

## GUÍA PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE AGRICULTORES DE ARIZONA (AZFMNP)

Una vez al año, las familias participantes del programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), así como las personas mayores de más de 60 años que participen el Programa Alimentario de Productos Básicos Complementarios (CSFP, por sus siglas en inglés) o los que son elegibles a base de sus ingresos, pueden recibir cupones de mercados de agricultores para adquirir frutas, hierbas y vegetales frescos producidos en el ámbito local en los mercados de agricultores certificados. Para solicitar cupones y consultar una lista de los mercados certificados, visite [www.azfmnp.org](http://www.azfmnp.org). Los cupones están disponibles por orden de llegada, según lo permitan los fondos.

### RECUERDE LO SIGUIENTE:

- Este programa está financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), y es solo para los participantes de los programas WIC y adultos de edad avanzada elegibles.
- Únicamente puede usar sus cupones del programa AZFMNP en mercados de agricultores aprobados y con agricultores aprobados del programa AZFMNP.
- En el mercado, busque los carteles con la leyenda «Senior and WIC AZFMNP». Use sus cupones en estos puestos.
- El 30 de septiembre es la fecha límite para recibir cupones.
- El 15 de noviembre es la fecha límite para usar los cupones.
- Los cupones solamente pueden usarse para adquirir frutas, hierbas, vegetales frescos y frijoles secos producidos en el ámbito local.
- El agricultor y productor participante del programa AZFMNP tiene prohibido dar vueltos. Intente usar el valor total del cupón.
- Cuide sus cupones. Los cupones perdidos o robados no serán reemplazados.
- Si no pudiera ir al mercado de agricultores, puede designar a un apoderado que puede ir de compras para tí.



### ¡IMPORTANTE:

- Está prohibido recibir dinero en efectivo por sus cupones o un vuelto por las compras que pague con ellos.
- Está prohibido comprar artículos producidos fuera de Arizona, como piñas, mangos o kiwis.
- Está prohibido usar sus cupones para comprar carnes, frutos secos, jamón, legumbres, conservas u otro tipo de artículos no comestibles. Solo puede adquirir frutas, hierbas, vegetales frescos y frijoles secos.

### ¿TIENE ALGUNA PREGUNTA SOBRE EL PROGRAMA?

Escribanos por correo electrónico a: [info@azfmnp.org](mailto:info@azfmnp.org), o llámenos al 1-833-836-8253 ext 4.

### DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN

*De conformidad con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, religión, sexo, discapacidad, edad, estado civil, situación familiar/parental, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas o represalias por actividades previas relacionadas con los derechos civiles, en cualquier programa o actividad llevada a cabo o financiada por el USDA (no todas las bases se aplican a todos los programas). Las soluciones y los plazos para presentar reclamaciones varían según el programa o el incidente. Las personas con discapacidades que necesiten medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, braille, letra grande,*



[Insignia: Programa  
Nutricional del Mercado de  
Agricultores de Arizona]

## GUÍA PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE AGRICULTORES DE ARIZONA (AZFMNP)

*cinta de audio, lengua de signos americana, etc.) deben ponerse en contacto con la agencia estatal o local que administra el programa o con el USDA a través del Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones en el 711 (voz y TTY). Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Para presentar una queja por discriminación en un programa, complete el Formulario de queja por discriminación en un programa del USDA, AD-3027, que se encuentra en línea en [Cómo presentar una queja por discriminación en un programa](#) y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario o la carta cumplimentados al USDA por:*

- 1. **Correo postal:** USDA Food and Nutrition Service, 1320 Braddock Place, Room 334 Alexandria, VA 22314; o*
- 2. **Correo electrónico:** [FNSCIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov](mailto:FNSCIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov).*

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

---

### CONSEJOS ADICIONALES PARA CUPONES AZFMNP

Participar en el Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores de Arizona (AZFMNP, por sus siglas en inglés) es una buena manera de agregar distintos productos de estación a sus comidas

- ¿Qué hay de temporada? Al comprar productos cultivados en Arizona con sus cupones AZFMNP, habrá diferentes variedades de frutas y verduras frescas disponibles según la estación del año. Hable con su agricultor para saber qué están cultivando o visite [www.seasonalfoodguide.org/state/arizona](http://www.seasonalfoodguide.org/state/arizona).
- Considere probar algo nuevo. Es posible que te encuentres con frutas o verduras que no hayas probado antes. Los mercados de agricultores pueden ser una gran oportunidad para probar nuevos tipos de productos y descubrir nuevos favoritos.
- Si es posible, considere congelar frutas/verduras para prolongar la vida útil del producto.

---

### RECETA PARA LA PREPARACIÓN DE SOPA DE VERDURAS FRESCAS Y LENTAJAS

#### Ingredientes

- 2 tazas de calabaza moscada, pelada y en cubos
- 2 tazas de zanahorias picadas
- 2 tazas de papas picadas
- 2 tazas de apio picado
- 1 ¾ taza de lentejas verdes
- 1 cebolla picada
- 5 dientes de ajo picados
- 8-10 tazas de caldo de verduras
- 2-3 tazas de col rizada, sin tallos y picada
- 1 cucharadita de sal, o más al gusto

#### Instrucciones

- 1. Agregue todos los ingredientes excepto la col rizada en una olla eléctrica.**
- 2. Cubra y cocine a fuego alto durante 5 a 6 horas o a fuego lento durante 7 a 8 horas.**
- 3. Agregue la col rizada y apague el fuego.**

Para consultar otras ideas y recetas para cocinar sus frutas, hierbas y vegetales frescos, visite: [www.azhealthzone.org](http://www.azhealthzone.org).



**ARIZONA**  
FARMERS MARKET  
NUTRITION PROGRAM

[Insignia: Programa  
Nutricional del Mercado de  
Agricultores de Arizona]