

ALIMENTOS APROBADOS

Manzana Espárragos Habichuela



Remolacha Zorzamora Arándano



Brócoli Coles de Bruselas Col



Zanahoria Coliflor Cereza



Maíz Pepino Semilla de Soja



Berenjena Uva Hojas verdes



Cebollino Colirrábano Lechuga



Melón Quimbombó Cebolla



Chirivía Pawpaws Durazno



Chícharos Pimiento Papas



Calabaza Rábano Ciruela



Ruibarbo Fresa Frambuesa



Calabacín Batata Tomate



Nabos Sandía Calabaza



Pera



Además las siguientes hierbas aromáticas para cocinar: albahaca, cebollino, cilantro, orégano, tomillo, salvia, perejil y ajo.

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, credo religioso, discapacidad, edad, creencias políticas, 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 con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Re-transmisión] llamando 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: How to File a Complaint. 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.

¿Por qué Frutas y Vegetales?

LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES LUCHAN POR PROTEGER SU SALUD.

Los estudios muestran que las personas que ingieren una dieta rica en frutas y verduras/vegetales tienen menor riesgo de tener:

- Obesidad
- Cáncer
- Presión alta
- Accidentes cerebrovasculares
- Enfermedades del corazón
- Diabetes

¡Comer más porciones de frutas y verduras/vegetales a diario es una de las cosas más fáciles que usted puede hacer por su salud!

Cómo usar sus Cupones de Alimentos (FI) de FMNP

- Use sus cupones de alimentos (FI) sólo en los mercados de granjeros **aprobados**.
- Busque los letreros que dicen “*Se aceptan cupones de alimentos FMNP de WIC*”.
- **Recuerde:** los supermercados y otros puestos de comestibles **no** aceptan los cupones de alimentos (FI) FMNP.
- Cada cupón de alimentos (FI) FMNP tiene cierto valor en dinero. Pídale ayuda al granjero para encontrar frutas y vegetales de forma que pueda usar todo el valor del cupón de alimentos (FI). El granjero no puede darle cambio.
- Use los cupones de alimentos (FI) FMNP para comprar frutas y vegetales **frescos**. Sólo se pueden comprar los **alimentos elegibles** con los cupones de alimentos (FI) FMNP.
- Los productos procesados, incluyendo: mermeladas, jaleas, pan, carne, huevos, queso, miel, nueces y flores, **no** se pueden comprar con los cupones de alimentos (FI) FMNP.
- Use sus cupones de alimentos (FI) FMNP entre julio y septiembre.
- Cuide de sus cupones de alimentos (FI) FMNP. **No** se pueden reemplazar si los pierde, se los roban o se rompen.

Recursos:

Información disponible en su departamento de salud local sobre los **Mercados de Granjeros, ubicación y horarios de operación.**

Libro de Recetas Kentucky WIC FMNP:

[HTTPS://CHFS.KY.GOV/AGENCIES/DPH/DMCH/NSB/DOCUMENTS/WICFARMERSMARKETRECIPEBOOK.PDF](https://chfs.ky.gov/agencies/dph/dmch/nsb/documents/wicfarmersmarketrecipebook.pdf)

Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros de WIC en Kentucky (FMNP)

