

## BENEFICIOS DE COMER LA PRODUCCIÓN LOCAL.

1. ¡La producción local **puede mejorar su salud** y la de su familia!

Las frutas y verduras, cuando se compran localmente a los granjeros, son más frescas, más densas en nutrientes e incluso saben mejor.

2. ¡Los mercados agrícolas crean **conexiones comunitarias más profundas!**

Es un momento de la semana para relacionarse con sus vecinos mientras apoya a sus granjeros locales y a la economía.

3. Los alimentos locales estimulan la variedad pues usted come productos de temporada y **culturalmente relevantes.**

4. ¡Los mercados agrícolas brindan **oportunidades para enseñarle a los niños** la importancia de la dieta y para establecer hábitos alimenticios saludables a temprana edad!



## BENEFICIOS DEL SNAP DE CONNECTICUT.

¿Sabía que los mercados agrícolas de Hartford aceptan pagos del SNAP?

¡Incluso ofrecen **días de doble o triple SNAP** para que obtenga más por su dinero!

El Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) proporciona beneficios nutricionales para complementar su presupuesto alimentario para ayudarlo a comprar alimentos saludables y accesibles usando una tarjeta tipo débito.

### ¿NO SABE SI ES ELEGIBLE?

- Visite [www.connect.ct.gov](http://www.connect.ct.gov) y haga clic en "revisar ahora"
- O llame a CT Foodshare al **860.856.4357** para solicitar ayuda

¡Escanee para conocer más sobre el mercado de agricultores en Hartford y los beneficios de SNAP!



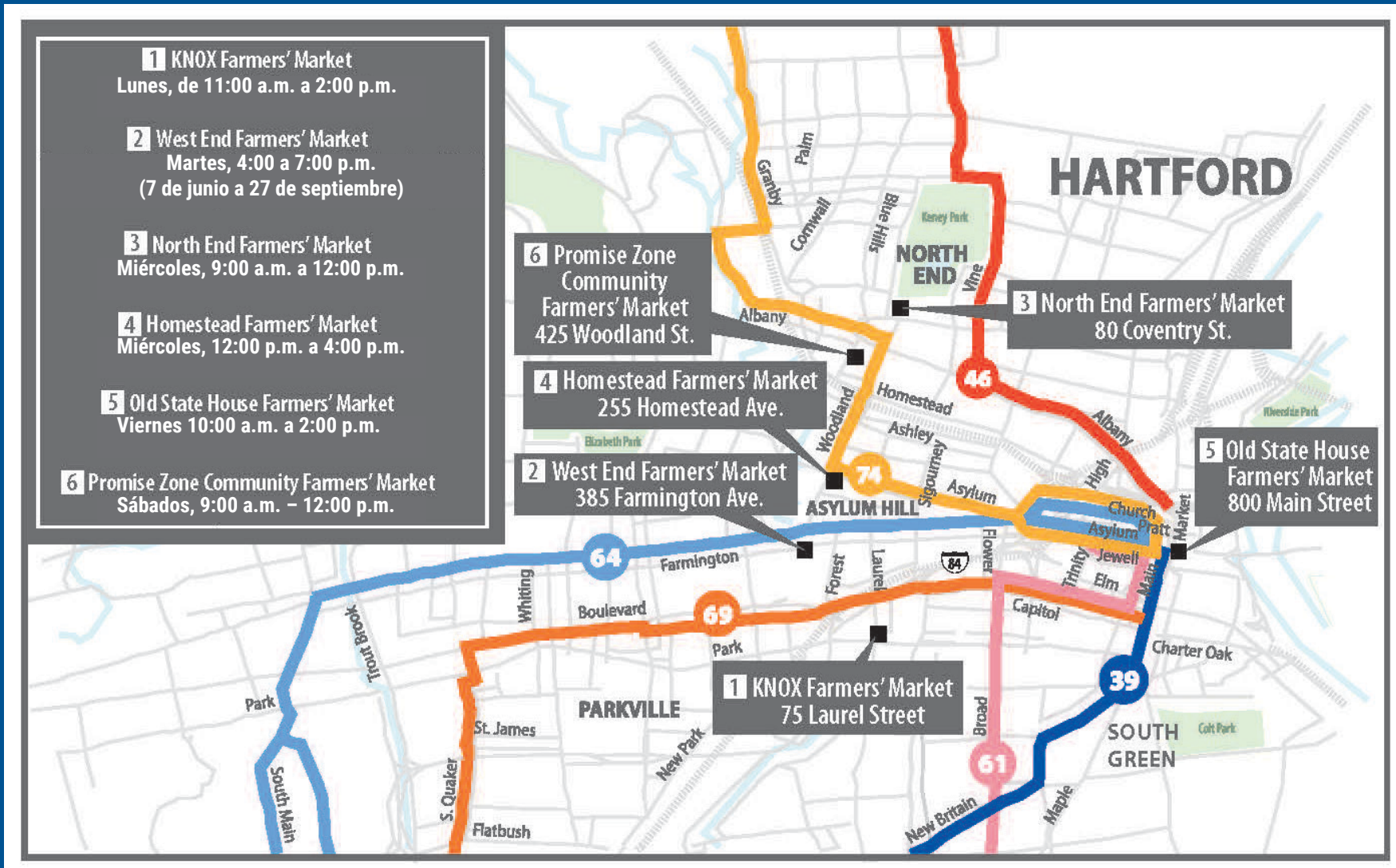
## GUÍA DE LA EXPERIENCIA DEL MERCADO AGRÍCOLA DE HARTFORD.



Cómo orientarse en los mercados agrícolas, dónde están, opciones de pago y por qué comprar en la zona.



# MERCADOS AGRÍCOLAS 101 DE HARTFORD.



## 1. KNOX Farmers' Market

- Lunes, de 11:00 a.m. a 2:00 p.m.
- 75 Laurel Street

## 2. West End Farmers' Market

- Martes, 4:00 a 7:00 p. m.  
(7 de Jun. a 27 de Sept.)
- 3:00 a 6:00 p.m. (4 a 25 de Octubre)
- 385 Farmington Avenue

## 3. North End Farmers' Market

- Miércoles, 9:00 a.m. a 12:00 p.m.
- 80 Coventry Street

## 4. Homestead Farmers' Market

- Miércoles, 12:00 p.m. a 4:00 p.m.
- 255 Homestead Avenue

## 5. Old State House Farmers' Market

- Viernes 10:00 a.m. a 2:00 p.m.
- 800 Main Street

## 6. Promise Zone Community Farmers' Market

- Sábados, 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
- 425 Woodland Street