

Sugerencias utiles

- Para la mejor selección, vaya temprano.
- Lleve su propia bolsa.
- Use sus cupones durante el verano hasta el otoño. Venden una variedad de frutas y verduras cada mes.
- Permita que su hijo(a) escoja una fruta o verdura.
- Busque estos letreros para encontrar granjeros quienes aceptan cheques de "Farm Direct."



Si no va usar sus cupones regréselos a su oficina de WIC

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 (4/2019)



Programa nutricional "Farm Direct" (directamente de la granja)

ARTÍCULOS PERMITIDOS

- Fruta frescas
- Vegetales frescos
- Hierbas frescas

Productos orgánicos están permitidos

ARTÍCULOS NO PERMITIDOS

- Alimentos procesados
(incluyendo mermelada, miel, fruta seca, productos lácteos o nueces)
- Plantas vivas
- Carne, pescado o huevos
- Artículos no alimentarios

Use sus cheques en los mercados
y puestos de granjeros antes del
30 de noviembre

¡Compre productos frescos de granjeros locales!

Como usar sus cheques

- 1 Lleve sus cheques a cualquier mercado o puestos de granjeros que acepta WIC. Para obtener una lista de mercados de agricultores y puestos de granjeros cercanos a usted vea la pagina: myoregonfarm.org
- 2 Gaste los cheques “Farm Direct” donde se ve el letrero “Oregon Farm Direct Nutrition Program Checks Welcome Here!” o pida ayuda al personal del mercado
- 3 Escoja las frutas, hierbas, o verduras frescas que quiera comprar. Se permite la compra de productos orgánicos.
- 4 Compre sus frutas y verduras frescas usando sus cupones de granjeros

¡Disfrute!



Recuerde

- Sólo elija productos cultivados localmente (no plátanos, naranjas, limones, piñas, etc.).
- Puede usar sus cheques de uno en uno, o todos a la vez. ¡Con un granjero o más!
- Planeé como va usar sus cupones ya que no recibirá cambio
- Compre antes de que sus mercados locales y granjas estén cerca de la temporada.
- Por favor gaste sus cheques. Si no puede usar sus cheques, por favor devuélvalos a la clínica de WIC.

¿Que se encuentra esta temporada este mes?*

¡Encontrar estas y Más!

FRUTAS						
	June	July	Aug.	Sept.	Oct	Nov.
Manzanas		✓	✓	✓	✓	✓
Moras	✓	✓	✓			
Arándanos		✓	✓	✓		
Guindas	✓	✓				
Melones			✓	✓	✓	
Melocotones			✓	✓	✓	
Peras		✓	✓	✓	✓	✓
Frambuesas rojas	✓	✓	✓			
Ruibarbo	✓					
Fresas	✓	✓				

VEGETALES						
	June	July	Aug.	Sept.	Oct	Nov.
Brócoli				✓	✓	✓
Zanahorias/Chirivías			✓	✓	✓	✓
Coliflor	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Maíz			✓	✓	✓	
Pepinos			✓	✓	✓	
Elefante Ajo		✓	✓	✓	✓	✓
Judías verdes		✓	✓	✓		
Hongos		✓	✓	✓	✓	✓
Cebollas			✓	✓	✓	✓
Papas			✓	✓	✓	✓
Ensaladas verdes	✓	✓	✓	✓	✓	
Squash/Pumpkins		✓	✓	✓	✓	✓
Nabos/Rutabagas			✓	✓	✓	✓

*La disponibilidad puede variar según la ubicación