

## Reglas y regulaciones básicas del S/FMNP

- Los cheques de FMNP y SFMNP **no pueden** usarse antes del 1 de junio de 2025 ni después del 30 de noviembre de 2025.
- Los clientes de FMNP solo pueden comprar frutas, verduras y hierbas frescas cortadas cultivadas en Pennsylvania.
- Los beneficiarios **deben firmar** en el espacio "Firma del Beneficiario o Representante" en la parte frontal de los cheques. Hágalo antes de ir al mercado o lleve un bolígrafo con usted.
- En el mercado, busque puestos que exhiban el cartel blanco del Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores (FMNP).
- Los cheques para personas mayores tienen un valor de \$5. Los cheques de WIC tienen un valor de \$10. Los agricultores **no** pueden dar cambio por compras menores al monto indicado en el cheque.
- Los beneficiarios del programa pueden realizar pedidos en línea con agricultores aprobados por FMNP; sin embargo, deben pagar con cheques físicos de FMNP. Un representante puede ir al mercado a realizar la compra en su nombre.
- Los cheques **no pueden** canjearse en supermercados u otros mayoristas.

### Información sobre Mercados

Para encontrar un mercado de agricultores o un puesto de granja con agricultores elegibles, descargue la aplicación FMNP. La aplicación PA FMNP está disponible de forma gratuita en Google Play Store y Apple Store. Busque "PA FMNP farmers market locator" y descargue la aplicación.

También puede visitar [www.pafmnp.org](http://www.pafmnp.org) para buscar en nuestra base de datos en línea de mercados de agricultores y puestos de granja.

**Para mercados con números de teléfono, le recomendamos contactar directamente al mercado para confirmar cambios en los horarios de atención antes de su visita.**

### Lista de frutas y verduras elegibles

#### Frutas

Manzanas	Frutos rojos	Uvas	Melones	Peras
Damascos	Cerezas Nectarinas	Ciruelas	Duraznos	

#### Verduras

Alcachofa	Coliflor Puerros	Chirivía	Tomates		
Espárragos	Apio	Lechuga	Cebollas	Nabos	
Frijoles (frescos)	Maíz	Hongos Rábanos		Calabaza de invierno	
Betabel	Pepino Pimientos	Ruibarbo	Boniatos originarios de PA		
Brócoli	Berenjena	Papas	Colinabo	Calabacín	Coles de Bruselas
Guisantes	Espinaca	Microverduras de hoja verde			
Repollo	Colirrábano	Quimbombó	Batatas	Ajo fresco	

**No está permitido comprar plantas vivas; solo se pueden adquirir frutas o verduras maduras con los cheques FMNP.**

\*\*\*Se permiten hierbas frescas cortadas siempre que se utilicen para cocinar o dar sabor a los alimentos.

- **No está permitido** comprar alimentos procesados o preparados con los cheques del FMNP. Las calabazas talladas (Jack-o-lanterns) no están permitidas.
- **No está permitido** comprar cítricos ni frutas tropicales con los cheques del FMNP.

### **Educación nutricional**

Información sobre nutrición básica, compras, cocina, nutrientes en los alimentos y seguridad alimentaria está disponible en: <https://www.nutrition.gov/> Este sitio web también contiene una gran variedad de recetas. Alentamos a los adultos mayores a visitar y ver este video: MyPlate for Older Adults:

<https://www.youtube.com/watch?v=ku230kQlqzA>. Para más consejos sobre educación nutricional, visite:

[Healthy Food Preparation | MyPlate: https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-food-preparation](https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-food-preparation)

[Healthy Eating for Older Adults | MyPlate: https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-older-adults](https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-older-adults)

### **Información sobre quejas**

Si tiene una queja sobre un agricultor participante en el programa S/FMNP, comuníquese con el Administrador del Programa al (717) 783-5309 o envíe un correo electrónico a [tiebelange@pa.gov](mailto:tiebelange@pa.gov) proporcionando el nombre del agricultor, su ubicación y los detalles de la queja. El Administrador del Programa realizará un seguimiento con el participante una vez que el problema haya sido resuelto.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.