



¿Qué es WIC y el Programa de Nutrición, Mercado de Granjeros (FMNP)?

El propósito de FMNP es:

- Proveer frutas, verduras (vegetales) y hierbas frescas de los mercados de granjeros a mujeres, niños y ancianos con riesgos en la nutrición.
- Ampliar el entendimiento y uso de mercados de granjeros para aumentar las ventas.

En Illinois, el FMNP opera durante la temporada de verano.



¿Quién puede participar en FMNP?

- Participantes elegibles del Programa WIC – Mujeres embarazadas, después del parto y que amamantan y niños de 1 a 5 años de edad.
- Personas de edad avanzada o ancianos elegibles de 60 años de edad o más e ingresos en su hogar no mayor del 185 por ciento del nivel federal de la pobreza.

Para más información comuníquese con Illinois WIC y el Programa de Nutrición, Mercado de Granjeros (FMNP):

Lunes - viernes durante horas laborables
1-217-782-2166
1-888-261-2713 (NexTalk)

Para nuestro localizador de oficinas, visite nuestro sitio por Internet en:
www.dhs.state.il.us

Si tiene preguntas sobre algún programa del Departamento de Servicios Humanos de Illinois (IDHS) puede llamar sin cargos a la línea de información automatizada, 24 horas al día al:

1-800-843-6154
1-800-447-6404 (TTY)



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico aprogram.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

DHS 4724S (R-04-15) Farmers' Market Nutrition Program

Printed by the Authority of the State of Illinois.

6,000 copies P.O.#15-1804



Estado de Illinois
Departamento de Servicios Humanos

Illinois WIC y el Programa de Nutrición, Mercado de Granjeros

(Senior Farmers' Market Nutrition Program) (FMNP)



Guía para
Participantes y
Granjeros





FMNP beneficia a los granjeros

- Apoya a la agricultura local aumentando las ventas en los mercados.
- Promueve el crecimiento de las granjas y hortalizas de las familias creando mercados para frutas frescas, verduras o vegetales y especias.
- Fomenta la cosecha de más variedad de frutas y verduras.



FMNP beneficia a los participantes

- Provee a los participantes la oportunidad de mejorar su salud comiendo frutas y vegetales o verduras frescas y nutritivas.
- Presenta a los participantes la opción del mercado de granjeros y les enseña a escoger y preparar diferentes clases de productos agrícolas locales.



¿Cómo usar sus cheques FMNP?

- Los cheques se pueden usar desde la temporada de verano.
- No todos los vendedores aceptan cheques FMNP. Busque los avisos que indican se aceptan cheques FMNP.
- Si usted no puede ir al mercado, la persona encargada puede usar los cheques FMNP. Por favor comuníquese con su agencia para determinar la persona encargada.
- No se pueden reemplazar los cheques FMNP que se pierdan o sean robados.
- No dan cambio, asegúrese usar el valor completo en sus cheques.
- Si se pasa de la cantidad o valor del cheque, usted debe pagar la diferencia.
- No le pueden cobrar impuestos de ventas en el precio de sus productos FMNP.
- Solamente se pueden comprar alimentos elegibles con sus cheques FMNP.



Alimentos elegibles que puede comprar con cheques FMNP incluyen:

Verduras o vegetales frescos

Alcachofas	Hongos
Espárragos	Quingombó (Okra)
Frijoles (variedades frescas)	Cebollas
Beterragas / Remolacha / Betabel	Perejil (Parsley Root)
Bok Choy	Chirivia (Parsnip)
Brócoli	Chicharos
Brussels Sprouts	Pimientos
Repollo	Papas (toda variedad)
Zanahorias	Calabazas / Zapallos (comestible)
Coliflor	Rábano
Celeriac	Ruibarbo (Rhubarb)
Apio	Colinabo (Rutabagas)
Maíz	Cebolleta (Scallions)
Pepinos	Chalote (Shallots)
Berengena	Espinaca
Hinojo (Fennel)	Brotos de soja (Sprouts)
Ajos	Calabazas
Berza o Repollo Gallego (Greens)	Sunchokes
Hierbas (comestibles)	Swiss Chard
Rábano Picante (Horseradish)	Tomates
Kale	Turnips
Kohlrabi	Tomatillos
Puerros (Leeks)	Berros (Watercress)
Lechugas	Calabacín (Zucchini)

Frutas Frescas

Manzanas	Melones
Apricots	Nectarines
Berries	Duraznos / Melocotones
Melones	Peras
Cerezas	Persimmons
Grosellas (Currants)	Ciruelas
Uvas	Ruibarbo (Rhubarb)

Otras Cosas Permitidas

Especias	Miel (Sólo a Personas de Edad Avanzada)
----------	---

No Se Permiten

Popcorn	Cualquier alimento procesado tales como:
Nueces	Mermeladas / Jams
Granos secos	Jugos / Cidra
Huevos	Verduras Envasadas
Flores	Alimentos cocidos
Calabazas Ornamentales / Gourds / Maíz	Pasteles de Frutas