

CÓMO COMPRAR EN EL MERCADO DE LOS GRANJEROS



- Llegue temprano al mercado para disfrutar de la mejor selección. Tómese su tiempo para recorrer y dar un vistazo a todo el mercado.
- Cuando use dinero en efectivo, se le agradecerá que pague con billetes pequeños y cambio.
- Haga preguntas a los granjeros, todos están listos para compartir recetas así como consejos de cocina y para almacenar alimentos!
- Traiga una nevera portátil con bolsas de congelar para conservar fríos los lácteos y las carnes; también traiga bolsas de mano para disminuir el uso de bolsas de plástico.

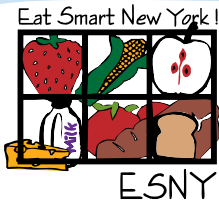


¡LOS BENEFICIOS DE COMER FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS!

Comer 4 a 5 tazas de frutas y verduras al día ayuda a controlar su peso y promueve una buena salud.

La mayoría de las frutas y verduras no contienen o contienen solo pequeñas cantidades de grasa y colesterol.

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



**Ayuda nutricional en casa
a través de Eat Smart
New York (ESNY)**

¿Quiere aprender más sobre alimentación sana? La educación sobre nutrición es GRATUITA para todos los que tengan la Tarjeta (EBT) de Estampillas de Alimentos. ¡Los expertos en nutrición se pueden reunir con usted en su casa o en un lugar público para ayudarle a conocer temas de nutrición, planificación de comidas, compra de alimentos inteligente, cocina y más! Para mayor información contacte a la oficina del Cornell Cooperative Extension de su condado.

ALGUNOS DATOS SOBRE NUTRICIÓN QUE LE PUEDEN SORPRENDER:

- Ha escuchado que los lácteos contienen calcio, pero, ¿sabía que el brócoli, la col verde, el ajo y los tomates también contienen calcio? El calcio forma huesos, dientes y músculos sanos.
- La Vitamina C también ayuda a mantener sus dientes y huesos sanos, y la puede encontrar en los pimientos, las cebollas, el calabacín y el coliflor.
- El hierro, es responsable de mantener una sangre sana, no solo se puede encontrar en la carne, las verduras de hojas verdes, tales como el repollo y la espinaca, también contienen hierro!
- Asegúrese de ingerir suficiente fibra de los vegetales y el pan integral a fin de reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, diabetes y cáncer.

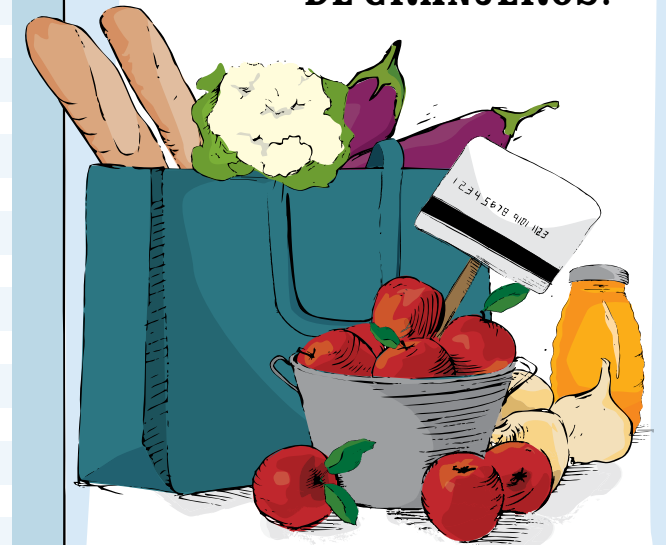


Para consultar el saldo de su Tarjeta (EBT) de Estampillas de Alimentos, visite www.ebtaccount.jpnmorgan.com.

¡ELIJA FRESCO!



¡USE SU TARJETA (EBT) DE ESTAMPILLAS DE ALIMENTOS EN EL MERCADO DE GRANJEROS!

