer Screening for women meet the following guidelines: • Between ages 40-64 • Limited of no insurance • Annual income is limited	Free Colorectal Cancer Screening for Men and Women Provides risk assessment and screening services for colorectal cancer Guidelines: • Have limited or no health insurance • Between ages 50-64 • Have limited income	WIC- A special food program for Women, Infants, and Children You may be eligible for WIC if: • You are a pregnant woman or breastfeeding woman • You are a woman who recently had a baby • You are an infant or child under 5 years old • You meet current income guidelines	Maternal Infant Health Program (MIHP) MIHP is a Home Visiting program for: • Pregnant women with Medicaid insurance • Infants with Medicaid insurance Provides support service to women and parents
Children's Special Health Care Services Children from birth to 21 years of age with certain eligible medical conditions as determined by CSHCS doctors • Focuses on family-centered services for over 2,600 diagnoses • Pays for specialty medical bills and provides help finding specialty services • Supports coordination or services and locating resources	Immunizations Children who get their vaccines on time will be safe from many diseases • The Health Department offers immunizations for children, adolescents, and adults • Paying for vaccines- if your child does not have health insurance or does not have insurance that covers vaccines, and your doctor or the Health Department about the Vaccines for Children (VFC) program. For ages 18 and younger	Family Planning Pregnancy prevention, birth control, and reproductive health services • Services available for both men and women, regardless of income Services include: • Birth control information and supplies • Pregnancy testing, counseling, and referral • Annual physical exam • Clinical lab tests and limited STD testing • Emergency contraception • Education sessions	STI Clinic (Sexually Transmitted Infections) Services or Testing Offered • Chlamydia • Gonorrhea • Syphilis • Trichomoniasis • HIV • Hepatitis B & C tests are based on risk factors Fees are based on a sliding fee scale for the uninsured and Insurances are billed for the insured

Recursos para Familias del Condado de Oceana

District Health Department #10
3986 N Oceana Drive
Hart, MI, 49420

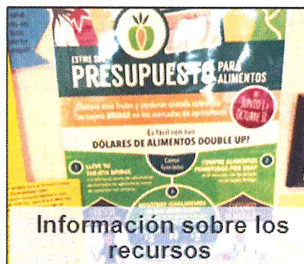
Healthy Families of
Oceana County
(HFOC)



Women, Infants &
Children (WIC)



Objetivo de grupo HFOC



Beneficios de WIC

El programa WIC proporciona alimentos suplementarios, referidos de salud, educación nutricional, y la promoción y el apoyo del amamantamiento a mujeres de bajos ingresos embarazadas, amamantando, o en etapa de posparto, así como para bebés y niños hasta la edad de cinco años que se encuentran en riesgo nutricional.

Alimentos
nutritivos
suplementarios

La educación
nutricional y
asesoramiento
en las clínicas
WIC

Detección y
derivaciones a
otros servicios
de salud, el
bienestar y los
servicios
sociales

**Opciones Saludables,
Una Vida Más Sana!**

Información de Contacto

Katie Moloney
WIC Program Community Planner
231-902-8539
kmoloney@dhd10.org

Seguro de Salud

No espere para obtener cobertura de salud. Aplique hoy para el Plan de Michigan saludable. El departamento de salud puede ayudar. Aplicar en línea en www.michigan.gov/mibridges/ o llamar a este número:

231-873-2193



Esta publicación es financiada en parte por la Asociación Nacional WIC (NWA). El contenido es un reflejo de su autor y no representa necesariamente las opiniones de la NWA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Resources for Families in Oceana County

District Health Department #10
3986 N Oceana Drive
Hart, MI, 49420
(231)-873-2193

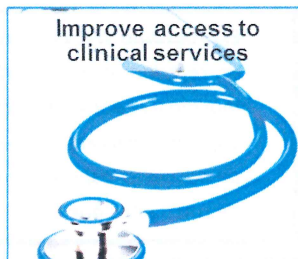
Healthy Families of Oceana County (HFOC)



