



RECUERDOS

- Debe de usar sus cupones antes del 31 de Octubre.
- No les pueden ofrecer cambio por sus cupones, por favor úsanlos sabiamente.
- Puede elegir pagar la diferencia en su total si es mas de lo que valen sus cupones.
- Cupones perdidos or robados no pueden ser remplazados.



SNAP/Link también son aceptados en el mercado.

SE QUEDE CONECTADO

¡ Siga los mercados de granjeros de Champaign-Urbana en Facebook por mas información sobre eventos semanales !

- ChampaignFarmersMarket
- UrbanaMarket
- CUFarmersMarket



Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

MERCADO DE GRANJEROS Consejos de Compras

1. Decide cuales frutas y verduras están de temporada.

Verduras de Verano:

- Pepinos
- Tomates
- Pimientos
- Calabaza
- Judías verdes/ejotes
- Verdes
- Camote
- Quimbombó
- Elote

Frutas de Verano:

- Sandía
- Duraznos
- Arándanos
- Cerezas
- Frambuesas

Verduras de Otoño:

- Tomates (Hay menos por el frío)
- Verduras verdes de ensalada (Oct)
- Espinaca
- Puerros
- Ejotes
- Pepinos
- Calabaza (ex: Calabacín)
- Remolacha
- Nabos
- Colinabo
- Apio-nabo
- Maíz dulce
- Calabaza de invierno

Frutas de Otoño:

- Frambuesas (al fin de agosto hasta al frío)
- Uvas (hasta Octubre)
- Peras (hasta Octubre)
- Manzanas (hasta Octubre)



Escanee para obtener consejos sobre almacenar frutas y verduras

2. Elije y guarde sus productos

- Pregunte al cajero por consejos
- Elija productos que no estén dañados
- Escanee este código por consejos sobre guardar productos
- Considere congelar or enlatar



3. Decide como usar sus productos frescos

- ¡ Pregunte al granjero por ideas de recetas!
- ¡ Corte camote en forma de papas fritas los ase en el horno!
- ¡ Hierve ase maíz dulce y coma elote preparado!
- ¡ Agrega bayas frescas a su yogur!
- ¡ Disfruta manzanas en rodajas o apio con mantequilla de maní!
- ¡ Corte pepino y agrégalo a ensalada!



WIC DEL CONDADO DE CHAMPAIGN

2026

MERCADO DE GRANJEROS PROGRAMA DE NUTRICIÓN

¡Disfrute frutas y verduras locales con cupones del WIC Mercado De Granjeros!



Escanee para acceder a un vídeo de este documento en español.



WIC MERCADO DE GRANJEROS PROGRAMA DE NUTRICION

SOBRE EL PROGRAMA

- Cada cliente **activo** en WIC es elegible a recibir cupones del Mercado de Granjeros de WIC
 - Mujeres, niños, y bebés seis meses o mayores
- Un valor de **\$30 (seis cupones de \$5)** por participante pueden ser emitidos.

Visite un Mercado de Granjeros en Champaign County y redime sus cupones con un vendedor elegible en cambio por frutas y verduras frescas.

COMIDAS PERMITIDAS

- VERDURAS
- FRUTAS
- HIERBAS CORTADAS

COMIDAS NO PERMITIDAS

Verduras Enlatadas, Productos Horneados, Jugos/Sidra Calabazas Ornamentales/Calabazas/Elote, Miel, Cualquier Alimento Procesado (por ejemplo: jaleas/mermeladas), Palomitas, Hierbas o Plantas en Macetas, Nueces, Frijoles/Guisantes Secos, Huevos, Flores

Uso De Cupones en Champaign o Urbana

- Recipientes de WIC en el condado de Champaign son elegibles a recibir cupones que pueden ser utilizados en el Champaign Farmers' Market o Urbana's Market en la plaza.
- Sus cupones solamente pueden ser recogidos en Champaign Farmers Market o Urbana's Market en la Plaza.

Para más información, por favor visite:
www.thelandconnection.org/fmnp-match/

NUTRICION

Frutas y verduras son excelente fuentes de vitaminas, minerales, y otros nutrientes para mantener un cuerpo fuerte y saludable.

Come más colores. Llene su plato con frutas y verduras de diferente colores para recibir más vitaminas, minerales, y nutrientes.

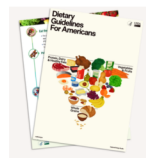
*los cambios pequeños hace una **GRAN** diferencia*



Para recursos adicionales, por favor visite:
<https://www.wichealth.org/>

RECURSOS DE USDA

El USDA es un excelente guía para crear un plato con muchos nutrientes.



RECETARIOS Y RECETAS BARATAS

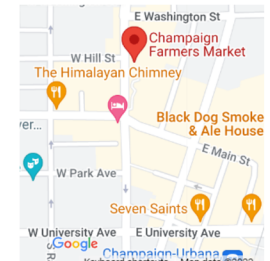


UBICACIONES Y HORARIOS

CHAMPAIGN

Mercado De Granjeros

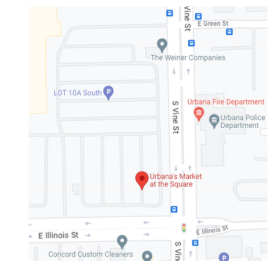
Centro de Champaign:
Neil y Washington
Martes 3:00pm-6:00pm



URBANA

Mercado en la Plaza

Estacionamiento de
Lincoln Square Mall
Sábado: 7:00am-12:00pm



BUSQUE ESTE LETRERO!



Este letrero amarillo indica que el vendedor puede aceptar sus cupones del Mercado de Granjeros de WIC.



Urbana Mercado en la Plaza



Escanee estos códigos para buscar paradas del autobús cerca de los mercados!



Champaign Mercado de Granjeros

