Usando sus cheques de Mercados Agrícolas

- Cada cheque tiene un valor de $5.00.
- Si usted compra menos de $5.00, los agricultores no pueden dar cambio.
- Si compra más de $5.00, puede pagar el resto con dinero en efectivo. Es posible que el agricultor también acepte CalFresh (EBT).
- Agricultores no pueden aceptar los cheques dañados o los sin número de serie.

Manteniendo Seguridad con sus Cheques

- Los cheques no pueden ser cambiados por dinero en efectivo.
- Maneje sus cheques cuidadosamente como si fueran dinero en efectivo.
- Los cheques perdidos o robados no serán reemplazados. Reporte la pérdida o el robo de cheques a su agencia de WIC.
- Los cheques de los Mercados Agrícolas **NO PUEDEN** ser usados en los supermercados.
- Si usted siente que ha sido tratado injustamente, contacte al administrador del Mercado Agrícola o personal de WIC.

Usa los cheques del programa de WIC Nutrición de los Mercados Agrícolas antes de:

30 de NOVIEMBRE

Seguridad Alimentaria

Siga estos sencillos pasos para disfrutar la comida fresca que compras de los Mercados Agrícolas:

- Lávese las manos muy bien antes y después de la preparación de productos.
- Lave las frutas y verduras con agua de la llave.
- Ponga las frutas y verduras en el refrigerador inmediatamente después de cortar o pelar.

Para obtener más información, visite:
foodsafety.gov/blog/farmers_market.html

Departamento de Salud Pública de California,
Programa de WIC de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
1-800-852-5770 Rev 04/16

Programa de Nutrición de los Mercados Agrícolas

Compre lo Fresco. Compre lo Local.

Dónde usar los cheques de Mercados Agrícolas

Para encontrar un Mercado Agrícola autorizado por WIC en su área:

- Pregúntele al personal de WIC para una lista o
- Busque los mercados por el condado **wicfarmers.ca.gov**
  - » Haga clic en "Authorized Farmers and Market Lists"
  - » Haga clic en "Farmers"

Sólo los agricultores autorizados de WIC que muestran este signo vendedor de WIC pueden aceptar los cheques de fruta y verduras

Puede Comprar:

- ✓ Frutas frescas
- ✓ Verduras frescas
- ✓ Hierbas frescas cortadas

(Se permiten Orgánicas)

No Puede Comprar:

- ✗ Miel
- ✗ Huevos
- ✗ Nueces
- ✗ Flores
- ✗ Productos Horneados
- ✗ Alimentos procesados
- ✗ Frutas secas (incluyendo las pasas)
- ✗ Plantas
- ✗ Carne/pescado

¡Frutas y Verduras son excelente!

- Se puede comer en cualquier momento.
- Se hace una merienda saludable.
- Son bajos en calorías.
- Son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Añadirán color y textura y agregan atractivo a cada comida
- Aportan fibra que ayuda a bajar el colesterol, a prevenir el estreñimiento y a controlar el azúcar en la sangre.