

Health Bucks

Consejos para visitar el mercado de agricultores

¿Por qué guiar una visita al mercado de agricultores?

Las visitas guiadas al mercado de agricultores son una excelente forma de presentar sus beneficios a los miembros de la comunidad. Además, las visitas guiadas sirven para mostrarle a la gente cómo obtener más cupones Health Bucks a través del incentivo del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) en los mercados de agricultores. Mediante este programa, por cada \$5 que gasten en el SNAP con una tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT, por sus siglas en inglés), los participantes obtendrán \$2 en cupones Health Bucks. **Recuerde: ¡gaste \$5 y obtenga \$2!** Las organizaciones que incluyen visitas guiadas al mercado de agricultores en sus planes de distribución de cupones Health Bucks tienen, por lo general, tasas elevadas de uso de estos cupones.

Consejos para una visita guiada exitosa al mercado de agricultores

Antes de la visita guiada

- Recorra el mercado de agricultores antes de la visita para ver qué tipos de productos se venden. Preséntese con el administrador del mercado e infórmele cuándo piensa llevar a su grupo.
- Consulte con el administrador si el mercado organiza talleres de nutrición. También puede consultar el mapa de los mercados de agricultores para conocer las ubicaciones de los talleres de nutrición dirigidos por el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York (señalados con una zanahoria o una manzana). Los participantes de los talleres aprenden a preparar una receta saludable con frutas y verduras frescas, obtienen degustaciones gratuitas y \$2 en cupones Health Bucks. Por lo general, los talleres tienen una duración de 30 minutos. Para programar una clase para su grupo, envíe un correo electrónico a farmersmarkets@health.nyc.gov.
- Asegúrese de tener material suficiente para todas las personas que asistirán a la visita guiada. También recuerde incluir cupones Health Bucks, mapas del mercado de agricultores, recetas, folletos sobre nutrición y actividades para la visita al mercado de agricultores (incluidos en el kit de herramientas de los cupones Health Bucks).

Durante la visita guiada

- Tenga en cuenta que habrá otros compradores y asegúrese de que su grupo no se interponga en el camino mientras recorre el mercado. Es conveniente hablar con su grupo lejos de las multitudes y luego dejar que el grupo explore el mercado con una de las actividades de la visita al mercado de agricultores.
- Si el administrador del mercado está disponible, pídale que hable con el grupo y les explique a los participantes cómo pueden usar sus tarjetas EBT en el mercado de agricultores y obtener más cupones Health Bucks.
- Los agricultores trabajan mucho para vender sus productos, así que espere hasta que hayan terminado con otros clientes para hablarles.

Puntos para mencionar

Información sobre los cupones Health Bucks

- Los cupones Health Bucks son cupones de \$2 que se pueden usar para comprar frutas y verduras en todos los mercados de agricultores de la ciudad de Nueva York.
- Todos los mercados de agricultores aceptan dinero en efectivo y cupones Health Bucks, y la mayoría acepta tarjetas SNAP/EBT, tarjetas del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), tarjetas de débito y crédito. Para usar las tarjetas de SNAP/EBT, débito o crédito en el mercado, los clientes deben hablar con el administrador del mercado en el puesto de información. Allí, pasarán sus tarjetas de SNAP/EBT y obtendrán fichas de madera y cupones Health Bucks para gastar en el mercado.
- Los cupones Health Bucks vencen el 31 de diciembre de 2019. Las fichas de madera no tienen vencimiento.

Información sobre el mercado de agricultores

- Los mercados de agricultores son diferentes a las tiendas de comestibles y los almacenes porque usted puede hablar con la persona que cultiva los alimentos.
- Los mercados de agricultores solo venden productos cultivados o producidos en nuestra región, como en el norte de Nueva York, Nueva Jersey o Pensilvania y, en ocasiones, hasta en Vermont. Debido a que las frutas y verduras se cultivan de manera local, nunca conseguirá productos agrícolas que crezcan en regiones más cálidas, como naranjas, plátanos y aguacates.
- En el mercado, las frutas y verduras se traen frescas de la granja y se recogen cuando están totalmente maduras, por lo que usted podrá conseguir fresas en junio y maíz a fines de agosto.
- Los mercados de agricultores también ofrecen una variedad de productos especiales como pan, miel, mermelada, productos lácteos y pepinillos.

Consejos para una alimentación saludable

- Compre frutas y verduras de estación para ahorrar dinero y obtener un mejor sabor. Para disfrutar de sus productos durante todo el año, guárdelos en el congelador o en latas.
- Coma frutas y verduras como manzanas, duraznos, uvas, zanahorias, apio y pepinos a modo de refrigerio.
- Antes de ir al mercado, planifique sus comidas para la próxima semana. Compre artículos que le sirvan para preparar más de una comida o que pueda congelar y guardar para después.
- Para obtener más consejos e información, consulte los folletos de recetas y nutrición incluidos en el kit de herramientas de los cupones Health Bucks.