

# Visite el Mercado de Agricultores

Compre frutas y verduras frescas, cultivadas por sus agricultores de la región.

.....

Hable con el gerente del mercado para aprender cómo hacer rendir su dinero en el mercado.

.....

Pregunte sobre cómo comprar con SNAP/EBT, WIC, FMNP (cheques de frutas y verduras) y cheques para las personas mayores.



¡Visite [www.eatsmart.umd.edu](http://www.eatsmart.umd.edu) (página en inglés) para encontrar deliciosas recetas de frutas y verduras, y para encontrar el mercado de agricultores más cercano a usted!

**Mercado de agricultores más cercano:**

**Horario:**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información sobre el Programa de Alimentación Complementaria de Maryland (SNAP), comuníquese con el Departamento de Recursos Humanos de Maryland al 1-800-332-6347 o visite <https://mydhrbenefits.dhr.state.md.us/>.



UNIVERSITY OF  
**MARYLAND**  
EXTENSION  
*Solutions in your community*