

cultiva tu
jardín
con CalFresh

FRESAS

PLANTA Planta a principios de la primavera en un lugar soleado en el suelo o en macetas, con una separación de 8 a 14 pulgadas, con la tierra por encima de las raíces y por debajo de las hojas, preferiblemente añadiendo abono para enriquecer la tierra.

CULTIVA Corta los estolones y elimina las primeras flores si las plantas son aún pequeñas, para que la energía de la planta se concentre en la producción de raíces y frutos. Intenta plantar los estolones en otro lugar para que crezcan nuevas plantas. Mantén la tierra húmeda (no empapada) y libre de malas hierbas.

COME Las fresas estarán listas 4-6 semanas después de la floración. Recoja regularmente las bayas rojas maduras. Corte por el tallo, no arranque la fruta.

 **Food for People** *The Food Bank for Humboldt County* 
Adapted from www.mastergardeners.org



Guía Para Cultivar

Plantar: En cuanto se pueda trabajar la tierra en primavera.

Espacio: Haz hoyos con una separación de 8 a 14 pulgadas, lo suficientemente profundos y anchos para las raíces.

Regar: Manténgalo húmedo, pero no empapado.

Deshierbe: Elimine las malas hierbas con regularidad.

Contenido nutricional: Vitamina C

Conservación: Guardar las frutas sin lavar en el refrigerado por 3-5 días, o congele.

cultiva tu
jardín
con CalFresh

FRESAS

PLANTA Planta a principios de la primavera en un lugar soleado en el suelo o en macetas, con una separación de 8 a 14 pulgadas, con la tierra por encima de las raíces y por debajo de las hojas, preferiblemente añadiendo abono para enriquecer la tierra.

CULTIVA Corta los estolones y elimina las primeras flores si las plantas son aún pequeñas, para que la energía de la planta se concentre en la producción de raíces y frutos. Intenta plantar los estolones en otro lugar para que crezcan nuevas plantas. Mantén la tierra húmeda (no empapada) y libre de malas hierbas.

COME Las fresas estarán listas 4-6 semanas después de la floración. Recoja regularmente las bayas rojas maduras. Corte por el tallo, no arranque la fruta.

 **Food for People** *The Food Bank for Humboldt County* 
Adapted from www.mastergardeners.org



Guía Para Cultivar

Plantar: En cuanto se pueda trabajar la tierra en primavera.

Espacio: Haz hoyos con una separación de 8 a 14 pulgadas, lo suficientemente profundos y anchos para las raíces.

Regar: Manténgalo húmedo, pero no empapado.

Deshierbe: Elimine las malas hierbas con regularidad.

Contenido nutricional: Vitamina C

Conservación: Guardar las frutas sin lavar en el refrigerado por 3-5 días, o congele.

cultiva tu
jardín
con CalFresh

FRESAS

PLANTA Planta a principios de la primavera en un lugar soleado en el suelo o en macetas, con una separación de 8 a 14 pulgadas, con la tierra por encima de las raíces y por debajo de las hojas, preferiblemente añadiendo abono para enriquecer la tierra.

CULTIVA Corta los estolones y elimina las primeras flores si las plantas son aún pequeñas, para que la energía de la planta se concentre en la producción de raíces y frutos. Intenta plantar los estolones en otro lugar para que crezcan nuevas plantas. Mantén la tierra húmeda (no empapada) y libre de malas hierbas.

COME Las fresas estarán listas 4-6 semanas después de la floración. Recoja regularmente las bayas rojas maduras. Corte por el tallo, no arranque la fruta.

 **Food for People** *The Food Bank for Humboldt County* 
Adapted from www.mastergardeners.org



Guía Para Cultivar

Plantar: En cuanto se pueda trabajar la tierra en primavera.

Espacio: Haz hoyos con una separación de 8 a 14 pulgadas, lo suficientemente profundos y anchos para las raíces.

Regar: Manténgalo húmedo, pero no empapado.

Deshierbe: Elimine las malas hierbas con regularidad.

Contenido nutricional: Vitamina C

Conservación: Guardar las frutas sin lavar en el refrigerado por 3-5 días, o congele.

cultiva tu
jardín
con CalFresh

FRESAS

PLANTA Planta a principios de la primavera en un lugar soleado en el suelo o en macetas, con una separación de 8 a 14 pulgadas, con la tierra por encima de las raíces y por debajo de las hojas, preferiblemente añadiendo abono para enriquecer la tierra.

CULTIVA Corta los estolones y elimina las primeras flores si las plantas son aún pequeñas, para que la energía de la planta se concentre en la producción de raíces y frutos. Intenta plantar los estolones en otro lugar para que crezcan nuevas plantas. Mantén la tierra húmeda (no empapada) y libre de malas hierbas.

COME Las fresas estarán listas 4-6 semanas después de la floración. Recoja regularmente las bayas rojas maduras. Corte por el tallo, no arranque la fruta.

 **Food for People** *The Food Bank for Humboldt County* 
Adapted from www.mastergardeners.org



Guía Para Cultivar

Plantar: En cuanto se pueda trabajar la tierra en primavera.

Espacio: Haz hoyos con una separación de 8 a 14 pulgadas, lo suficientemente profundos y anchos para las raíces.

Regar: Manténgalo húmedo, pero no empapado.

Deshierbe: Elimine las malas hierbas con regularidad.

Contenido nutricional: Vitamina C

Conservación: Guardar las frutas sin lavar en el refrigerado por 3-5 días, o congele.

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. También puede aplicar en 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. También puede aplicar en 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. También puede aplicar en 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. También puede aplicar en 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