

## DISFRUTE SUS PRODUCTOS

Cuando recibe sus cheques del FMNP, es posible que su agencia local también le brinde algunas recetas deliciosas para que pruebe con sus productos. Su nutricionista local está disponible para responder cualquier pregunta y sugerir nuevas formas de preparar sus alimentos frescos y cultivados localmente. A continuación, hay una muestra.

## BAYAS

**Temporada del mercado de agricultores:** de junio a septiembre

**Consejos de compra:** elija bayas que sean brillantes en color, que no estén aplastadas y no se olvide de revisar que el producto no tenga moho. Si están en una caja, asegúrese de que no haya pérdidas o manchas.

**Almacenamiento:** almacenar en el refrigerador. Son mejores si se consumen dentro de uno a tres días. Las bayas se pueden congelar.

**Preparación:** enjuague las bayas con agua fría. Se pueden comer crudas o cocinadas.

**Receta:** postre de bayas  
½ taza-1 taza de bayas  
½ taza de yogur bajo en grasas  
½ de taza de cereal

Vierta el yogur en un plato. Vierta el cereal sobre el yogur. Decore con bayas lavadas. ¡Disfrute!



## PODEMOS AYUDAR

Comuníquese con la agencia que emitió sus cheques si tiene preguntas, problemas o si necesita presentar una queja sobre el FMNP o vendedores individuales.

## ASISTENCIA DE COMUNICACIÓN

La información del programa puede estar disponible en otros idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, sistema braille, letra grande, cinta de audio, lengua de señas estadounidense), deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comunicarse con el USDA a través del Federal Relay Service (Servicio Federal de Retransmisión) al (800) 877-8339.

## PRESENTAR UNA QUEJA POR DISCRIMINACIÓN

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los EE. UU.) (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, país de origen, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o tomar represalia por una actividad de derechos civiles anterior.

Para presentar una queja por discriminación del programa, el denunciante debe llenar el formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación del programa del USDA, que se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, llamando al 866-632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA.

La carta debe incluir el nombre, la dirección y el número de teléfono del denunciante, así como una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria lo suficientemente detallada como para informar al subsecretario de derechos civiles sobre la naturaleza y la fecha de una supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta se deben presentar al USDA por:

**Por correo:** U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los EE. UU.) Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; o

**Por fax:** (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

**Correo electrónico:** [Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

## WIC DE WISCONSIN MERCADO DE AGRICULTORES PROGRAMA DE NUTRICIÓN (WIC FMNP)

(Wisconsin WIC Farmers Market Nutrition Program (WIC FMNP))



WISCONSIN DEPARTMENT  
of HEALTH SERVICES

Division of Public Health  
P-40154S (12/2024)



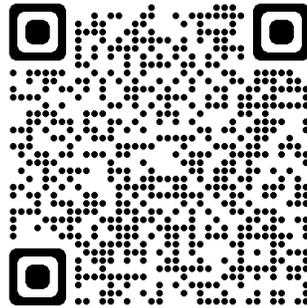
## EL WIC FMNP PROPORCIONA ALIMENTOS AGRÍCOLAS FRESCOS

Reciba beneficios por comprar frutas, verduras y hierbas frescas y cultivadas localmente por agricultores autorizados.

## LOS BENEFICIOS DEL MERCADO DE AGRICULTORES SE PUEDEN UTILIZAR DESDE EL 1 DE JUNIO HASTA EL 31 DE OCTUBRE

- Visite un mercado o puesto de productos agrícola aprobado para utilizar sus beneficios.
- Casi todos los condados del estado tienen al menos una ubicación participante.
- Busque el letrero amarillo de vendedor del FMNP para encontrar a un agricultor autorizado.

## ENCUENTRE UN MERCADO O UN PUESTO DE PRODUCTOS AGRÍCOLAS CERCA DE USTED



## RECUERDE

- No se entregará vuelto si compra menos del monto de los cheques.
- Los cheques no se pueden utilizar en supermercados.
- Póngase en contacto con su agencia local en caso de cheques dañados o perdidos.
- Con sus beneficios, solo se pueden comprar los alimentos cultivados localmente aprobados a continuación.

## PUEDE UTILIZAR SUS CHEQUES PARA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS CULTIVADOS LOCALMENTE:

### FRUTAS

- Manzanas
- Bayas (todas)
- Cerezas
- Arándanos
- Uvas
- Cerezas molidas
- Melones
- Duraznos
- Peras
- Ciruelas
- Ruibarbo
- Fresas

### HIERBAS

- Albahaca
- Cebollín
- Cilantro
- Apio trozado
- Eneldo
- Epazote
- Ajo
- Ajo cebollino
- Rábanos picantes
- Bálsamo de limón
- Limoncillo
- Apio del monte
- Mejorana
- Menta
- Orégano
- Perejil
- Romero
- Salvia
- Acedera
- Ajedrea
- Estragón
- Tomillo

### VERDURAS

- Espárragos
- Frijoles (todos)
- Remolachas
- Bok Choy (repollo chino)
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo (todos)
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio nabo
- Apio
- Maíz (espinaca no ornamental o palomitas de maíz)
- Pepino
- Berenjena
- Verduras (todas)
- Colirrábano
- Puerros
- Lechugas (todas)
- Champiñones
- Quimbombó
- Cebollas
- Chirivías
- Chicharos (todos)
- Pimientos (todos)
- Papas (todas)
- Calabazas
- Rábanos
- Colinabos
- Cebolletas
- Chalotes
- Coles
- Calabazas (hinojo invernal y veraniego)
- Tupinambo
- Acelgas
- Tomatillos
- Tomates
- Nabos
- Berros

