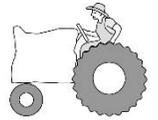




Comprando con WIC en los mercados y puestos de granjeros



Temas tratados en esta actividad:

- Frutas y verduras que es probable que compre.
- Usando la **aplicación “WICShopper”** para buscar recetas para frutas y verduras frescas
- Cómo usar sus cheques *Farm Direct*.
- Qué puede comprar con los cheques *Farm Direct* Dónde usar los cheques *Farm Direct*

Material necesario:

1. *Folleto del Programa Nutricional Farm Direct.*
2. *Comprando con WIC en los mercados y puestos de granjeros.*



Cómo hacer las compras con WIC en Mercados de Granjeros y en Puestos de Productos de Granja

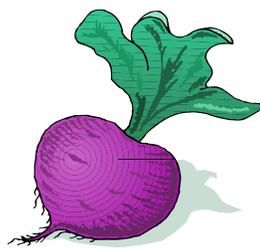
Usted está por recibir los cheques *Farm Direct*, que se usan para comprar alimentos frescos cultivados en el área en mercados de granjeros o en puestos de productos de granja. Esta actividad le llevará unos quince minutos. Creemos que al terminarla, usted sabrá con certeza cómo usar estos cheques para hacer las compras en mercados de granjeros y en puestos de productos de granja.

Actividad N° 1: Las frutas y las verduras son una parte saludable de su dieta. Tómese un momento y marque con un círculo las frutas y verduras que es más probable que compre en mercados de granjeros o en puestos de productos de granja.

Calendario de cosechas en Oregón

Manzanas	julio-octubre
Albaricoques	julio-agosto
Espárragos	junio-julio
Frijoles	julio-agosto
Moras	julio-septiembre
Col china	julio-octubre
Brócoli	julio-octubre
Repollo	julio-octubre
Melón	agosto-septiembre
Zanahorias	julio-octubre
Coliflor	junio-octubre
Cerezas	junio-julio
Maíz	agosto-octubre
Pepino	julio-septiembre
Ajo	junio-octubre
Habichuelas	julio-agosto

Verduras de hoja	agosto-octubre
Lechuga	junio-octubre
Nectarinas	julio-agosto
Cebollas	junio-octubre
Melocotones	junio-agosto
Peras	agosto-octubre
Guisantes	junio-julio
Pimientos	agosto-octubre
Ciruelas	agosto-septiembre
Papas	julio-octubre
Calabazas	septiembre-octubre
Espinacas	junio-julio
Zapallo	julio-octubre
Fresas	junio-julio
Jitomates	julio-octubre
Sandía	agosto-septiembre



Actividad #2: Opcional: Para las personas con teléfonos celulares “inteligentes”

¿Cuáles frutas y verduras espera comprar en el Mercado de Granjeros este año? Use la aplicación (App) “WICShopper” para buscar recetas en Food Hero (Héroe de Alimentos) cuales usan las frutas y verduras favoritas.

