Reglas de los cupones

- Solo se pueden utilizar en los mercados de agricultores y puestos agrícolas participantes.
- Solo se pueden utilizar 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 quiere cuesta un poco más de $6, es mejor pagar el extra en efectivo que desperdiciar parte de un cupón. ¡Lleve algo de dinero en efectivo!
- Cualquier persona que compre o venda un cupón puede ser descalificada del programa y estar sujeta a acciones legales.
- Los cupones vencen el 31 de octubre de cada año.

Vendedores autorizados

Busque a los vendedores que tienen carteles amarillos y azules de *Farm to Family*.

PROGRAMA FARM TO FAMILY DE VERMONT

Programa Farm to Family de Vermont

Los cupones se canjean aquí

Tarjetas EBT de Vermont

La mayoría de los mercados aceptan la tarjeta EBT de Vermont. Busque la mesa de EBT/tarjeta de débito en el mercado. Allí podrá obtener fichas que podrá utilizar para comprar productos en el mercado. Con las fichas de $1 se pueden comprar alimentos elegibles para el programa 3SquaresVT y que venda cualquier vendedor en el mercado. Las fichas de $5 son para las cuentas de efectivo de EBT y con ellas se puede 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 utilizar 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, por sus siglas en inglés). Para informarse sobre cómo presentar una queja por discriminación al USDA, consulte la declaración completa de no discriminación del USDA en http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f.

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

DCF - Economic Services Division ATTN: 3SquaresVT Farm to Family 280 State Drive, HC 1 South, Waterbury, VT 05671-1020

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

PROGRAMA FARM TO FAMILY DE VERMONT

Farm to Family 2024

Información para los compradores de cupones

Los cupones de *Farm to Family* le ayudarán a comprar frutas y verduras frescas, cultivadas localmente en las granjas de Vermont.

Este folleto incluye:

- ⇨ Consejos para comprar
- ⇨ 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 establecimientos autorizados para aceptar cupones este año

VERMONT

DEPARTAMENTO PARA NIÑOS Y FAMILIAS DIVISIÓN DE SERVICIOS ECONÓMICOS

Consejos para las compras

- **Use todos sus cupones.** Ayudan a apoyar a las familias de agricultores locales.
- **Use 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 anticipación.** 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 excedentes 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.
- **Averigüírese.** Compre productos que no haya probado antes. ¡Pregúntele al agricultor cómo prepararlos!
- **Deje que sus hijos le ayuden a elegir qué alimentos comprar.** Es más probable que coman alimentos diferentes y saludables que ellos mismos hayan ayudado a elegir.

¡Lleve una bolsa de compras grande y reutilizable para llevar todos los productos a casa!

¿Por qué comer frutas y verduras frescas?

Comer de cinco a nueve raciones de verduras y frutas cada día:

- puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares;
- es una forma baja en calorías de añadir vitaminas, minerales y fibra a su dieta.

¡No hay nada mejor que la frescura de los productos cultivados localmente!

Obtenga consejos para comer de forma saludable en línea en *http://www.vfoodbank.org/vfresh.*

Los cupones NO SIRVEN para comprar:

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

¡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 allí se venden.

Calendario de cosechas

CROP	Junio	Julio	Ago	Sep	Oct
manzanas			☼	☼☼	☼☼
judías		☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
remolacha		☼	☼☼		
moras		☼☼	☼☼	☼☼	
arándanos		☼	☼☼	☼	
brócoli			☼☼	☼☼	☼☼
col				☼☼	☼☼
zanahorias			☼	☼☼	☼☼
coliflor		☼	☼☼	☼☼	☼☼
maíz			☼☼	☼☼	
pepino		☼☼	☼☼	☼☼	
berenjena		☼☼	☼☼	☼☼	
lechuga	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
melones			☼☼	☼☼	☼
cebollas		☼	☼☼	☼☼	☼
guisantes	☼	☼☼			
pimientos		☼	☼☼	☼☼	☼
patatas			☼☼	☼☼	☼
calabazas			☼	☼☼	☼☼
rábanos	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
frambuesas		☼☼	☼☼	☼☼	
ruibarbo	☼☼	☼☼			
espinaca	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼
fresas	☼	☼			
calabaza de verano	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼
aceiga		☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
tomates		☼☼	☼☼	☼☼	☼
calabaza de invierno				☼☼	☼☼

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