

# PROGRAMA DE NUTRICIÓN DE LOS MERCADOS DE AGRICULTORES DEL ESTADO DE NUEVA YORK

Para los participantes de WIC y para las Personas Mayores

Usenlo el 1 de Junio hasta el 30 de Noviembre

El consumo de suficiente frutas y vegetales frescos pueden ayudar a su familia a mantener una buena salud. ¡Sea bueno consigo mismo y asegúrese de consumir frutas y vegetales ricos en vitaminas y fibra varias veces al día!

El Programa de Nutrición de los Mercados de Agricultores (FMNP) le ayuda a usted comprar frutas y vegetales cultivadas localmente en los mercados de agricultores en su comunidad. Los productos SON:

- Más frescos, nutritivos y de buen sabor
- Vendidos directamente por el agricultor
- A precios razonables
- De acuerdo a la temporada y varían cada mes



FRUTAS	VEGETALES
<b>DISPONIBLES EN JULIO:</b>	
Cerezas, duraznos (melocotones), frambuesas	Habichuelas (frijoles, gandules), brécol, repollo, coliflor, maíz dulce, pepinos, lechugas, guisantes, rábanos, tomates, calabaza amarilla, zuchini
<b>DISPONIBLES EN AGOSTO Y SEPTIEMBRE:</b>	
Manzanas, arándanos, melones, duraznos (melocotones), ciruelas	Habichuelas, remolachas, brécol, repollo, zanahorias, apio, maíz dulce, pepinos, berengena, lechuga, cebollas, pimientos, papas, rabanos, espinacas, tomates, nabos
<b>DISPONIBLES EN OCTUBRE Y NOVIEMBRE:</b>	
Manzanas, uvas, peras, ciruelas, frambuesas	Remolachas, brécol, repollo, maíz dulce, zanahorias, coliflor, apio, pepinos, berengena, lechuga, papas, calabazas, rabanos, espinacas, tomates, calabaza de invierno, nabos

Una vez durante el verano, las familias participantes del programa de WIC y las Personas Mayores de bajos recursos económicos recibirán un beneficio en Cheques de los Mercados de Agricultores. Esta carpeta contiene sus cheques y una lista de mercados participantes.



**Agriculture and Markets**

## **Como usar los Cheques de los Mercados de Agricultores:**

- Eliga un mercado de la lista que incluimos en esta carpeta y fijase los días y horas en que opera el mercado.
- Vaya temprano a la hora que abre para obtener la mejor selección, calidad y frescura de los vegetales y frutas.
- Busque los agricultores con un letrero que diga: ¡Nosotros aceptamos los Cheques de los Mercados de Agricultores del Estado de Nueva York!
- Use sus cheques para comprar frutas y vegetales cultivadas localmente. También puede usar dinero en efectivo.
- **Cada cheque tiene un valor de \$5.00. Usted no recibirá cambio en efectivo.** Si su compra es menos de la cantidad de uno o más de sus cheques, el agricultor le dará la oportunidad de escoger la diferencia en frutas y vegetales a su gusto.
- Usted **no puede** usar sus cheques para comprar artículos que no sean frutas o vegetales, como sidra de manzana, miel, sirope de maple, huevos, productos horneados, jaleas o mermelades, flores, plantas, calabazas ornamentales, o frutas y vegetales tropicales.
- **Usted debe de usar sus cheques desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre. Algunos mercados cierran antes del 30 de noviembre— revise la Lista del Mercado o pregunte en el mercado.**
- Si tiene preguntas sobre la selección y preparación de los productos frescos, por favor pregúntele al agricultor.
- Haga varios viajes al mercado para que pueda usar todos los cheques antes del 30 de noviembre.
- Si usted tiene preguntas o quejas, comuníquese con la oficina de WIC o el centro de personas mayores en su comunidad. Si necesita ayuda adicional, o más información sobre los mercados, llame a **la línea directa de WIC: 1-800-522-5006**

**o la línea directa de Personas Mayores: 1-800-342-9871.**

El Programa de Nutrición de los Mercados de Agricultores (FMNP) está patrocinado por:  
El Departamento de Agricultura y Mercados del Estado de Nueva York  
El Departamento de Salud del Estado de Nueva York  
La Oficina de Las Personas Mayores del Estado de Nueva York  
Cornell University Cooperative Extension • El Servicio de Alimentos y  
Kathy Hochul, Gobernador  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.