

Reglamentos y normas básicas del FMNP y el SFMNP

- Los cheques del Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores (Farmers Market Nutrition Program, FMNP) no se pueden usar antes del 1 de junio del 2022 ni después del 30 de noviembre del 2022.
- Los clientes del FMNP pueden comprar solo las frutas y los vegetales que se cultiven en Pensilvania.
- Los beneficiarios deben firmar en la parte que dice “Firma del beneficiario o apoderado” en la parte de adelante de los cheques. Hágalo antes de ir al mercado o lleve un bolígrafo.
- En el mercado, busque los puestos que tengan el afiche blanco del Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores.
- Cada cheque tiene un valor de \$6. Los agricultores no tienen permitido dar cambio cuando las compras son menores a \$6.
- Los beneficiarios del programa pueden hacer pedidos en línea al agricultor aprobado por el FMNP; sin embargo, usted debe pagar con los cheques en papel del FMNP. Un apoderado puede ir a los mercados para comprar por usted.

Información del mercado

Para buscar un mercado de agricultores o un puesto agrícola con agricultores elegibles, descargue la aplicación del FMNP. La aplicación del FMNP de Pensilvania se puede descargar gratis en la tienda de Google Play y la tienda de Apple. Busque el localizador de mercados de agricultores del FMNP de Pensilvania y descargue la aplicación.

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

Si el mercado tiene un número de teléfono, llame antes de ir para ver si cambió el horario de atención.

**** Nota:** Se recomienda a los beneficiarios del programa mantener el distanciamiento social y usar mascarillas en los mercados y los puestos.

Lista de frutas y vegetales elegibles

Fruta

Manzanas	Bayas	Uvas	Melones	Peras
Albaricoques	Cerezas	Nectarinas	Ciruelas	Duraznos

Vegetales

Alcachofas	Coliflor	Puerro	Chirivía	Tomates
Espárragos	Apio	Lechuga	Cebollas	Nabos
Frijoles (frescos)	Maíz	Champiñones	Rábanos	Calabaza de invierno
Remolachas	Pepinos	Pimientos	Ruibarbo	Ñames cultivados en Pensilvania
Brócoli	Berenjena	Papas	Nabas	Calabacín
Coles de Bruselas	Vegetales de hoja	Guisantes	Espinaca	
Repollo	Colirrábano	Quingombó	Batatas	

No se pueden comprar las plantas en sí con los cheques del FMNP, sino las frutas o los vegetales maduros.

Se pueden comprar hierbas frescas cortadas si se usan para cocinar o condimentar.

- No se puede comprar comida procesada con cheques del FMNP. No se pueden comprar calabazas talladas (*Jack-o-lanterns*).
- No se pueden comprar frutas cítricas o tropicales con cheques del FMNP.

Educación nutricional

Puede encontrar información sobre la nutrición básica, la compra, la cocción y la seguridad alimentaria en el sitio <https://www.nutrition.gov/>. El sitio web también tiene una gran variedad de recetas.