

FRESH PRODUCE PROGRAM

FOOD DELIVERY | SEPTEMBER 5, 2026

CALL OR TEXT: 919-886-5613

EMAIL: FPP-CONTACT@DUKE.EDU



HOW TO REACH THE FRESH PRODUCE PROGRAM:

CALL AND LEAVE A VOICEMAIL OR TEXT US AT (919) 886-5613

UPCOMING COMMUNITY EVENTS

Durham Career Fair

9/09 - 9:30 AM to 12:30 PM
Marriot

Connect with employers in diverse fields, such as sales, healthcare, and more!

Chill Act North Carolina

8/29 - 11 AM to 3 PM
301 W Morgan Street

Special Needs and Homeschool Expo, including free screening

Urban Ministries of Durham Everyday!

Weekdays: breakfast 8 to 9 AM
and dinner 6 to 7 PM

Weekends: breakfast 8:30 to 9:30 AM, lunch 12:30 to 1:30 and dinner 6 to 7 PM

Housing and Utility Support

Salvation Army

Aids with housing and utility payment
909 Liberty Street Fellowship Hall
or call 919-688-7306

Second Mile

Rent, utility, food, and spiritual support
Wednesday Mornings @ 7:30 AM
2601 Hillsborough Road, call 919-286-3596

Durham County Social Services

Call 919-560-8000 about rent late notice or eviction court filing
Need to be below certain income level

Mariam Clinic

FREE medical services, mental health services, dental services, and eye examinations for those adults who are at or below 200% of the poverty level **without health insurance**

Scan this QR code for more info and to see if you qualify!



Call 919-824-4672 to make an appointment. Mariam Clinic is only open on sundays from 11 AM to 5 PM.



El Futuro: Mental Health Resources

El Futuro provides both English and Spanish mental health services, covering therapy, psychiatry, substance use treatment, and case management.

They seek to create a warm and welcoming environment where culturally responsive care is given.

A wide range of insurance, such as Medicaid and Medicare, and have a sliding scale to make services affordable for all.

Scan here to learn more about their services!



LOOKING FOR MORE FLYERS?

Scan here to see our fliers from January 2026 onwards!



Visit www.endhungerdurham.org/food-resources/ for more information on food pantry distributions and free food available near you.

1ST RECIPE OF THE WEEK: ONE POT CHICKPEA PASTA

This chickpea pasta can be easily made in 25 minutes, serve 4 people, and has balanced elements of vegetables, grains and protein.

INGREDIENTS:

- **WHOLE-GRAIN PASTA (8 OZ)**
- **1 CAN CHICKPEAS, DRAINED**
- **1 CAN DICED TOMATOES**
- **4 CUPS SPINACH (FRESH OR FROZEN)**
- **2 CLOVES GARLIC**
- **OLIVE OIL, SALT, PEPPER, RED PEPPER FLAKES**
- **OPTIONAL: LEMON ZEST, GRATED PARMESAN**

1. Boil pasta to al dente; reserve 1/2 cup cooking water.
2. Sauté garlic in olive oil.
3. add tomatoes and chickpeas; simmer 5 minutes.
4. Toss in spinach to wilt, then add pasta and splashes of pasta water to coat.

Nutrition (per serving): ~380 calories, 14 g protein

2ND RECIPE OF THE WEEK: ONE-POT TUNA TOMATO PASTA

This tuna pasta can also be crafted in one pot and makes for a hearty, well-balanced dinner. In 20 minutes, you can serve 4 with this recipe!

INGREDIENTS:

- **WHOLE-GRAIN PASTA (8 OZ)**
- **1-2 CANS TUNA, DRAINED**
- **1 CAN CRUSHED TOMATOES**
- **2 TBSP CAPERS OR CHOPPED OLIVES**
- **GARLIC**
- **OLIVE OIL, CHILI FLAKES, LEMON ZEST**

1. Boil pasta to al dente.
2. Warm oil, garlic, and chili flakes; add tomatoes and capers; simmer 5 minutes.
3. Toss in tuna and pasta; finish with lemon zest.