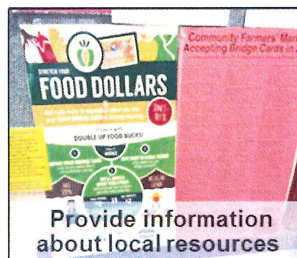
Goals of the HFOC Coalition



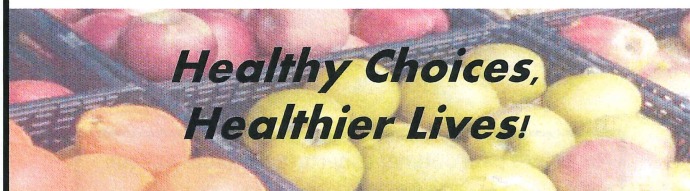
Improve access to
healthy foods



Improve access to
clinical services



Provide information
about local resources



**Healthy Choices,
Healthier Lives!**

Contact Information

Katie Moloney
WIC Program Community Planner
231-902-8539
kmoloney@dhd10.org

Women, Infants & Children (WIC)



Benefits of WIC

The WIC program provides supplemental nutritious foods, health care referrals, nutrition education, and breastfeeding support to women who qualify, and to infants and children up to five years of age.

Supplemental
nutritious
foods

Nutrition
education and
counseling at
WIC clinics

Screening and
referrals to
other health,
welfare, and
social services

Health Insurance

Don't wait to get health coverage. Apply today for the Healthy Michigan Plan. District Health Department #10 can help: apply online at www.michigan.gov/mibridges/ or call this number to schedule an appointment today:

231-873-2193



This publication is funded in part by the National WIC Association (NWA). The content is reflective of the author and does not necessarily reflect the views or opinions of the NWA. The USDA is an equal opportunity employer and provider.

Como más frutas y verduras en tres simples pasos.

Comer una variedad de frutas y verduras todos los días es saludable. Tienen vitaminas y minerales que pueden ayudar a proteger tu salud. Muchos de estos alimentos también tienen menos calorías y más fibra que otras comidas. Cuando la parte de una dieta sana, comer frutas y verduras en lugar de comida de alto contenido graso puede ayudarte a controlar tu peso.

1

Entérate cuántas frutas y verduras necesitas comer cada día.

Mujeres

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
19-30	2 tazas	2½ tazas
31-50	1½ tazas	2½ tazas
51+	1½ tazas	2 tazas



Hombres

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
19-50	2 tazas	3 tazas
51+	2 tazas	2½ tazas



Niñas

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 taza	1½ tazas
9-13	1½ tazas	2 tazas
14-18	1½ tazas	2½ tazas



Niños

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1½ tazas	1½ tazas
9-13	1½ tazas	2½ tazas
14-18	2 tazas	3 tazas



Estas cantidades son para la gente menos activa. Visita 5aday.gov para ver las cantidades que requiere la gente más activa.

2

Aprende a qué equivale 1 taza y 1/2 taza.

CADA UNO CUENTA COMO 1 TAZA



CADA UNO CUENTA COMO 1/2 TAZA



Para ver más ejemplos, visita 5aday.gov.



3

Hay muchas maneras de incorporar frutas y verduras a tu día como parte de una dieta sana.

DESAYUNO	Agrégale fruta a tu cereal.	
ENTRE COMIDAS	Come una fruta.	
ALMUERZO	Come una ensalada grande.	
ENTRE COMIDAS	En la tarde, come verduras crudas.	
CENA	Come dos verduras con la cena y fruta de postre.	

CONSEJOS

Disfruta una variedad de frutas y verduras (incluyen los frijoles) de todos los colores. Todas cuentan: frescas, congeladas, enlatadas y disecadas.

Para el desayuno:

- Incorpora granola de bajo contenido graso o sin grasa a una porción de yogur de bajo contenido graso o sin grasa. Encima ponle rodajas de manzana o moras congeladas.
- A una rebanada de pan integral tostado úntale mantequilla de maní (cacahuete) y rebanadas de banana.
- Cuando prepares un huevo o una omelette con claras de huevo, agrégale verduras, como tomates y cebolla picados.



Entre comidas:

- Come una fruta, como una manzana, una banana o una ciruela.
- Ponle una cajita de pasitas a tu hijo en la mochila y una para ti en tu bolso.
- Puedes hacer una "paleta de frutas" ensartando uvas y rebanadas de banana en un palito y congelándolas.



