

Normas y reglamentaciones del Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores (FMNP) y Programa de Nutrición para Adultos Mayores del Mercado de Agricultores (SFMNP)

- Los cheques del FMNP y el SFMNP no pueden usarse antes del 1 de junio de 2023 ni después del 30 de noviembre de 2023.
- Los clientes del FMNP únicamente pueden comprar frutas, vegetales y hierbas cultivadas en Pennsylvania.
- Los receptores deben firmar en la casilla "Signature Recipient or Proxy" (Firma del beneficiario o apoderado) en el frente de los cheques. Hágalo antes de ir al mercado o lleve una lapicera con usted.
- Una vez en el mercado, busque los puestos que cuentan con el póster del Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores.
- Cada cheque vale \$10. Los agricultores no están autorizados a dar vuelto por compras menores a \$10.
- Los beneficiarios del programa pueden hacer pedidos en línea a agricultores aprobados por el FMNP; sin embargo, deben pagar con los cheques en papel del FMNP. Un apoderado puede ir al mercado para hacer la compra en su lugar.

Información de los mercados

Para encontrar un mercado de agricultores o un puesto de agricultores calificados, descargue la aplicación del FMNP. La aplicación "PA FMNP" está disponible en las tiendas Google Play y Apple Store. Busque la aplicación de localización de mercados de agricultores del FMNP de PA y descárguela.

O visite www.pafmnp.org para buscar en nuestra base de datos en línea de mercados y puestos de agricultores.

En el caso de los mercados que tienen número telefónico, puede contactarlos para conocer cualquier cambio en los horarios de atención antes de visitar.

**** Nota:** Se recomienda a los beneficiarios del programa que mantengan el distanciamiento social y utilicen mascarillas en los mercados y puestos.

Lista de frutas y verduras que entran en los programas

Frutas

Manzana	Frutos rojos	Uva	Melón	Pera
Damasco	Cereza Pelón Ciruela	Durazno		

Vegetales

Alcaucil		ColiflorPuerro	Chirivía	Tomate	
Espárrago		Apio	Lechuga	Cebolla	Nabo
Frijoles (frescos)		Maíz	Hongos	Rabanito	Calabaza
Remolacha		Pepino Pimiento	Ruibarbo	Batatas cultivadas en PA	
Brócoli	Berenjena	Papa	Rutabaga	Zucchini	
Repollitos de Bruselas		Hojas verdes	Guisantes	Espinaca	Microverdes
Repollo		Colinabo	Ocra	Camote	

No se permite la compra de plantas con los cheques del FMNP, únicamente la compra de frutas o vegetales maduros.

Se permite la compra de hierbas recién cortadas, si se usan para cocinar o condimentar.

- No se permite la compra de alimentos procesados con los cheques del FMNP. No se permite la compra de calabazas decorativas para Halloween.

- No se permite la compra de cítricos o frutas tropicales con los cheques del FMNP.

Educación nutricional

Puede encontrar información nutricional sobre nutrición básica, compra y cocción de alimentos, nutrientes y seguridad alimentaria en <https://www.nutrition.gov/> El sitio web también ofrece diferentes recetas.