Nutrition (per serving): ~420 calories, 27 g protein

TIPS TO EAT WELL WITH DIABETIES

Surveys from 2017 have shown that **12.7%** of Durham adults have type 2 diabetes, a condition that impacts your body's ability to manage its own blood sugar.

With diabetes, the main concerns include high blood pressure and high cholesterol. Often, treatment involves adopting a tailored diet that is individualized to each person.

Although you should always consult your physician or dietician for tips regarding diabetes related lifestyle changes, here are some general recommended foods.

Healthy Carbohydrates

- Fruits
- Vegetables
- Whole grains
- Legumes
- Low-fat dairy products

Fiber-rich foods

- Vegetables and whole fruits
- Nuts
- Whole grains
- Legumes

Heart-healthy fish and fats

- Avocados and nuts
- canola, olive, peanut oils
- salmon, mackerel, tuna, sardines

Something you may commonly encounter is the **glycemic index**. This is a measure of how fast a food raises your blood sugar. Higher scores mean faster and sharper rises in blood sugar. Generally, a glycemic index of 55 or less is considered in the healthy range. By looking up the glycemic index for common foods, you can choose healthier, lower glycemic index foods

!! - Be sure to consult your physician or dietician before making significant diet shift choices.

PROGRAMA DE VERDURAS FRESCAS

ENTREGA DE COMIDA | 05 DE SEPTIEMBRE DEL 2026
LLAME O ENVÍE UN MENSAJE AL: 919-886-5613
CORREO ELECTRÓNICO: FPP-CONTACT@DUKE.EDU



PARA CONECTARSE CON NOSOTROS
LLAME O ENVÍE UN MENSAJE AL (919) 886-5613

PRÓXIMOS EVENTOS COMUNITARIOS

Feria de Empleo de Durham

9/09, de 9:30 a. m. a 12:30 p. m.
Marriot

Conéctese con empleadores de diversos campos, como ventas, atención médica y muchos más.

Chill Act North Carolina

8/29, de 11:00 a. m. a 3:00 p. m.
301 W Morgan Street

Exposición de educación en el hogar y necesidades especiales, que incluye evaluaciones gratuitas

Urban Ministries of Durham ¡Todos los días!!

Entre semana: desayuno de 8 a 9 a. m. y cena de 6 a 7 p. m.

Fines de semana: desayuno de 8:30 a 9:30 a. m., almuerzo de 12:30 a 1:30 p. m. y cena de 6 a 7 p. m.

APOYO PARA LA VIVIENDA Y LOS SERVICIOS PÚBLICOS

Salvation Army Ayuda con el pago de la vivienda y los servicios públicos.
909 Liberty Street, Fellowship Hall
Llame al 919-688-7306.

Apoyo con el alquiler, los servicios públicos, alimentos y asistencia espiritual.

Second Mile Miércoles por la mañana a las 7:30 a. m.
2601 Hillsborough Road
Llame al 919-286-3596.

Durham County Social Services Llame al 919-560-8000 si recibió un aviso de retraso en el pago del alquiler o una citación judicial de desalojo.
Debe tener ingresos inferiores a cierto nivel

CLÍNICA MARIAM

Servicios médicos, de salud mental y dentales, así como exámenes de la vista, **GRATUITOS** para adultos **sin seguro médico** o inferiores al 200 % del nivel de pobreza.

Escanee este código QR para obtener más información y saber si cumple los requisitos.



Llame al 919-824-4672 para programar una cita. Mariam Clinic solo abre los domingos, de 11:00 a. m. a 5:00 p. m.



EL FUTURO: RECURSOS DE SALUD MENTAL

El Futuro ofrece servicios de salud mental en inglés y español, incluidos terapia, psiquiatría, tratamiento para el consumo de sustancias y gestión de casos.

Su objetivo es crear un entorno cálido y acogedor en el que se brinde atención culturalmente sensible.

Aceptan una amplia variedad de seguros, incluidos Medicaid y Medicare, y ofrecen una escala móvil de tarifas para que sus servicios sean asequibles para todos.

Escanee aquí para obtener más información sobre sus servicios.



¿BUSCA MÁS VOLANTES?