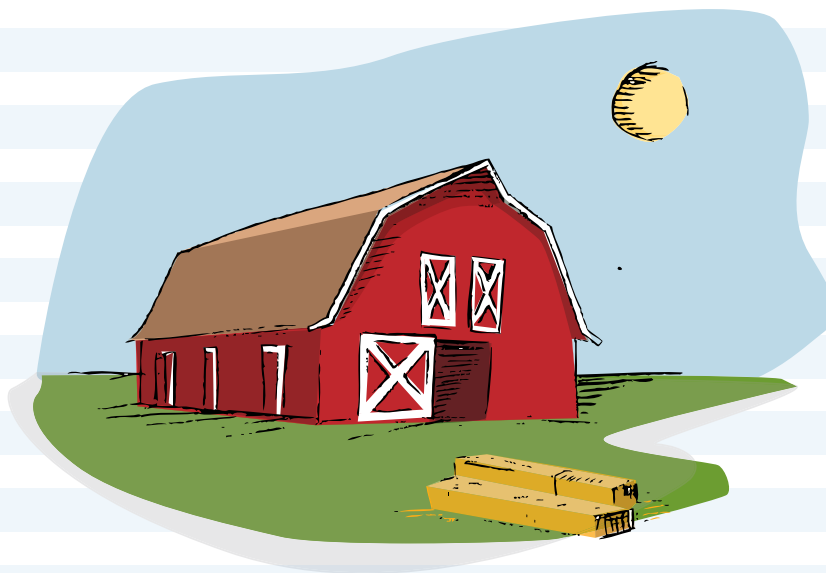
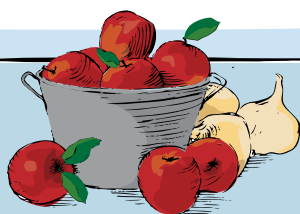


MERCADO DE GRANJEROS DE NY

CÓMO USAR SU TARJETA (EBT) DE ESTAMPILLAS DE ALIMENTOS EN EL MERCADO DE GRANJEROS:



- 1) Diríjase a la mesa que tiene el aviso “¡Use aquí su Tarjeta (EBT) de Estampillas de Alimentos!”.
- 2) Ahí, use su Tarjeta (EBT) de Estampillas de Alimentos para comprar la cantidad de fichas de madera de \$1 que desee. Estas fichas sirven como “efectivo” en el mercado donde las compró.
- 3) Use sus fichas de \$1 en cualquiera de los puestos que muestren un aviso que diga “Aquí aceptamos sus Fichas de Estampillas de Alimentos (EBT)”.



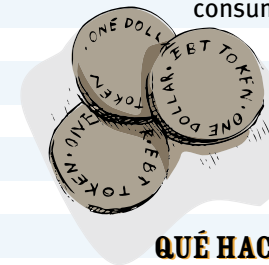
¡USTED TIENE MUCHOS MÁS BENEFICIOS EN EL MERCADO DE GRANJEROS!

Cuando compra en uno de nuestros mercados de granjeros locales, ¡tiene la ventaja de obtener alimentos más frescos y con más sabor!

Es el mejor alimento que pueda llevar a casa para su familia. Sin olvidar que los agricultores y vendedores del mercado local ofrecen recetas y consejos de preparación totalmente gratis. Y ahora, su Tarjeta (EBT) de Estampillas de Alimentos es bienvenida en la mayoría de los mercados de granjeros de NY.

ESTO ES LO QUE PUEDE COMPRAR CON SUS FICHAS DE ESTAMPILLAS DE ALIMENTOS (EBT)

- rutas y verduras
- Pan
- Carne, pescado y aves
- Productos lácteos
- Productos de arce y miel
- Semillas y plantas que producen alimentos
- Productos horneados: envueltos, etiquetados y hechos para el consumo en casa
- Conservas, salsas, sopas, etc.



QUÉ HACER CON LAS FICHAS SOBRANTES

- Puede intercambiar las fichas que no use en el puesto de fichas y recibirá un reembolso que se aplica directamente en su Tarjeta (EBT) de Estampillas de Alimentos.
- También los puede guardar para usarlos la próxima vez que compre en el mercado de granjeros. ¡Las fichas no tienen fecha de vencimiento!