






Nota acerca de los alimentos frescos cultivados localmente

-  1. Aceptando solo los alimentos cultivados localmente usted recibirá alimentos frescos cultivados en las cercanías y no alimentos transportados en avión o en camiones desde lugares distantes.
-  2. Algunas veces los campesinos venden productos que no han sido cultivados en sus fincas o cerca de ellas. Estos alimentos no pueden ser comprados con los cheques para el mercado agrícola.
-  3. Comprando en el mercado agrícola aprenderá rápidamente cuales han sido los alimentos cultivados localmente y cuando. La tabla en este folleto le ayudara a decidir cuando comprar en el mercado agrícola.
-  4. Los campesinos le ayudaran a identificar los alimentos que puede comprar con los cheques del mercado agrícola. También le pueden dar ideas de como cocinar estos alimentos.
-  5. Su oficina local de WIC le puede dar muchas ideas de cómo seleccionar y cocinar estos alimentos frescos.

¿Preguntas o Problemas?

Los cheques que hayan sido perdidos o robados no serán reemplazados. Si tiene alguna queja sobre el programa la puede reportar a su Proyecto local de WIC. El abusar del programa de nutrición del mercado campesino puede resultar en las mismas acciones que se tomarían para el programa de WIC.

De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en ingles), se le prohíbe a esta organización la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad o impedimentos de las personas. No todas las bases de prohibición se aplican a todos los programas. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.

Department of Health Services
Division of Public Health
P-447495 (Rev. 03/06)

State of Wisconsin

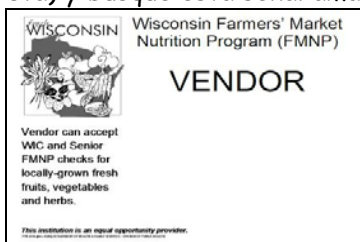
The Wisconsin WIC Farmers' Market Nutrition Program (Programa de Nutrición WIC del Mercado Agrícola de Wisconsin)



El WIC bajo el programa de Nutrición del Mercado Campesino ofrece a las familias que califican cheques para comprar frutas frescas, vegetales e hierbas frescas en mercados agrícolas autorizados (aprobados).

¿Cómo se usan los cheques del mercado agrícola?

- Los cheques del Mercado Agrícola se pueden usar hasta el 31 de octubre del año en que se emiten.
- Vaya a un Mercado FMNP (WIC le dará una lista) y busque esta señal amarilla:



Mercados con esta señal aceptan cheques del mercado agrícola

Nota: No use los cheques del mercado agrícola en los supermercados; ellos no pueden aceptar estos cheques.

- Compre solo los alimentos cultivados localmente y mencionados en este folleto.
- La cantidad estará escrita en los cheques. No se le cobraran impuestos sobre la venta. Los campesinos le pueden ayudar a escoger los alimentos por la cantidad que usted desea gastar. No se le devolverá dinero si usted decide gastar menos de la cantidad escrita en el cheque.
- Usted no necesita la tarjeta de identificación de WIC para comprar en el mercado agrícola con los cheques.
- NO necesita firmar los cheques del Mercado agrícola.

Alimentos Localmente Cultivados y Aprobados.

Los alimentos cultivados localmente son aquellos que han sido cosechados en Wisconsin o en las cercanías. Frutas y vegetales no cultivados localmente deben ser marcados, siempre pregunte a los campesinos si no esta seguro. Los productos disponibles varían según la región y clima que puede afectar la cosecha.

Primavera (Junio)	Verano (Junio-Julio)	Verano (Agosto - Septiembre)	Otoño (Septiembre - Octubre)
Espárragos	Frijoles	Hongos	Manzanas
Ajo	Betarragas	Papas nuevas	Lechugas
Cebollino	Moras	Chícharos	Muskmelon (otro tipo de melón)
Hortalizas	Arándano	Pimiento	Bok Choy
Hierbas	Bok Choy	Frambuesas	Chiviría
Col	Brócoli	Chalote	Peras
Puerro	Col	Vainas	Col de Brusela
Lechuga	Coliflor	Guisantes	Burdock Root
Hongos	Cerezas	Bretones	Col
Chiviría	Col Chino	Fresas	Pimiento
Chícharos	Pepinos	Vainita	Coliflor
Rábanos	Grosella	Chayote	Papas
Rubarbo	Uvas secas	Maíz Dulce	Zanahorias
Guisantes	Cebollino	Acelga	Coliflor
Espinaca	Hortalizas	Tomates	Papás
Bretones	Hierbas	Berros	Apio
Vainitas	Gaylussacia	Calabacín	Frambuesas
Acelga	Colinabo		Rutabagas
	Lechuga		Berenjena
	Moreras		Espinaca
			Sáuco
			Bretones
			Hinojo
			Chayote
			Ajo
			Maíz dulce
			Tomatillos
			Tomates
			Hierbas
			Sandía
			Gaylussacia
			Melón de
			Col
			Invierno
			Puerro
			Calabacín
			Manzanas
			Betarraga
			Brócoli
			Col de Brusela
			Burdock Root
			Col
			Zanahoria
			Coliflor
			Celeriac
			Col Chino
			Arándanos
			Hinojo
			Ajo
			Uvas
			Hortalizas
			Hierbas
			Col
			Colinabo
			Puerro
			Lechuga
			Cebollas
			Cebollas
			Chiviría
			Peras
			Papas
			Calabaza
			Rábanos
			Rutabagas
			Escaloña
			Espinaca
			Bretones
			Sunchokes
			Camotes
			Acelga
			Tomatillos
			Nabo
			Cidrayote
			Ñame



Productos que no se pueden comprar con cheques del mercado agrícola

Cheques del Mercado agrícola no se pueden usar para comprar:

- | | | |
|------------------------|---|--|
| • Naranjas | • Fruta con etiquetas (como Dole o Sunkist) | • Queso |
| • Bananas | • Jalea/mermeladas | • Huevos |
| • Mangos | • Cidra | • Miel/jarabe |
| • Kiwis | | • Pan/galletas |
| • Nectarines | | • Carne/pollo |
| • Piña | | • Frutas, vegetales e hierbas no cultivadas localmente |
| • Manzanas carameladas | | |

Los cheques del mercado agrícola tampoco se pueden usar para comprar artículos no comestibles tales como plantas o maíz ornamental. Comprar estos productos con cheques del mercado agrícola va contra los reglamentos de WIC. Las familias que violan estos reglamentos podrán ser suspendidas del programa WIC.