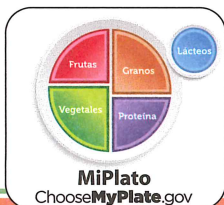
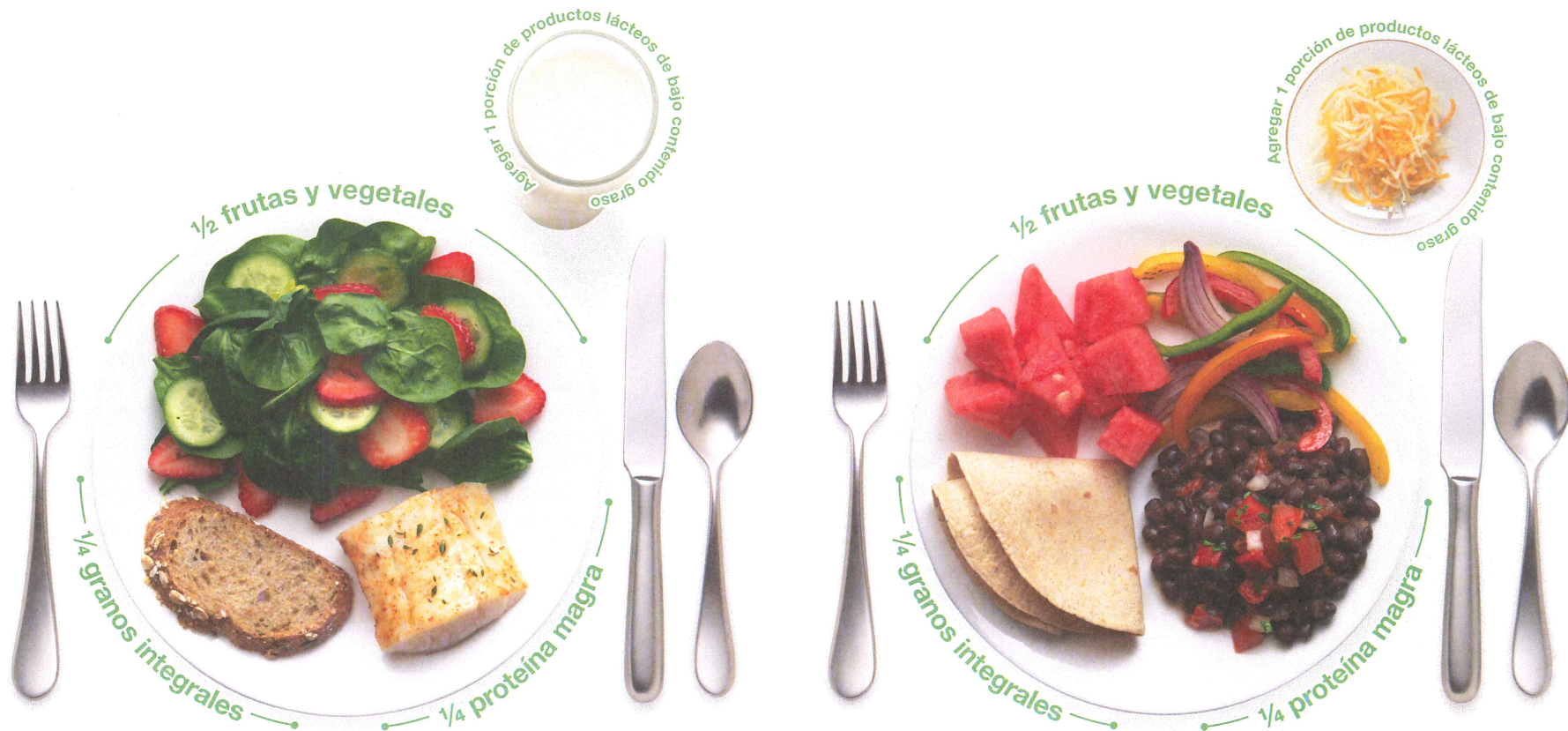
Para el almuerzo y la cena:

- Cuando comas pizza, pídelas con más verduras y menos queso. Pruébala con cebollas, champiñones y pimientos.
- Úntale queso de bajo contenido graso y frijoles refritos de bajo contenido graso o sin grasa a dos tortillas de harina de trigo integral. Ponlas en un sartén hasta que se doren de ambos lados y el queso se derrita. Adorna con salsa.
- Come por lo menos dos verduras con la cena.
- Le puedes agregar verduras congeladas como chícharos (arvejas) y brócoli a un guiso o cualquier platillo de pasta.

