



# FARM FRESH PRODUCE PRESCRIPTION

## MERCADOS PARTICIPANDO

Para una lista completa y al día de los sitios de comida participando en este programa, visite:

[asapconnections.org/prescription](https://asapconnections.org/prescription)

## VISITANDO EL MERCADO DE AGRICULTORES

### SUGERENCIAS PARA UNA VISITA EXITOSA AL MERCADO DE AGRICULTORES:

- Haga una vuelta. Caminando por el mercado le deja ver y planificar lo que quiere comprar.
- Hable con productores. Puedes preguntarles qué hacer con vegetales que no conoces, cómo guardar productos frescos para hacerlos durar más tiempo, o cuales son sus prácticas de cultivo.
- Traiga un amigo. Reunense en el mercado y planifiquen una comida juntas.
- Traiga una bolsa reutilizable para sus compras. La mayoría de vendedores también tendrán bolsas plásticas para sus compras.

### ¿QUÉ ENCONTRARÉ EN EL MERCADO CADA SEMANA?

Dependiendo de la temporada, encontrarás de 20 a 50 vendedores, incluyendo agricultores y artesanos, vendiendo vegetales y frutas estacionales, carne, mariscos, huevos, queso, pan, productos horneados, comidas preparadas y bebidas, artesanías, y más. Puedes averiguar cuáles productos están disponibles por medio de ASAP's reportaje semanal "Fresh at Farmers Markets" publicado en [asapconnections.org](https://asapconnections.org) o inscribirse en el boletín informativo. También puedes seguir @ashevillecitymarket, @asapconnections, y vendedores y mercados individuales en redes sociales para vistazos de la cosecha de la semana.

### ¿CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA DE PRESCRIPCIÓN?

Lleve su tarjeta de prescripción al puesto de información del mercado. Presente su número de identificador de prescripción y recibirá "Farm Fresh Bucks", monedas de madera que se pueden usar para comprar frutas y vegetales directamente con los vendedores. Visite el mercado semanalmente para "llenar" su prescripción.

### ¿QUÉ OTRAS FORMAS DE PAGO PUEDO USAR?

Los vendedores aceptan efectivo, débito, o crédito. También puede usar su tarjeta de SNAP/EBT para comprar monedas de madera en el puesto de información del mercado, las cuales puedes usar con vendedores individuales. Asheville City Market le regala un "Farm Fresh Buck" por cada dólar en SNAP que gasta. "Farm Fresh Bucks" se pueden usar para comprar cualquiera frutas y vegetales.

### ¿LOS VENDEDORES CULTIVAN SUS PRODUCTOS ELLOS MISMOS?

Asheville City Market es un mercado de solo productores. Esto quiere decir que todos los agricultores cultivan o crían sus productos ellos mismos. Para aquellos vendedores que no venden productos agrícolas (como comida preparada, mariscos, café), preferencia se le da a productos o comidas preparadas procesadas localmente o hechas con ingredientes locales.

ASAP | 306 West Haywood St. | Asheville, NC 28801 | 828-236-1282 | [www.asapconnections.org](https://www.asapconnections.org)

Para más información sobre este programa, mande mensaje a [llopez@asapconnections.org](mailto:llopez@asapconnections.org).

This work is supported by Gus Schumacher Nutrition Incentive Program [grant no. 2021-70030-35870/project accession no. 1027407] from the USDA National Institute of Food and Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.