Dónde usar los cheques del Mercado al Aire Libre

- Pida al personal de WIC una lista de los mercados al aire libre autorizados por WIC en su área o visite: **http://www.wicworks.ca.gov**
  - » En “Farmers’ Market” haga clic en “Program Overview”.
  - » En “WIC Authorized” haga clic en “Markets”.
- Los cheques del Mercado al Aire Libre solamente son aceptados en los puestos que han sido autorizados por WIC y que muestran el letrero de abajo.

Puede comprar:

- ✓ Frutas frescas
- ✓ Verduras frescas
- ✓ Hierbas aromáticas comestibles en trozos

(Se permiten orgánicas)

No puede comprar:

- ✗ Miel
- ✗ Huevos
- ✗ Nueces
- ✗ Flores
- ✗ Productos horneados
- ✗ Alimentos procesados
- ✗ Frutas secas (incluidas las pasas)
- ✗ Plantas
- ✗ Carne / Pescado

FARMERS’ MARKET Nutrition Program (FMNP)

Programa de Nutrición de los Mercados al Aire Libre

Una divertida experiencia al aire libre para toda la familia.

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

La ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos prohíben a esta institución discriminar con base en la raza, color, origen nacional, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W. Washington, D.C. 20250-9410 o llame sin costo al (866) 632-9992 (correo de voz). Las personas con deficiencias auditivas o del habla pueden contactar al USDA a través del Servicio de Retransmisión Federal (Federal Relay Service) llamando al (800) 877-8339 o al (800) 845-6136 (en español). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Desarrollado por el **Programa de WIC (WIC Program) de California , Departamento de Salud Pública (Department of Public Health) de California** IC# 910202 (03/12)

Compre lo fresco. Compre lo local.

Las frutas y verduras son alimentos de "cualquier" tiempo

- Agregue color, textura y encanto a todas sus comidas.
- Prepare bocadillos saludables para usted y sus hijos.

Beneficios de las frutas y verduras

- Ricas en vitaminas y minerales para ayudarle a sentirse sano y lleno de energía.
- Bajas en calorías.
- Aportan fibra que ayuda a bajar el colesterol, a prevenir el estreñimiento y a controlar el azúcar en la sangre.
- Ayudan a mantener su peso.

Encuentre recetas fáciles y económicas en:
www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov

La fecha límite para usar los cheques del Programa de Nutrición del Mercado al Aire Libre (Farmers' Market Nutrition Program) de WIC es el:

30 DE NOVIEMBRE

Información acerca de los cheques del Mercado al Aire Libre

- Cada cheque tiene un valor de $4.00.
- Si usted compra menos de $4.00, los agricultores no pueden dar cambio.
- Si compra más de $4.00, puede pagar el resto con dinero en efectivo. Tal vez es posible que el agricultor acepte CalFresh también (transferencia electrónica de beneficios [EBT, Electronic Benefit Transfer]).
- 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 dañados o sin número de serie no serán aceptados.
- Los cheques del Mercado al Aire Libre NO PUEDEN ser usados en los supermercados.
- Si usted siente que ha sido tratado injustamente, contacte al administrador del Mercado al Aire Libre o al personal de WIC.

DISFRUTE LAS FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS CULTIVADAS LOCALMENTE.