

Recetas

En el momento en que recibe sus cheques, su agencia local tiene también algunas deliciosas recetas para ofrecerle. Su nutricionista local está disponible para responder a sus preguntas y sugerir maneras de preparar sus productos naturales frescos de producción local.

¿Por qué sólo puedo comprar productos de producción local con los cheques Senior Farmers' Market?

Uno de los objetivos del *Farmers' Market Nutrition Program* (Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores) es incrementar el uso de los mercados de agricultores para apoyar la economía local.

Si se alimenta con productos locales de los mercados de agricultores:

- 🍏 Tiene la oportunidad de comprar frutas, verduras y hierbas frescas.
- 🍏 Apoya a las granjas familiares de Wisconsin y de comunidades vecinas
- 🍏 Invierte directamente en su comunidad.
- 🍏 Las cosechas se realizan en el momento óptimo, lo que mejora la calidad nutricional y el sabor de los productos.
- 🍏 Consume productos con menor cantidad de pesticidas.

¿Preguntas o problemas?

Si tiene dudas con respecto al programa, comuníquese con la agencia que emitió sus cheques. Reporte a su agencia local los inconvenientes con el programa o con vendedores particulares que puedan surgir.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Personas Mayores de Wisconsin

WISCONSIN SENIOR FARMERS' MARKET NUTRITION PROGRAM (FMNP)



Department of Health Services
Division of Public Health
P-40154S (02/2016)

¿Qué es el Senior Farmers' Market Nutrition Program?

El *Senior Farmers' Market Nutrition Program* (Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Personas Mayores) le ofrece la oportunidad de adquirir frutas, verduras y hierbas frescas producidas localmente por agricultores certificados.

Los cheques de Senior Farmers' Market se pueden utilizar desde el 1º de junio hasta el 31 de octubre.

Usted puede utilizar los cheques en cualquier mercado de agricultores o puesto de ruta participante. Casi todos los condados en el estado cuentan con al menos un mercado participante ¡Hasta los puede llevar con usted cuando viaja dentro el estado!

Diríjase a un mercado autorizado (su agencia le dará una lista) y busque este cartel amarillo o azul:



- 🍏 No recibirá el cambio si su compra es menor al valor del (los) cheque (s)
- 🍏 Si el precio de su compra supera la cantidad del (los) cheque (s), puede abonar la diferencia en efectivo o con otro cheque.
- 🍏 Sus cheques no pueden ser utilizados por otras personas

¡Por favor use todos sus cheques!

Productos Naturales Aprobados en Wisconsin

Frutas:

Arándanos
Cerezas
Ciruelas
Frutillas
Frutas rojas (todas)

Manzanas
Melones
Peras
Ruibarbo
Uvas

Verduras:

Acelga
Aguaturma
Apio
Apio nabo
Berenjena
Berros
Bok Choy
Brócoli
Calabacín
Champiñones
Chirivía
Coliflor
Cebollas

Cebollín
Espárragos
Espinaca
Frijoles (todos)
Guisantes (todos)
Hinojos
Kohlrabi
Lechuga (todas)
Maíz (no ornamental o palomitas de maíz)
Oca
Papas
Pepinos
Pimientos (todos)

Puerros
Rabanitos
Rábanos
Remolachas
Repollitos de Bruselas
Repollo (todos)
Rutabagas

Hierbas:

Acedra
Ajedrilla
Ajo
Ajo cebollino
Albahaca
Apio de hoja
Apio de montaña
Ciboulette
Cilantro
Citronella

Tomates
Tomatilla
Verduras de hoja verde (todas)
Zanahorias
Zapallos

Eneldo
Epazote
Estragón
Mejorana
Menta
Orégano
Perejil
Romero
Salvia
Tomillo
Toronjil