

Mercados y tiendas de agricultores: Consejos para comprar con los beneficios del mercado de agricultores de WIC

Utilice los beneficios del mercado de agricultores de WIC para comprar productos frescos de cultivo local. Puede usar estos beneficios en mercados y tiendas de agricultores autorizados de todo el estado. Son una excelente manera de explorar la variedad de productos agrícolas cultivados en Washington y en los condados aledaños de Idaho y Oregón.



ENCUENTRE AGRICULTORES AUTORIZADOS

Busque este letrero, colocado por agricultores autorizados en mercados o tiendas de agricultores, para encontrar agricultores que aceptan los beneficios de WIC.

Los agricultores autorizados con este letrero son los únicos que pueden aceptar sus beneficios de WIC.

El personal de WIC también puede ayudarle a encontrar dónde usar los beneficios del mercado de agricultores de WIC en su área.



HAGA PREGUNTAS

¿No está seguro de si un melón está maduro o qué es esa fruta tan rara? ¡Pregunte a los agricultores autorizados!

Ellos disfrutan platicar con sus clientes y compartir lo que saben.

VAYA TEMPRANO

Los mercados y tiendas de agricultores suelen estar menos llenos a primera hora en la mañana. Esto facilita comprar con niños, especialmente con una carreta grande. Además, es cuando hay la mejor selección de productos. Puede empezar a usar sus beneficios del mercado de agricultores a partir del 1 de junio.

O, VAYA MÁS TARDE

A menudo puede conseguir mejores ofertas justo antes que cierre el mercado o la tienda de agricultores. Los agricultores autorizados prefieren vender sus productos en vez de empacarlos al final del día.



Mercados y tiendas de agricultores: Consejos para comprar con los beneficios del mercado de agricultores de WIC



Los participantes
de WIC pueden
usar sus beneficios
del mercado de
agricultores del 1
de junio al 31
de octubre.

COMPRE DURANTE LA TEMPORADA ALTA

Las temporadas de cultivo comienzan lentamente. Las frutas y verduras pueden ser limitadas al principio y al final de la temporada. Conseguirá mejores ofertas y productos más sabrosos en medio de la temporada. Pida un calendario de productos de temporada en su oficina de WIC.

¡PRUEBE COSAS NUEVAS!

Los productos en los mercados y tiendas de agricultores pueden tener un aspecto muy diferente al del supermercado. En el mercado de agricultores, encontrará una mayor variedad de colores, formas y tamaños.

COMA TODA LA PLANTA, DESDE LA RAÍZ HASTA EL BROTE

Muchas plantas tienen varias partes comestibles. Cultivos de raíz como las remolachas, las chirivías e incluso los nabos tienen raíces y hojas comestibles. Pregunte a los agricultores autorizados qué partes de cada planta son comestibles.

COMPRE A GRANEL

Los agricultores autorizados suelen ofrecer descuentos a los clientes cuando compran grandes cantidades.



LECCIÓN:

DISFRUTE MÁS PRODUCTOS LOCALES CON LOS BENEFICIOS DEL MERCADO DE AGRICULTORES

Tome esta lección para aprender:

- Cómo elegir productos frescos cultivados localmente.
- Consejos para animar a su familia a consumir frutas y verduras.

¡Aprenda más con lecciones de wichealth!

ESCANEE



— O —

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione “Inscríbese”
- Ingrese su información

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades. Washington WIC no discrimina. Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicios de relé de Washington) o envíe un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.