



## ¿Qué es el programa de WIC y de Nutrición del Mercado de Agricultores para Personas Mayores (FMNP)?

El propósito del FMNP es:

- Proporcionar frutas, verduras y hierbas frescas de los mercados de agricultores a mujeres, niños y personas mayores en riesgo nutricional.
- Ampliar la conciencia y el uso de los mercados de agricultores mediante el aumento de las ventas.

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



## ¿Quiénes pueden participar en FMNP?

- Participantes elegibles del Programa WIC: mujeres embarazadas, posparto, lactantes y niños de 1 a 5 años.
- Personas mayores elegibles que tienen 60 años o más y cuyos ingresos familiares no superan el 185 por ciento de las pautas federales de ingresos por debajo del nivel de pobreza.

Para obtener más información, comuníquese con el Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) y Personas Mayores de Illinois (FMNP) de lunes a viernes durante el horario comercial al 1-217-782-2166. Para encontrar nuestra oficina más cercana, visite nuestro sitio web en:

**www.dhs.state.il.us**

Si tiene preguntas sobre cualquier programa del Departamento de Servicios Humanos de Illinois (IDHS), puede llamar a la línea de ayuda automatizada las 24 horas del día al:

**1-800-843-6154**

1-866-324-5553 TTY



De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y pólizas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retaliación por actividades previas de derechos civiles. La información del programa puede estar disponible en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, Lenguaje de Señas Estadounidense), deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o contactar al USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Para presentar una queja por discriminación en el programa, el Demandante debe completar un Formulario AD-3027, Formulario de Queja por Discriminación en el Programa del USDA que se puede obtener en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, dirección, número de teléfono del demandante, y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria con suficiente detalle para informar al Asistente del Secretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta deben ser enviados al USDA por: 1. correo: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Oficina del Asistente del Secretario de Derechos Civiles, 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; o 2. fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o 3. correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



## Programa de WIC y de Nutrición del Mercado de Agricultores para Personas Mayores (FMNP) de Illinois



**Una Guía para Participantes y Agricultores**



## Beneficios del FMNP Agricultores

- Apoya la agricultura local al aumentar las ventas en los mercados de agricultores.
- Promueve el crecimiento de las granjas familiares al crear un mercado para frutas, verduras y hierbas frescas.
- Fomenta el crecimiento de una mayor variedad de frutas y verduras.



## Beneficios del FMNP Participantes

- Proporciona a los participantes la oportunidad de mejorar su salud al consumir frutas y verduras frescas, sabrosas y nutritivas.
- Introduce a los participantes en los mercados de agricultores y les enseña a seleccionar y preparar muchos tipos diferentes de productos cultivados localmente.



## ¿Cómo utilizar sus beneficios del FMNP?

- Los beneficios pueden usarse durante la temporada de verano.
- No todos los vendedores aceptan los beneficios del FMNP.
- Busque letreros que muestren qué puestos aceptan los beneficios del FMNP.
- Si no puede ir al mercado, su representante puede usar los beneficios del FMNP. Por favor, contacte a su agencia para verificar el estado de su representante.
- Los beneficios del FMNP perdidos o robados no pueden ser reemplazados.
- No se puede dar cambio, así que asegúrese de usar el monto completo de sus beneficios.
- Si excede el monto, usted debe pagar la diferencia.
- No se puede cobrar impuestos sobre las ventas ni formar parte del precio que paga por sus productos del FMNP.
- Solo se pueden comprar alimentos elegibles con sus beneficios del FMNP.



**Alimentos elegibles para comprar con los beneficios del FMNP incluyen:**

### Fresh Vegetables

- Alcachofas
- Espárragos
- Frijoles (todas las variedades frescas)
- Remolachas
- Col china
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Col
- Zanahorias
- Coliflor
- Celeríaco/Apio Nabo
- Apio
- Maíz
- Pepinos
- Berenjena
- Hinojo
- Ajo
- Verduras
- Hierbas (comestibles)
- Rábano picante
- Col rizada
- Colinabo
- Puerros
- Berro
- Lechuga

- Champiñones
- Okra/Abelmosco
- Cebollas
- Raíz de perejil
- Chirivía
- Guisantes
- Pimientos
- Papas (todas las variedades)
- Calabazas (comestibles)
- Rábanos
- Ruibárbo
- Nabo
- Cebollines
- Chalotes
- Espinacas
- Brotes
- Calabaza
- Alcachofas de Jerusalén
- Acelga
- Tomates
- Nabos
- Tomatillos
- Calabacín

### Frutas Frescas

- Manzanas
- Albaricoques
- Bayas
- Cantalupo
- Cerezas
- Grosellas
- Uvas

- Melones
- Nectarinas
- Duraznos
- Pera
- Caquis
- Ciruelas
- Ruibárbo

### Otros Artículos Permitidos

- Hierbas Cortadas
- Miel (Solo Personas Mayores)

### Artículos no Permitidos

- Palomitas de Maíz
- Nueces
- Habas/Guisantes secos
- Plantas/hierbas en maceta
- Huevos
- Flores
- Calabazas/Guisantes/Maíces Ornamentales

- Cualquier alimento procesado como: Mermeladas/Mermeladas
- Jugos/Sidra
- Vegetales enlatados
- Productos horneados
- Pastel de Frutas