¡Escanee aquí para ver nuestros volantes desde enero de 2026 en adelante!



Visite www.endhungerdurham.org/food-resources/ para recibir más información sobre recursos adicionales que proveen comida de forma gratuita cerca de usted.

PRIMERA RECETA DE LA SEMANA: PASTA DE GARBANZOS EN UNA SOLA OLLA

Esta pasta con garbanzos puede prepararse fácilmente en 25 minutos, rinde cuatro porciones y combina de forma equilibrada verduras, cereales y proteínas.

INGREDIENTES

- 8 OZ DE PASTA INTEGRAL
- 1 LATA DE GARBANZOS ESCURRIDOS
- 1 LATA DE TOMATES CORTADOS EN CUBOS
- 4 TAZAS DE ESPINACA FRESCA O CONGELADA
- 2 DIENTES DE AJO
- ACEITE DE OLIVA, SAL, PIMIENTA Y HOJUELAS DE PIMIENTO ROJO
- OPCIONAL: RALLADURA DE LIMÓN Y QUESO PARMESANO RALLADO

1. Cocine la pasta al dente y reserve $\frac{1}{2}$ taza del agua de cocción.
2. Saltee el ajo en aceite de oliva.
3. Añada los tomates y los garbanzos; cocine a fuego lento durante cinco minutos.
4. Incorpore la espinaca hasta que se ablande. Añada la pasta y pequeños chorros del agua de cocción para cubrirla bien.

Información nutricional por porción: aproximadamente 380 calorías y 14 g de proteína.

SEGUNDA RECETA DE LA SEMANA PASTA CON ATÚN Y TOMATE EN UNA SOLA OLLA

Esta pasta con atún también puede prepararse en una sola olla y constituye una cena sustanciosa y equilibrada. ¡La receta rinde cuatro porciones y está lista en 20 minutos!

INGREDIENTES

- 8 OZ DE PASTA INTEGRAL
- 1 O 2 LATAS DE ATÚN ESCURRIDO
- 1 LATA DE TOMATES TRITURADOS
- 2 CUCHARADAS DE ALCAPARRAS O ACEITUNAS PICADAS
- AJO
- ACEITE DE OLIVA, HOJUELAS DE CHILE Y RALLADURA DE LIMÓN

1. Cocine la pasta al dente.
2. Caliente el aceite, el ajo y las hojuelas de chile. Añada los tomates y las alcaparras; cocine a fuego lento durante cinco minutos.
3. Incorpore el atún y la pasta. Termine con ralladura de limón.

Información nutricional por porción: aproximadamente 420 calorías y 27 g de proteína.

CONSEJOS PARA COMER BIEN CON DIABETES

Encuestas de 2017 mostraron que el **12.7 %** de los adultos de Durham tiene diabetes tipo 2, una afección que repercute en la capacidad del organismo para controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

Las principales preocupaciones relacionadas con la diabetes incluyen la presión arterial alta y el colesterol elevado. Con frecuencia, el tratamiento consiste en adoptar una alimentación personalizada para cada persona.

Aunque siempre debe consultar a su médico o nutricionista para recibir recomendaciones sobre cambios de estilo de vida relacionados con la diabetes, estos son algunos alimentos que suelen recomendarse:

Carbohidratos saludables

- Frutas
- Verduras
- Cereales integrales
- Legumbres
- Productos lácteos bajos en grasa

Alimentos ricos en fibra

- Verduras y frutas enteras
- Frutos secos
- Cereales integrales
- Legumbres

Pescados y grasas saludables para el corazón

- Aguacates y frutos secos
- Aceites de canola, oliva y cacahuete
- Salmón, caballa, atún y sardinas

Es posible que se encuentre frecuentemente con el término **índice glucémico**. Este mide la rapidez con la que un alimento aumenta el nivel de azúcar en la sangre. Las puntuaciones más altas indican aumentos más rápidos y pronunciados. Por lo general, un índice glucémico de 55 o menos se considera saludable. Si consulta el índice glucémico de alimentos comunes, podrá elegir opciones más saludables y con un índice más bajo.

Consulte a su médico o nutricionista antes de realizar cambios importantes en su alimentación.