



## 2021 Información para los compradores de cupones

Los cupones del programa *Farm to Family* pueden ayudarlo a comprar frutas y verduras frescas, cultivadas localmente en granjas de Vermont.

Este folleto incluye lo siguiente:

- ⇒ Consejos de compra.
- ⇒ Las reglas para usar sus cupones (p.ej., cómo, dónde, cuándo y para qué).
- ⇒ Un calendario de cosechas que le indica cuándo están disponibles normalmente ciertas frutas y verduras.
- ⇒ Una lista de lugares autorizados a aceptar cupones este año.



### Reglas de los cupones

- ▶ Solo se pueden usar en los mercados de agricultores y puestos agrícolas participantes.
- ▶ Solo se pueden usar para comprar frutas frescas, verduras frescas y hierbas recién cortadas. "Fresco" significa recién cosechado - se vende crudo y sin preparar.
- ▶ Los agricultores no pueden dar cambio por un cupón. Si lo que desea cuesta un poco más de 6 dólares, es mejor pagar el extra en efectivo que desperdiciar parte de un cupón. Lleve algo de dinero en efectivo.
- ▶ Cualquiera que compre o venda un cupón puede ser descalificado del programa y estar sujeto a acciones legales.
- ▶ Los cupones vencen el 31 de octubre de cada año.

### Vendedores autorizados

Busque a los vendedores que tengan colgados los carteles amarillos y azules de "Farm to Family".



### Tarjetas EBT de Vermont

La mayoría de los mercados aceptan la tarjeta EBT de Vermont. Busque la mesa de tarjetas EBT/débito en el mercado. Allí podrá obtener fichas que podrá utilizar para comprar productos en el mercado. Las fichas de 1\$ pueden comprar alimentos elegibles para el programa 3SquaresVT y vendidos por cualquier vendedor del mercado. Los tokens de \$5 son para las cuentas de EBT en efectivo y pueden comprar cualquier producto que se venda en el mercado. Todos los mercados EBT también ofrecen cupones Crop Cash de bonificación a los compradores de 3SquaresVT. Las fichas y los cupones solo se pueden gastar en el mercado donde se han obtenido.

### No discriminación del USDA

El programa Farm to Family se financia con fondos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Para saber cómo informar de una queja de discriminación al USDA, vea la declaración completa de no discriminación del USDA en <http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f>.

Informe de otros tipos de quejas al gerente del mercado, a la agencia donde obtuvo los cupones o a:

DCF - División de Servicios Económicos  
ATTN: 3SquaresVT Farm to Family  
280 State Drive, HC 1 South,  
Waterbury, VT 05671-1020

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

06/21 • 5,000

Visite el mercado agrícola local o el puesto de venta de productos agrícolas. Disfrute del aire fresco y de la amabilidad de la gente. Conozca a los agricultores que cultivan los deliciosos productos que se venden allí.

Traiga una bolsa de compras grande y reutilizable para llevar todos los productos a casa.

- ▶ **Utilice todos sus cupones.** Ayudan a apoyar a las familias agrícolas locales.
- ▶ **Utilice sus cupones antes de que venzan o de que los establecimientos cierren.** Los cupones vencen el 31 de octubre, pero algunos establecimientos cierran antes.
- ▶ **!No deje que un poco de lluvia lo detenga!** Los establecimientos estarán abiertos con lluvia o con sol.
- ▶ **Llegue temprano.** Obtendrá la mejor selección a primera hora del día.
- ▶ **Planifique con antelación.** La selección de productos y establecimientos disminuye a medida que se acerca el otoño. Una helada temprana puede cerrar un establecimiento antes de lo previsto.
- ▶ **Busque las ofertas.** Algunos productores venden los restos de productos a precios de oferta después del Día del Trabajo. Compre más tomates, maíz u otras verduras para enlatar, congelar y almacenar este invierno.
- ▶ **Elija verduras y frutas de buen color.** Asegúrese de que no estén demasiado blandas ni demasiado duras.
- ▶ **Aventúrese.** Compre productos que no haya probado nunca. Pregúntele al agricultor cómo prepararlos.
- ▶ **Deje que sus hijos lo ayuden a elegir qué alimentos comprar.** Es más probable que coman alimentos diferentes y saludables que ellos mismos hayan ayudado a elegir.

### Consejos de compra

### ? Por qué comer frutas y verduras frescas?

- ▶ Comer de cinco a nueve porciones de verduras y frutas cada día:
- ▶ Puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales
- ▶ Es una manera de añadir vitaminas, minerales y fibra a su dieta con pocas calorías

No hay nada mejor que los productos frescos cultivados localmente.

Obtenga consejos para comer de forma saludable en línea en

<http://www.healthynasnapvt.org/>

### NO ES POSIBLE comprar con los cupones:

productos de panadería	miel
sidra	mermelada/jalea
aderezos	carne
hierbas secas	encurtidos
huevos	productos de arce
flores/plantas	alimentos preparados
artículos no comestibles, como maíz decorativo o calabazas decoradas para Halloween	

Esta es también una lista de algunas de las frutas y verduras que puede comprar con sus cupones.

COSECHA	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre
manzanas	☼	☼	☼	☼	☼
fríjoles	☼	☼	☼	☼	☼
remolacha	☼	☼	☼	☼	☼
moras	☼	☼	☼	☼	☼
arándanos	☼	☼	☼	☼	☼
brócoli	☼	☼	☼	☼	☼
col	☼	☼	☼	☼	☼
zanahorias	☼	☼	☼	☼	☼
coliflor	☼	☼	☼	☼	☼
maíz	☼	☼	☼	☼	☼
pepino	☼	☼	☼	☼	☼
berenjena	☼	☼	☼	☼	☼
lechuga	☼	☼	☼	☼	☼
melones	☼	☼	☼	☼	☼
cebollas	☼	☼	☼	☼	☼
guisantes	☼	☼	☼	☼	☼
plintones	☼	☼	☼	☼	☼
patatas	☼	☼	☼	☼	☼
calabazas	☼	☼	☼	☼	☼
rábanos	☼	☼	☼	☼	☼
frambuesas	☼	☼	☼	☼	☼
grosellas	☼	☼	☼	☼	☼
espínacas	☼	☼	☼	☼	☼
tréscas	☼	☼	☼	☼	☼
calabaza de verano	☼	☼	☼	☼	☼
aceugas	☼	☼	☼	☼	☼
tomates	☼	☼	☼	☼	☼
calabaza de invierno	☼	☼	☼	☼	☼