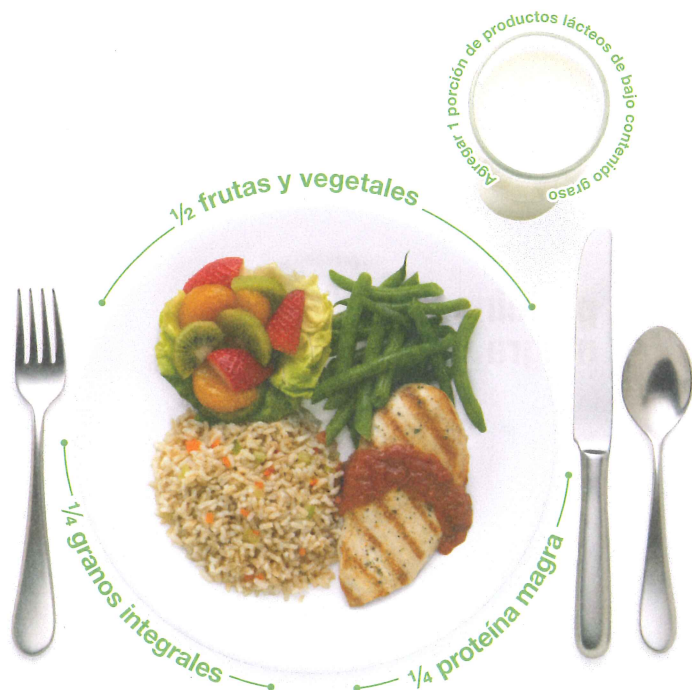


1 GRAN PLATO.

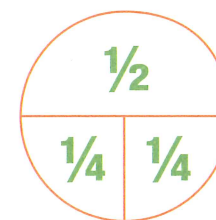
= $\frac{1}{2}$ frutas y vegetales + $\frac{1}{4}$ granos integrales + $\frac{1}{4}$ proteína magra



Prepare un gran plato, cualquiera sea su gusto.



1 GRAN PLATO



$$= \frac{1}{2} \text{ frutas y vegetales} + \frac{1}{4} \text{ granos integrales} + \frac{1}{4} \text{ proteína magra}$$

Prepare un gran plato, cualquiera sea su gusto.
CÓMO HACERLO:

1/2 frutas y vegetales

- Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales. Seleccione frutas y vegetales frescos, congelados, en lata (con bajo contenido de sodio o sin azúcar agregada) o secos.
- Coma un arco iris de colores de frutas y vegetales. Cada color brinda un beneficio único para su salud. Cuantos más colores coma, tanto más variados serán los beneficios para la salud que obtendrá.
- Prepare los vegetales al vapor, al horno o áselos, o bien cómalos crudos en vez de freírlos.
- Agregue frutas a las ensaladas o síralas como postre.

1/4 granos integrales

- Haga que la mitad de los granos que consume sean integrales; sustituya un producto de granos refinados por uno de granos integrales, como arroz integral en vez de arroz blanco.
- Revise la lista de ingredientes en los paquetes para seleccionar alimentos con granos integrales.
- Demuestre su espíritu aventurero en su selección de granos. Pruebe otros granos integrales menos comunes como la quinua, el trigo bulgur y el cous cous de trigo integral.

1/4 proteína magra

- Seleccione una variedad de alimentos con alto contenido de proteínas, incluso pescados y mariscos, frijoles y guisantes, nueces, carnes magras, aves y huevos.
- En vez de freír, ase a la parrilla o al horno, hornee o escale las carnes, aves o pescados.
- Mantenga las porciones pequeñas y recorte la grasa visible antes de cocinar.
- Agregue sabor con hierbas y especias en vez de añadir más grasa o sal.

Agregue 1 porción de productos lácteos de bajo contenido graso

- Cambie a leche descremada o de bajo contenido graso (1%). Contiene la misma cantidad de calcio que la leche entera, pero menos calorías y menos grasa saturada.
- Varíe su selección. Pruebe leche, yogur o quesos de bajo contenido graso.