

Frutas y verduras de estación

Cuando las frutas y verduras son de estación y de producción local, no sólo tienen mejor sabor sino que además contienen más nutrientes. Michigan e Illinois tienen gran variedad de producción agrícola local. El siguiente cuadro muestra los meses en que las frutas y verduras se cosechan para que de esta manera usted pueda conseguir las en el mercado local.

Fruta/Verdura	marzo	abril	mayo	junio	julio	agosto	sept	oct
Manzanas						X	X	X
Espárragos		X	X	X	X			
Frijoles y granos				X	X	X	X	X
Zarzamoras				X	X	X		
Arándanos						X	X	
Brócoli	X	X	X				X	X
Col	X	X	X			X	X	X
Melón					X	X	X	
Cerezas				X	X	X		
Pepinos					X	X	X	
Nectarinas					X	X	X	
Duraznos					X	X	X	
Chícharos			X	X				
Pimientos y chiles					X	X	X	X
Ciruelas							X	X
Papas			X	X	X	X		
Calabaza				X	X	X	X	X
Elotes						X	X	X
Camote							X	X
Jitomate						X	X	X
Sandía						X	X	X



Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)