

Sugerencias utiles

- Para la mejor selección, vaya temprano.
- Lleve su propia bolsa.
- Vaya al mercado durante todo el verano y el otoño. Se venden frutas y verduras diferentes cada mes.
- Permita que su hijo(a) escoja una fruta o verdura.
- Busque estos letreros verdes para encontrar granjeros quienes aceptan cheques de "Farm Direct."



Si usted necesita esta información en un formato diferente, llame al 971-673-0040 o TTY 1-800-735-2900. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

www.healthoregon.org/wic



57-1054-SPAN (03/2016)

Oregon WIC

Programa nutricional "Farm Direct"

(directamente de la granja)



Use sus cheques en los mercados y puestos de granjeros antes del **31 de octubre**

¡Compre productos frescos de granjeros locales!

Como usar sus cheques

- 1 Lleve sus cheques a cualquier mercado o puestos de granjeros que acepta WIC.
- 2 Gaste los cheques "Farm Direct" donde se ve el letrero color verde "Oregon Farm Direct Nutrition Program Checks Welcome Here!"
- 3 Escoja las frutas, hierbas, o verduras frescas que quiera comprar. Se permite la compra de productos orgánicos.
- 4 **Sólo** elija productos cultivados localmente (no plátanos, naranjas, limones, piñas, etc.).
- 5 Dígale al granjero que está usando cheques "Farm Direct" de WIC.

¡Disfrute!

Recuerde

- Use cada cheque sólo para comprar \$4 de frutas, hierbas cortadas y verduras frescas.
- Gaste sus cheques antes **del 31 octubre.**
- No se pueden reemplazar los cheques perdidos.
- El granjero no le puede dar cambio por sus cheques.
- Si quiere comprar aun más cosas, use su propio dinero.
- Por favor gaste sus cheques. Si no puede usar sus cheques, por favor devuélvalos a la clínica de WIC.

Calendario de cosechas en Oregon

Estas son las mejores épocas del año para comprar frutas y verduras en los mercados y puestos de granjeros.

ajo	jul - oct
brócoli	jul - oct
calabacitas	jul - oct
calabazas	sept - oct
cebollas	jun - oct
cerezas	jun - jul
chabacanos	jul - ago
chícharos	jun - jul
ciruelas	ago - sept
coliflor	jun - oct
duraznos	jun - ago
ejotes	jul - ago
elote (maiz)	ago - oct
esparragos	jun - jul
espinacas	jul - oct
fresas	jun - jul

hojas verdas	ago - oct
jitomates	jul - oct
lechuga	jun - oct
manzanas	jul - oct
melón	ago - sept
mora azul	jul - sept
moras	jul - sept
nectarines	jul - ago
papas	jul - oct
pepinos	jul - sept
peras	ago - oct
pimientos verdes	ago - oct
repollo	jul - oct
sandía	ago - sept
zanahorias	jul - oct

