

## **Reglas y regulaciones básicas de FMNP y SFMNP**

- Los cheques FMNP no pueden usarse antes del 1 de junio de 2020 o después del 30 de noviembre de 2020.
- Los clientes de FMNP pueden comprar solo las frutas y verduras cultivadas en Pennsylvania
- Los recipientes deben firmar en el bloque "Recipientes o Proxy" en el frente de los cheques. Haga esto antes de ir al mercado o lleve una pluma con usted.
- En el mercado, busque puestos que muestren el cartel blanco de "Farmers Market Nutrition Program"
- Cada cheque vale \$ 6. Los agricultores no pueden dar cambio por compras menos de \$ 6.
- Los beneficiarios del programa pueden hacer pedidos en línea con un agricultor aprobado por FMNP; sin embargo, debe pagar con sus cheques de FMNP. Un representante puede ir a los mercados para hacer la compra por usted.

### **Información sobre los mercados**

Para encontrar un mercado agricultor o un puesto agrícola, descargue la aplicación FMNP. La aplicación PA FMNP está disponible en Google Play Store y Apple Store de forma gratuita. Busque el localizador del mercado de agricultores PA FMNP y descargue la aplicación o visite [www.pafmnp.org](http://www.pafmnp.org) para buscar en nuestra base de datos en línea del mercado de agricultores y de los puestos agrícolas.

Llame a los mercados listado con números de teléfono para confirmar sus días y horarios de servicio.

\*\* Nota: Se les recomienda a los beneficiarios del programa a practicar el distanciamiento social y usar máscaras en los mercados y puestos.

### **Lista de frutas y verduras elegibles**

#### **Frutas**

Manzanas	Bayas	Uvas	Melones	Peras
Albaricoques	Cerezas	Nectarinas	Ciruelas	Melocotones

#### **Vegetales**

Alcachofas	Coliflor	Puerros	Chirivías	Tomates
Espárragos	Apio	Lechuga	Cebollas	Nabos
Frijoles (frescos)	Maíz	Hongos	Rábanos	Calabaza
Remolacha	Pepino	Pimientos	Rhubarb	Batatas cultivadas en PA
Brócoli	Berenjena	Papas	Rutabagas	Calabacín
Repollo de Bruselas	Berzas	Gandules	Espinacas	
Repollo	Kohlrabi	Okra	Batatas Dulce	

### **No se permite la compra de plantas reales, solo las frutas y /o verduras maduras están permitida con los cheques de FMNP.**

Se permiten hierbas frescas cortadas si se usan para cocinar o aromatizar

- No se permite la compra de alimentos procesados con cheques FMNP. La compra de Jack-o-linternas no están permitidos
- No se permite la compra de cítricos o frutas tropicales con cheques FMNP.

### **Educación nutricional**

Puede encontrar información nutricional sobre nutrición básica, compras, cocina y seguridad alimentaria en <https://www.nutrition.gov/> El sitio web también contiene muchas recetas diferentes.