

# Cheques para frutas y verduras 2018

## Quién es elegible?

Para recibir cheques usted debe:

- Tener 60 años al 12/31/18
- Vivir en Philadelphia
- Ingreso familiar total en 2018 de no mas de:  
\$22,459 (1 persona)  
\$30,451 (2 personas)  
\$38,443 (3 personas)  
\$46,435 (4 personas)



Los cheques deben ser gastados hasta el **30 noviembre 2018!**

El Departamento de Agricultura de Pennsylvania opera el Programa de Nutrición del Mercado Agricultor.

Si usted tiene preguntas acerca de este programa contacte:

**Bureau of Food Distribution**  
2301 North Cameron Street  
Harrisburg, PA 17110-9408  
1-800-468-2433  
[www.pda.state.pa.us](http://www.pda.state.pa.us)

# Programa de Nutrición del Mercado Agricultor de Pennsylvania para Adultos Mayores para 2018



Pennsylvania Department of Agriculture

Tom Wolf  
Gobernador

Russell Redding  
Secretario de Agricultura

Información presentada por:

Philadelphia Corporation for Aging  
642 North Broad Street  
Philadelphia, PA 19130-3409

Línea de Ayuda de PCA: 215-765-9040

Visite nuestro sitio web [www.pcacares.org](http://www.pcacares.org)

**PCA**

## ¿Qué es el Programa de Nutrición del Mercado Agricultor para Adultos Mayores (*Senior Farmers' Market Nutrition Program*)?

Este programa ofrece cuatro cheques de \$5.00 cada uno (\$20 en total) para adultos mayores. Estos pueden ser utilizados para la compra de frutas y verduras frescas en mercados certificados.

## ¿Cómo uso los cheques?

➤ Usted puede gastar los cheques sólo en ciertos mercados o tiendas certificadas en Pennsylvania.

➤ Vea la lista de mercados entregada con sus cheques.

O visite el portal de internet que contiene información continuamente actualizada sobre los mercados:

<http://pameals.com/MealsPublic/FarmMarkets/MarketSearch.aspx?pc=fmnp>

➤ NO podrá gastar los cheques en otros mercados o fuera de PA.

➤ Cada cheque tiene un valor de \$5.

➤ NO se entregará cambio en efectivo con su compra por lo que trate de utilizar los \$5 en su totalidad cada vez.

➤ Los cheques deben ser gastados hasta el **30 noviembre 2018**.

*\*No escriba en los cheques hasta que el vendedor pida su firma.*

## ¿Qué puedo comprar con los cheques?

### **\*Nuevo Requisito\***

➤ **Usted puede comprar frutas y verduras frescas cosechadas en Pennsylvania.**

➤ Vea la lista de comidas elegibles y no elegibles en la próxima página.

➤ Si usted tiene cualquier pregunta acerca del tipo de frutas y verduras que puede comprar o cuanto puede comprar, el vendedor del mercado le puede ayudar.

## Comidas Elegibles

### Frutas – Lista parcial

Apples	Cherries	Nectarines	Plums	Apricot
Grapes	Peaches	Berries	Melons	Pears

### Las verduras (en ingles) - una lista parcial

Artichokes	Eggplant	Pumpkins (solo para comer)
Asparagus	Greens	Radishes
Beans (frescas)	Kohlrabi	Rhubarb
Beets	Leeks	Rutabagas
Broccoli	Lettuce	Spinach
Brussels sprouts	Mushrooms	Squash
Cabbage	Okra	Sweet Potatoes
Carrots	Onion	Tomatoes
Cauliflower	Parsnips	Turnips
Celery	Peas	Yams
Corn	Peppers	Zucchini
Cucumbers	Potatoes	

Las hierbas frescas están permitidas si son usadas para cocinar o como condimento.

### Comidas No Elegibles

#### Usted no puede comprar:

- ⊗ **Comidas Procesadas - mermeladas, pasteles, miel, nueces, sidra.**
- ⊗ **Frutas cítricas o tropicales - bananos, naranjas, limones limas, toronjas, mandarinas, piñas o mangos.**
- ⊗ **Plantas, aunque sean condimentos comestibles.**