

CÓMO COMPRAR EN EL MERCADO DE PRODUCTORES AGRÍCOLAS



- Llegue al mercado a la hora en que abren para encontrar la mejor selección de productos; tome tiempo para caminar por todo el mercado y ver lo que se ofrece.
- Cuando use dinero en efectivo, los agricultores prefieren billetes pequeños y cambio.
- Hágales preguntas a los agricultores — ¡están listos para compartir recetas y también consejos para preparar y almacenar!
- Lleve un enfriador con paquetes congelados para mantener fríos la carne y productos de leche mientras compra y traiga sus propias bolsas para reducir el uso de bolsas de plástico.



¡BENEFICIOS DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS!

Comer de 4 a 5 tazas de frutas y verduras frescas al día ayuda a manejar el peso y promueve la buena salud.

La mayoría de las frutas y verduras frescas contienen solamente pequeñas cantidades o nada de grasa ni colesterol.

Comer frutas y verduras en una variedad de colores — rojo, verde oscuro, amarillo, azul, púrpura, blanco y anaranjado — proporciona la más amplia variedad de nutrientes.

¡ESCOJA PRODUCTOS FRESCOS!



¡USE SU TARJETA
QUEST (EBT) EN LOS
MERCADOS DE
PRODUCTORES
AGRÍCOLAS!

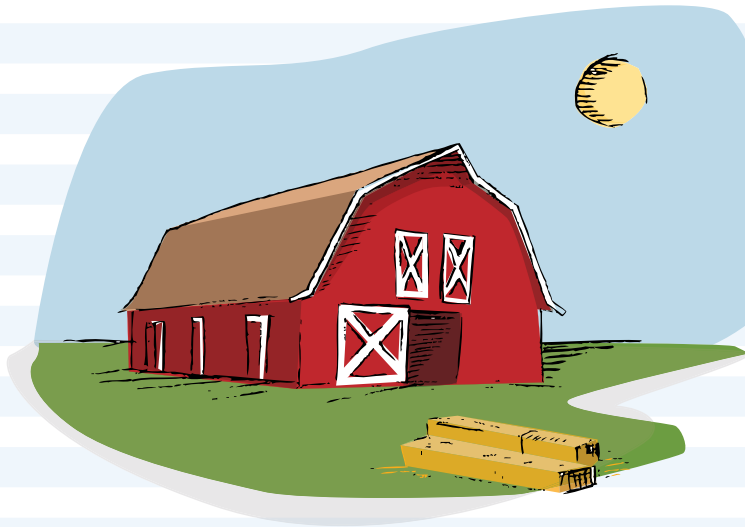
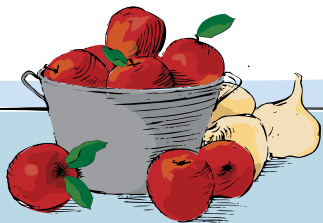


MERCADOS DE PRODUCTORES
AGRÍCOLAS DE WISCONSIN

CÓMO USAR SU TARJETA QUEST (EBT) EN LOS MERCADOS DE PRODUCTORES AGRÍCOLAS:



1. Vaya a la mesa que despliega un letrero que dice “¡Use Su Tarjeta Quest (EBT) Aquí!”
2. Ahí, use su Tarjeta Quest (EBT) para comprar todas las fichas de madera de \$1 que quiera. Estas fichas servirán de “dinero” en el mercado donde las compró.
3. Use sus fichas de \$1 en cualquier puesto del mercado que tenga un letrero que diga “Se Aceptan Fichas De Tarjeta Quest (EBT) AQUÍ.”



PUEDE SACAR MÁS PROVECHO DE SUS BENEFICIOS EN EL MERCADO DE PRODUCTORES AGRÍCOLAS

Cuando compre en el mercado de productores agrícolas local, se beneficiará de alimentos que son más frescos y de mejor sabor.

Son los mejores alimentos que usted puede llevar a casa para su familia. Y además, los agricultores y vendedores de los mercados locales ofrecen recetas y consejos para la preparación gratis. Y ahora, su tarjeta Quest (EBT) se acepta en muchos Mercados de Productores Agrícolas en Wisconsin.

QUÉ PUEDE COMPRAR CON LAS FICHAS DE FOOD SHARE (EBT)

- Frutas y verduras
- Pan
- Carne, pescado, carne de pollo
- Productos de leche
- Productos de arce (maple) y miel
- Semillas y plantas que producen alimentos
- Productos de panadería: envueltos, etiquetados y destinados para el consumo en el hogar
- Mermeladas, salsas, sopas, etc.



QUÉ HACER CON LAS FICHAS QUE LE QUEDEN

- Las fichas que no se usen se pueden cambiar por un reembolso a su Tarjeta Quest (EBT) en el puesto de fichas.
- Usted también puede quedarse con las fichas que no use y llevarlas la próxima vez que vaya de compras al mercado de productores agrícolas. ¡Las fichas no tienen fecha de vencimiento!