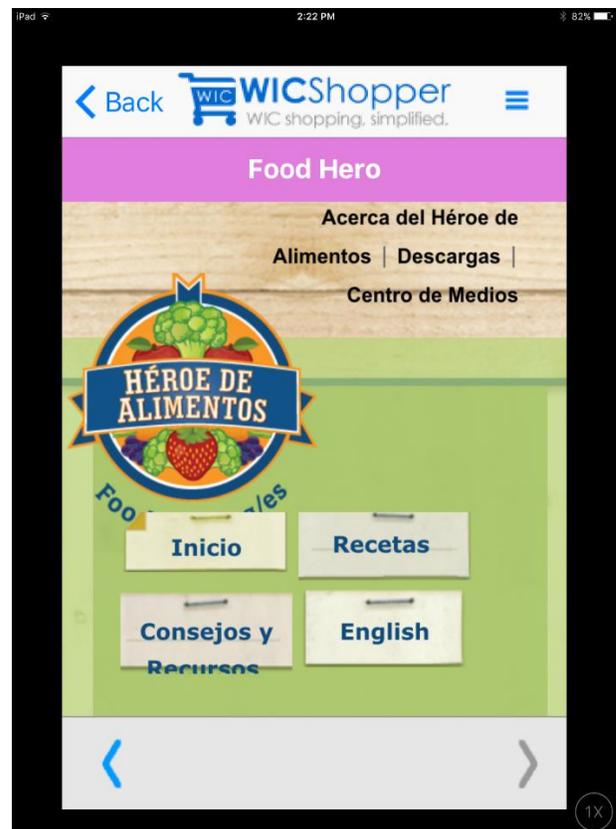
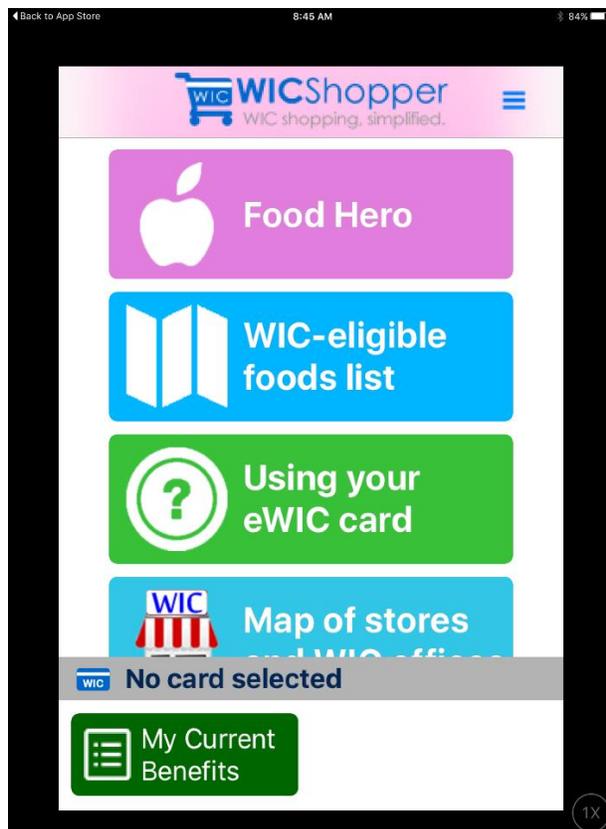
Paso 1º: Descargue la aplicación “WICShopper” si no la tiene en su teléfono

Paso 2º: Escoja “Food Hero” (Héroe de Alimentos) y después escoja “Spanish” en el sitio del internet

Paso 3º: Escoja “Recetas”

Paso 4º: Escoja una receta para probar, quizás usando una de las frutas o verduras que piensa comprar en el mercado.

¿Cuál receta escogió?



Actividad N°3: Cómo usar los cheques *Farm Direct*.

En el folleto azul del **Programa Nutricional *Farm Direct***, lea las secciones tituladas “Cómo usar los cheques” y “Recordatorios”.

Después de leerlas, decida si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

¿Verdadero o Falso? (ponga una “V” o una “F”)

- _____ Sólo los granjeros que muestran el cartel: “**ACEPTAMOS Cheques del Programa Nutricional *Farm Direct* de Oregón**” (***Oregon Farm Direct Nutrition Program Checks Welcome HERE***) pueden aceptar los cheques *Farm Direct*.
- _____ Los limones y las naranjas cultivados en la Florida se pueden comprar con sus cheques *Farm Direct*.
- _____ Se pueden comprar alimentos orgánicos.
- _____ Los cheques se pueden usar todo el año.
- _____ Le darán vuelto cuando pague con cheques de *Farm Direct*.
- _____ Los cheques perdidos no se pueden reemplazar.

Respuestas: Actividad N°2: V, F, V, F, V, F, F, F, V, V, V, F



Actividad N° : ¿Dónde puede usar los cheques *Farm Direct*?

Usted tal vez sepa exactamente dónde hacer compras con sus cheques y cupones de WIC, pero si no es así, puede platicar con alguien en la clínica de WIC y pedirle una lista de los Mercados de Granjeros y Puestos de Productos de Granja autorizados de su área. También puede buscar en el sitio internet del Departamento de Agricultura de Oregón.

No todos los granjeros de un mercado están autorizados para aceptar los cheques *Farm Direct*. Cuando haga compras con WIC en el mercado, busque este cartel:



***Oregon Farm Direct Nutrition Program
Checks WELCOME HERE sign***

***(ACEPTAMOS cheques del Programa
Nutricional Farm Direct de Oregón)
cartel verde***

Los próximos pasos:

1. Lleve esta actividad completa al personal de WIC.
2. Platique con el empleado y hágale todas las preguntas que tenga sobre lo que puede comprar con WIC en mercados de granjeros y en puestos de productos de granja.
3. Si necesita información sobre los lugares donde puede hacer sus compras, pida una lista de los mercados de granjeros y puestos de productos de granja autorizados en su área
4. Firme el registro y reciba sus cheques de *Farm Direct*.



Para más información o si necesita esto en un formato diferente, por favor llame al 971-673-0040 o TTY 1-800-735-2900.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



57-742 SPAN (3/2016)