



Farmers' Market Nutrition Program

APROVECHE LOS BENEFICIOS DE SU PROGRAMA DEL 1 DE JUNIO AL 30 DE NOVIEMBRE

El Programa de Nutrición para el Mercado de Agricultores (FMNP) lo ayuda a comprar frutas y verduras frescas cultivadas localmente en los mercados de agricultores y puestos agrícolas cercanos en el estado de Nueva York.



Comer frutas y verduras a diario es una excelente manera de mantenerse saludable. La compra de frutas y verduras frescas y nutritivas en los mercados de agricultores y puestos agrícolas ayuda a los agricultores locales y a las empresas comunitarias.

Busque un mercado agrícola o un puesto agrícola cercano utilizando el cronograma de mercado del FMNP adjunto o busque la lista en línea en www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets.



Prepárese para comprar en un mercado agrícola y gastar tus beneficios

- o Asegúrese que el mercado esté abierto. Algunos cierran por mal tiempo.
- o Traiga sus cupones del FMNP, dinero y bolsas de compras.
- o Planifique llegar temprano para obtener los mejores productos.
- o Busque el letrero del FMNP que dice: «Aceptamos cupones aquí».

Escanee este código QR con su smartphone para encontrar información sobre lo que está de temporada e ideas para cocinar.



¿Tiene preguntas?

Línea directa de WIC: 1-800-522-5006

Línea directa para personas mayores: 1-800-342-9871

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Programa de nutrición del mercado agrícola

Promociona a los agricultores locales mediante la expansión de sus ventas en los mercados de agricultores y puestos agrícolas, y fomenta la salud de las comunidades mediante el consumo de frutas y verduras frescas cultivadas localmente.

El Departamento de Agricultura y Mercados del Estado de Nueva York y el Departamento de Salud y la Oficina para las Personas Mayores trabajan en conjunto para proporcionar a las personas que reúnan los requisitos cupones del FMNP para comprar frutas y verduras frescas y locales en los mercados de agricultores y puestos agrícolas del estado de Nueva York.

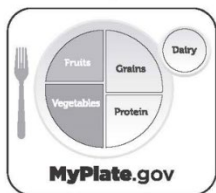
Los cupones del FMNP se deben utilizar de la siguiente manera:

- o Utilizado entre el 1 de junio y el 30 de noviembre
- o Se utiliza para comprar frutas y verduras locales frescas en los puestos de los agricultores participantes.
- o Se utiliza solo con agricultores en un mercado autorizado por el FMNP.
- o Se utiliza para gastar su valor total. No se permite el cambio de efectivo cuando se utilizan cupones del FMNP. Si compra artículos con un valor inferior a uno o más cupones, el agricultor puede añadir productos para compensar la diferencia.
- o No se puede usar después del 30 de noviembre.

¿Necesita ideas? Encuentre recetas en línea.

La Universidad de Cornell ofrece recetas y guías para ayudarlo a seleccionar frutas y verduras frescas y nutritivas.

<https://www.human.cornell.edu/dns/fmnp>



Planifique maneras de comer sano con MYPLATE del USDA.

Use el plan MyPlate para identificar formas de comer de manera más saludable, ¡personalizado para usted!
www.myplate.gov/myplate-plan



**Agriculture
and Markets**