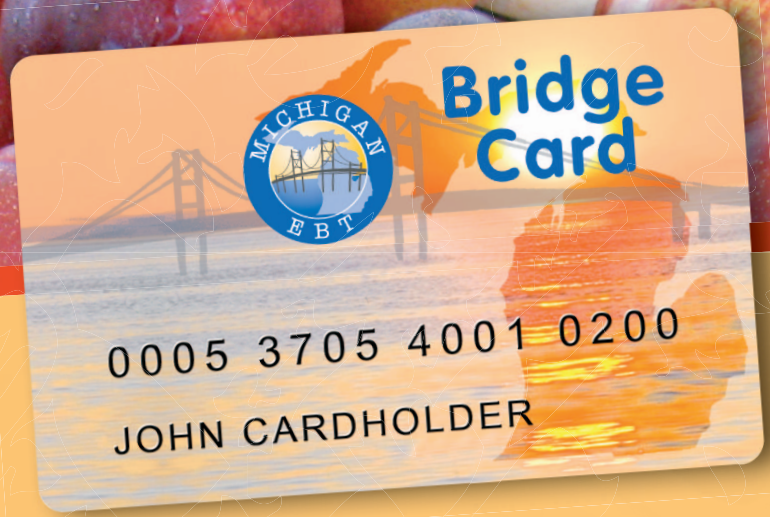


COMA MÁS FRUTAS & VERDURAS

El programa "Double Up Food Bucks" le ayuda a extender sus dólares para alimentos en los mercados de agricultores.



CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA:

PASO 1

Visite su mercado de agricultores

"Double Up Food Bucks" es un programa de alcance estatal en Michigan. Llame al 1-866-586-2796 o visite www.doubleupfoodbucks.org para encontrar el mercado mas cercano.

PASO 2

Use su Tarjeta Bridge

Igual como en el supermercado, puede comprar cualquier producto alimenticio que sea elegible para SNAP en el mercado de agricultores.

PASO 3

Obtenga más para frutas & verduras

Recibirá una porción igual de Double Up Food BucksSM para gastar en frutas y verduras de Michigan. Cantidad máxima por visita es \$20.

PASO 4

¡Compre comida fresca!

Double Up Food BucksSM sólo se puede usar para comprar frutas y verduras de Michigan. El programa comienza en junio y las última fecha varía por mercado. No se le regresa cambio.

¡FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS
son fáciles de usar, saben ricas y le ayuda mantenerse saludable!



Disfrute de la Temporada: Coma frutas y verduras cuando estén en temporada en su mercado de agricultores. Muchas veces cuestan menos y tienen más sabor.

No lo Complique: Compre verduras y frutas en sus formas sencillas. Comidas procesadas y pre-cortadas pueden ser convenientes, pero muchas veces cuestan mucho más.

Enfoquese en Frutas:

Comiendo frutas le proporciona nutrientes importantes. Muchas tienen mucha fibra y poca grasa, sodio y calorías.

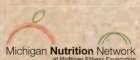
Varíe sus Verduras:

Llene su plato con verduras que son de color rojo, anaranjado, o verde oscuro. Saben ricas y estén llenas de vitaminas y minerales.

Llame al 1-866-586-2796 o visite www.DoubleUpFoodBucks.org

para aprender más acerca de cómo elegir, comprar, preparar y guardar frutas y verduras frescas y para encontrar el mercado más cercano.

Muchas familias están preocupadas por el aumento de precio de la comida. Si usted está batallando para poner comida en la mesa, los programas de asistencia de la USDA de nutrición podrían ayudar. Solo llame hoy al 1-855-ASK-MICH.



A project of Fair Food Network, Michigan Nutrition Network, and Department of Human Services.



La publicación de este material fué parcialmente financiada por el Estado de Michigan con fondos federales del Programa de Asistencia para la Nutrición Suplemental del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) a través de la Red de Nutrición de Michigan con afiliación a Michigan Fitness Foundation. Esta publicación es apoyada en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Michigan bajo el contrato ADMIN-12-99011. Las opiniones, resultados, conclusiones o recomendaciones expresadas en esta publicación son las de la autora y no reflejan necesariamente los puntos de vista de Michigan Fitness Foundation o los del Departamento de Servicios Humanos de Michigan. De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine a base de raza, color, origen nacional, género, edad, religión, credo político, o impedimentos. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. El Programa de Asistencia para la Nutrición Suplemental (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición a personas con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para recibir mas información, llame al número gratis a la línea telefónica del Programa de Asistencia con Alimentos de Michigan al (855) ASK-MICH.