



Mercado agrícola

Guía de compras

Presentada por:



ENCUENTRE
UN MERCADO
AGRÍCOLA

1

Muchos mercados abren solo una vez por semana. ¡Consulte la información que figura al final de esta página para encontrar el lugar más cercano a usted!



LLEVE
SU PROPIA
BOLSA

2

Las bolsas reutilizables (o bolsas de plástico usadas) le ayudan a ahorrar plástico y a cargar menos bolsas. Considere la posibilidad de llevar una bolsa térmica o una nevera para mantener los alimentos frescos.



EXPLORE
ANTES
DE COMPRAR

3

Explorar primero puede ayudarle a calcular el presupuesto. ¡Recorra todo el mercado para comparar precios y encontrar algo que no haya probado antes!



VISITE EL PUESTO
DE INFORMACIÓN
AL CLIENTE

4

Todos los vendedores aceptan efectivo, pero si planea usar otro método de pago, el puesto de información es el mejor lugar para obtener más información. Pregunte también por consejos de cocina, eventos y otros programas en el mercado y en la ciudad.

Los métodos de pago pueden incluir:

- Beneficios del programa SNAP/EBT (tarjeta Direction de Ohio)
- Tarjeta de débito
- Tarjeta de crédito
- Efectivo

Programas que ayudan a comprar comida saludable:

- Produce Perks
- Produce Prescriptions
- Cupones para frutas y verduras del programa TANF
- Programa de Nutrición de Mercados de Agricultores para mujeres, bebés y niños
- Beneficios para mujeres, bebés y niños
- Programa de Nutrición de Mercados de Agricultores para personas de la tercera edad

¡Pregunte en su mercado acerca de estos programas!

ENCUENTRE
UN MERCADO 

LISTA DE MERCADOS
DE PRODUCE PERKS



¿Tiene problemas con los códigos QR? ¡Visite estos sitios!

<https://www.ams.usda.gov/local-food-directories/farmersmarkets>

www.produceperks.org/locations/

Pregunte

Los agricultores y los empleados del mercado son amables y con gusto responderán sus preguntas sobre cómo cocinar y conservar los alimentos que compra. Pregunte lo siguiente para entablar una conversación:

1 ¿Cuán rápido debería consumir estos alimentos?

2 ¿Cuál es la mejor forma de guardar esto?

3 ¿Cuál es su forma favorita de preparar esto?

4 ¿Qué tendrán la próxima vez que venga al mercado?

OTROS CONSEJOS



COMPRE PRODUCTOS DE ESTACIÓN

En Ohio, hay productos frescos casi todo el año. Eche un vistazo al Calendario de cosechas de productos frescos de Ohio para saber qué esperar cada temporada en el mercado.

<http://ohioproud.org/farm-markets-all/produce-availability/>



AHORRE EN PRODUCTOS DE ESTACIÓN

Las frutas y verduras son más asequibles en su temporada pico. Compre grandes cantidades y consérvelas para cuando estén fuera de temporada. Pida información sobre cursos locales de congelación y enlatado en el puesto de información.



MANTÉNGALO FRESCO

Algunas frutas y verduras se conservan mejor en la encimera, otros en el refrigerador y otros en lugares oscuros y frescos. Consulte la guía de almacenamiento en su Calendario de cosecha de productos frescos de Ohio.



APRENDA Y REPITA

Busque recetas en Google y hable con los agricultores locales, el personal del mercado, amigos y familiares para obtener ideas a fin de usar sus productos favoritos para preparar comidas fáciles y deliciosas. ¡También es divertido salir de su zona de confort y comprar frutas y verduras que nunca ha probado!