

Programa de Nutrición en Mercados Agrícolas de WIC

El Programa de Nutrición en Mercados Agrícolas (FMNP) está disponible en algunos departamentos de salud pública.

- La temporada de mercados agrícolas de WIC es del 1 de mayo al 30 de septiembre.
- Los participantes elegibles reciben \$30 (máximo beneficio familiar: \$60) para comprar frutas, verduras y hierbas culinarias cultivadas en Carolina del Sur de agricultores aprobados.
- Los beneficios se cargan en la aplicación SoliMarket (para usuarios de teléfonos inteligentes) o en la tarjeta de compras SoliMarket (**NO se cargan en su tarjeta eWIC**).
- Los beneficios del FMNP no se pueden sustituir.
- Las tarjeta de compras se reponen en caso de pérdida.
- El **último día para canjear** los beneficios del FMNP es el **30 de septiembre**.

✓ **Productos frescos de Carolina del Sur aprobados:**

VERDURAS

- | | | | | |
|--------------|-----------------|--------------------|-------------|-------------|
| • Frijoles | • Repollo chino | • Mostaza oriental | • Papas | • Calabacín |
| • Remolacha | • Maíz | • Quimbombó | • Calabazas | • Acelga |
| • Brócoli | • Pepinos | • Cebollas | • Rábanos | • Tomates |
| • Repollo | • Berenjena | • Guisantes | • Ruibarbo | • Nabo |
| • Zanahorias | • Col rizada | • Pimientos | • Colinabo | • Calabacín |
| • Coliflor | • Lechuga | | • Espinaca | |

FRUTAS

- | | | | | |
|--------------|----------------|---------|---------------|-----------|
| • Manzanas | • Melón | • Higos | • Melón verde | • Durazno |
| • Zarzamoras | • Melón casaba | • Uvas | • Nectarina | • Peras |
| • Arándanos | | • Kiwi | | • Fresas |

HIERBAS CULINARIAS

- | | | | | |
|--------------|------------|------------|-----------|------------|
| • Albahaca | • Cilantro | • Ajo | • Orégano | • Salvia |
| • Borraja | • Eneldo | • Mejorana | • Perejil | • Estragón |
| • Cebollines | • Hinojo | • Menta | • Romero | • Tomillo |

Esta lista no es exhaustiva. También se pueden aprobar otros productos cultivados localmente.

✗ **Productos no aprobados:**

Productos no cultivados en Carolina del Sur, productos horneados, huevos, maní, frutos secos y semillas, miel, jarabe de arce, mermeladas, jaleas, palomitas de maíz, pepinillos, jugos, carnes y mariscos.

¡Canjear los beneficios es fácil!

- Visite un mercado agrícola de su zona. Busque a los agricultores con el cartel de WIC.
- Seleccione productos aprobados por WIC para usar sus beneficios del FMNP.
- Muéstrelle el código QR de su aplicación SoliMarket o su tarjeta de compras al agricultor para canjear sus beneficios.

Escanee el código QR para ver los mercados agrícolas de su zona.



Cómo usar la aplicación SoliMarket

Disponible para:



Configurar la aplicación SoliMarket Shopper:

1. **Descargue** la aplicación SoliMarket Shopper.
2. **Seleccione** sus preferencias y **acepte** los términos y condiciones.
3. **INICIE SESIÓN:** introduzca su correo electrónico y el PIN de 4 dígitos que se le envió.
4. Si lo prefiere, configure Face ID o Touch ID para acceder más fácilmente a la aplicación.

Cómo canjear los beneficios del FMNP:

1. Inicie sesión en la aplicación SoliMarket Shopper.
2. Haga clic en el icono de pago para ver el código QR.
3. Permita que el agricultor escanee su código QR. Cuando se le indique, **acepte o rechace** la transacción.
4. La transacción quedará registrada y se mostrará el saldo restante.

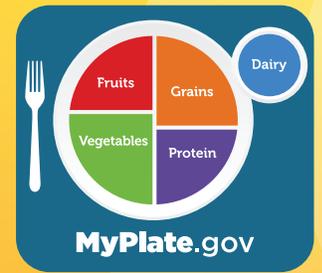


El Programa de Nutrición en Mercados Agrícolas de WIC le ayuda a comprar y disfrutar de más frutas y verduras para comer más sano.

Las frutas y verduras tienen muchos nutrientes que aportan beneficios para la salud:

- Su bajo contenido en grasas y calorías ayuda a controlar el peso.
- El potasio ayuda a regular la tensión arterial.
- La fibra ayuda a reducir el colesterol y a disminuir el riesgo de cardiopatías.
- La vitamina A mantiene la salud de los ojos y la piel.
- La vitamina C ayuda al organismo a absorber mejor el hierro para prevenir la anemia.

Una alimentación sana es importante a cualquier edad y en cualquier etapa de la vida. Su bebé puede empezar a comer frutas y verduras a eso de los 6 meses de edad. Continúe ofreciéndoles frutas y verduras repetidamente a sus hijos aunque no estén ansiosos por probar nuevos alimentos; puede que tenga que intentarlo muchas veces hasta que les gusten. Si está embarazada, en posparto o dando el pecho, comer alimentos saludables favorecerá el crecimiento de su bebé y la ayudará a mantenerse sana.



MyPlate.gov recomienda llenar la mitad de su plato con frutas y verduras para cubrir las necesidades diarias.

PRUEBE ALGUNAS DE ESTAS IDEAS PARA QUE USTED Y SU FAMILIA COMAN MÁS FRUTAS Y VERDURAS A DIARIO.

Conexiones durante las comidas	<p>Coman juntos y coman más sano.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coman en familia siempre que puedan. Apaguen la televisión y las pantallas para interactuar unos con otros. • Sirva la misma comida para todos y hablen de los colores, las texturas y lo que los alimentos hacen por nosotros.
Planifique sus comidas	<p>Reduzca el estrés a la hora de cocinar y planifique sus comidas para comer alimentos más sanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incluya platos vegetarianos, o a base de plantas, rápidos y fáciles de preparar. • Mantenga las frutas y verduras listas para comer y a la vista en el refrigerador para las meriendas.
Que todo el mundo ayude	<p>Es más probable que los niños coman más frutas y verduras, o que prueben nuevos alimentos, cuando ellos ayudan en la preparación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asígneles a sus hijos tareas apropiadas para su edad en la cocina: lavar, cortar o mezclar. • Hagan comidas "estilo familiar" y deje que sus hijos se sirvan ellos mismos.
Sirva una variedad de alimentos	<p>Cocine y sirva comidas más sanas en casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use hierbas frescas para añadir sabor y pruebe métodos de cocción saludables: al vapor, a la parrilla, asado u horneado. • Seleccione frutas y verduras de varios colores para tener un plato lleno de nutrientes.
Deje que los niños elijan	<p>Los niños se sienten más interesados si tienen cierta responsabilidad y están involucrados con la comida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deje que sus hijos escojan nuevas frutas o verduras, y corte los alimentos en formas o figuras divertidas. • Ofrezca alternativas dentro de opciones saludables. Pregúnteles: ¿Quieres merendar: manzana, plátano o mango?
Sea un modelo a seguir	<p>Los niños aprenden de usted. Sea un buen ejemplo y también coma frutas y verduras.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coma frutas y verduras de distintos colores cada día y pruebe alimentos nuevos, empezando con raciones pequeñas. • Elija bebidas saludables como agua, agua con gas o té sin azúcar con frutas y hierbas añadidas.

Fuente: MyPlate.gov

¡Coma más frutas y verduras!

Escanee los códigos QR para ver recetas fáciles y saludables.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.