

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# MELÓN

<b>PLANTA</b>	Mejora la tierra con compost antes de plantar. Siembra las semillas a pleno sol y forma hileras en pequeñas colinas para facilitar el drenaje. Siembra a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 45 cm. Precaución: las vides de melón son frágiles.
<b>CULTIVA</b>	Agregue abono cuando las vides empiecen a crecer y proporcione 1-2 pulgadas de agua por semana cuando aparezcan las flores. El clima seco produce los melones más dulces. Poda los brotes finales para obtener melones más grandes y de mejor calidad.
<b>COME</b>	Coseche los melones cuando la corteza pase de verde a bronceada o amarilla, y busque una grieta en el tallo que se adhiere a la fruta: ambos son signos de madurez. Esto debería ocurrir entre 65 y 85 días después de la plantación. Si la fruta se desprende del propio tallo, es un signo de exceso de maduración. Corta y disfruta.



Adaptado de [www.almanac.com/plant/cantaloupe](http://www.almanac.com/plant/cantaloupe)

## Guía Para Cultivar

**Sembrar semillas:**  
*Quando el suelo alcanza al menos 60 grados*

**Tiempo para cosechar:** 65-85 días

**Tiempo de germinación:**  
*Alrededor de 10 días*

**Cultiva con:**  
*Pepino, Calabacín*

**Contenido Nutricional:**  
*Vitaminas A y C*



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# MELÓN

<b>PLANTA</b>	Mejora la tierra con compost antes de plantar. Siembra las semillas a pleno sol y forma hileras en pequeñas colinas para facilitar el drenaje. Siembra a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 45 cm. Precaución: las vides de melón son frágiles.
<b>CULTIVA</b>	Agregue abono cuando las vides empiecen a crecer y proporcione 1-2 pulgadas de agua por semana cuando aparezcan las flores. El clima seco produce los melones más dulces. Poda los brotes finales para obtener melones más grandes y de mejor calidad.
<b>COME</b>	Coseche los melones cuando la corteza pase de verde a bronceada o amarilla, y busque una grieta en el tallo que se adhiere a la fruta: ambos son signos de madurez. Esto debería ocurrir entre 65 y 85 días después de la plantación. Si la fruta se desprende del propio tallo, es un signo de exceso de maduración. Corta y disfruta.



Adaptado de [www.almanac.com/plant/cantaloupe](http://www.almanac.com/plant/cantaloupe)

## Guía Para Cultivar

**Sembrar semillas:**  
*Quando el suelo alcanza al menos 60 grados*

**Tiempo para cosechar:** 65-85 días

**Tiempo de germinación:**  
*Alrededor de 10 días*

**Cultiva con:**  
*Pepino, Calabacín*

**Contenido Nutricional:**  
*Vitaminas A y C*



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# MELÓN

<b>PLANTA</b>	Mejora la tierra con compost antes de plantar. Siembra las semillas a pleno sol y forma hileras en pequeñas colinas para facilitar el drenaje. Siembra a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 45 cm. Precaución: las vides de melón son frágiles.
<b>CULTIVA</b>	Agregue abono cuando las vides empiecen a crecer y proporcione 1-2 pulgadas de agua por semana cuando aparezcan las flores. El clima seco produce los melones más dulces. Poda los brotes finales para obtener melones más grandes y de mejor calidad.
<b>COME</b>	Coseche los melones cuando la corteza pase de verde a bronceada o amarilla, y busque una grieta en el tallo que se adhiere a la fruta: ambos son signos de madurez. Esto debería ocurrir entre 65 y 85 días después de la plantación. Si la fruta se desprende del propio tallo, es un signo de exceso de maduración. Corta y disfruta.



Adaptado de [www.almanac.com/plant/cantaloupe](http://www.almanac.com/plant/cantaloupe)

## Guía Para Cultivar

**Sembrar semillas:**  
*Quando el suelo alcanza al menos 60 grados*

**Tiempo para cosechar:** 65-85 días

**Tiempo de germinación:**  
*Alrededor de 10 días*

**Cultiva con:**  
*Pepino, Calabacín*

**Contenido Nutricional:**  
*Vitaminas A y C*



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# MELÓN

<b>PLANTA</b>	Mejora la tierra con compost antes de plantar. Siembra las semillas a pleno sol y forma hileras en pequeñas colinas para facilitar el drenaje. Siembra a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 45 cm. Precaución: las vides de melón son frágiles.
<b>CULTIVA</b>	Agregue abono cuando las vides empiecen a crecer y proporcione 1-2 pulgadas de agua por semana cuando aparezcan las flores. El clima seco produce los melones más dulces. Poda los brotes finales para obtener melones más grandes y de mejor calidad.
<b>COME</b>	Coseche los melones cuando la corteza pase de verde a bronceada o amarilla, y busque una grieta en el tallo que se adhiere a la fruta: ambos son signos de madurez. Esto debería ocurrir entre 65 y 85 días después de la plantación. Si la fruta se desprende del propio tallo, es un signo de exceso de maduración. Corta y disfruta.



Adaptado de [www.almanac.com/plant/cantaloupe](http://www.almanac.com/plant/cantaloupe)

## Guía Para Cultivar

**Sembrar semillas:**  
*Quando el suelo alcanza al menos 60 grados*

**Tiempo para cosechar:** 65-85 días

**Tiempo de germinación:**  
*Alrededor de 10 días*

**Cultiva con:**  
*Pepino, Calabacín*

**Contenido Nutricional:**  
*Vitaminas A y C*



## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.c4yourself.com](http://www.c4yourself.com), o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.c4yourself.com](http://www.c4yourself.com), o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.c4yourself.com](http://www.c4yourself.com), o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.c4yourself.com](http://www.c4yourself.com), o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**