

cultiva tu
jardín
con CalFresh

TOMATES

PLANTA Plantar las semillas a 1/8 de pulgada de profundidad en macetas. Trasplantar al jardín a 1 y 1/2 pies de distancia cuando se abran las primeras flores. Elige tierra fértil y un lugar soleado y protegido. Los tomates necesitan calor y sol para madurar en la costa norte.

CULTIVA Mantenga la tierra húmeda. Utilizar abono o fertilizante orgánico para tomates. Amarre el tallo principal a un poste o utilice una jaula para tomates. Elimine los brotes laterales y corte las hojas amarillas y las que dan sombra a los ramas que dan fruto.

COME Eliminar la punta de crecimiento después de que cuatro racimos hayan empezado a dar fruta. Coseche cuando estén completamente coloreados. Madure los tomates verdes al final de la temporada adentro.

 **Food for People**
The Food Bank for Humboldt County

 **CalFresh**
FOOD



Guía Para Cultivar

Semillas de inicio:
Adentro, en abril

Trasplante:
Mayo-Junio

Tiempo de cosecha:
16-20 semanas

Equipo necesario:
Estacas, cuerda, fertilizante

Tiempo de germinación: 8-11 días

Tamaño de planta:
2-4 pies de alto, 1 pie de ancho

Cultiva con: Papas

Contenido nutricional: Vitamina A y C

cultiva tu
jardín
con CalFresh

TOMATES

PLANTA Plantar las semillas a 1/8 de pulgada de profundidad en macetas. Trasplantar al jardín a 1 y 1/2 pies de distancia cuando se abran las primeras flores. Elige tierra fértil y un lugar soleado y protegido. Los tomates necesitan calor y sol para madurar en la costa norte.

CULTIVA Mantenga la tierra húmeda. Utilizar abono o fertilizante orgánico para tomates. Amarre el tallo principal a un poste o utilice una jaula para tomates. Elimine los brotes laterales y corte las hojas amarillas y las que dan sombra a los ramas que dan fruto.

COME Eliminar la punta de crecimiento después de que cuatro racimos hayan empezado a dar fruta. Coseche cuando estén completamente coloreados. Madure los tomates verdes al final de la temporada adentro.

 **Food for People**
The Food Bank for Humboldt County

 **CalFresh**
FOOD



Guía Para Cultivar

Semillas de inicio:
Adentro, en abril

Trasplante:
Mayo-Junio

Tiempo de cosecha:
16-20 semanas

Equipo necesario:
Estacas, cuerda, fertilizante

Tiempo de germinación: 8-11 días

Tamaño de planta:
2-4 pies de alto, 1 pie de ancho

Cultiva con: Papas

Contenido nutricional: Vitamina A y C

cultiva tu
jardín
con CalFresh

TOMATES

PLANTA Plantar las semillas a 1/8 de pulgada de profundidad en macetas. Trasplantar al jardín a 1 y 1/2 pies de distancia cuando se abran las primeras flores. Elige tierra fértil y un lugar soleado y protegido. Los tomates necesitan calor y sol para madurar en la costa norte.

CULTIVA Mantenga la tierra húmeda. Utilizar abono o fertilizante orgánico para tomates. Amarre el tallo principal a un poste o utilice una jaula para tomates. Elimine los brotes laterales y corte las hojas amarillas y las que dan sombra a los ramas que dan fruto.

COME Eliminar la punta de crecimiento después de que cuatro racimos hayan empezado a dar fruta. Coseche cuando estén completamente coloreados. Madure los tomates verdes al final de la temporada adentro.

 **Food for People**
The Food Bank for Humboldt County

 **CalFresh**
FOOD



Guía Para Cultivar

Semillas de inicio:
Adentro, en abril

Trasplante:
Mayo-Junio

Tiempo de cosecha:
16-20 semanas

Equipo necesario:
Estacas, cuerda, fertilizante

Tiempo de germinación: 8-11 días

Tamaño de planta:
2-4 pies de alto, 1 pie de ancho

Cultiva con: Papas

Contenido nutricional: Vitamina A y C

cultiva tu
jardín
con CalFresh

TOMATES

PLANTA Plantar las semillas a 1/8 de pulgada de profundidad en macetas. Trasplantar al jardín a 1 y 1/2 pies de distancia cuando se abran las primeras flores. Elige tierra fértil y un lugar soleado y protegido. Los tomates necesitan calor y sol para madurar en la costa norte.

CULTIVA Mantenga la tierra húmeda. Utilizar abono o fertilizante orgánico para tomates. Amarre el tallo principal a un poste o utilice una jaula para tomates. Elimine los brotes laterales y corte las hojas amarillas y las que dan sombra a los ramas que dan fruto.

COME Eliminar la punta de crecimiento después de que cuatro racimos hayan empezado a dar fruta. Coseche cuando estén completamente coloreados. Madure los tomates verdes al final de la temporada adentro.

 **Food for People**
The Food Bank for Humboldt County

 **CalFresh**
FOOD



Guía Para Cultivar

Semillas de inicio:
Adentro, en abril

Trasplante:
Mayo-Junio

Tiempo de cosecha:
16-20 semanas

Equipo necesario:
Estacas, cuerda, fertilizante

Tiempo de germinación: 8-11 días

Tamaño de planta:
2-4 pies de alto, 1 pie de ancho

Cultiva con: Papas

Contenido nutricional: Vitamina 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. 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