VERANO 2021
AUMENTO DE FRUTAS & VERDURAS

Cinco cosas que debe de saber sobre las frutas y verduras wic este verano:

1. A partir del **1 de junio,** y durante 4 meses, los participantes tendrán **$35 por persona cada** mes para comprar más frutas y verduras.

   Si está embarazada, amamantando o postparto, usted y sus hijos de 1 a 5 años recibirán $35 cada uno para frutas y verduras. (Esto no aplica a los bebés.)
2. Usted no tiene que hacer nada para obtener los $35 para frutas y verduras. Estarán disponibles cuando compre con su tarjeta WIC, a partir de la "Primera fecha para gastar" en junio.
3. Usted puede comprar frutas y verduras frescas o congeladas cuando compre con su tarjeta WIC.
4. Usted no puede utilizar su tarjeta WIC o los $35 en los mercados agrícolas o tiendas rurales.

5. **Aquí hay algunas ideas para ayudarle a utilizar los $35 completos por persona cada mes:**

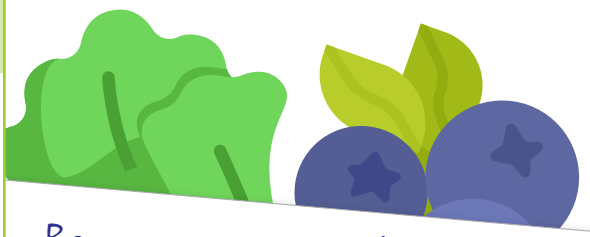
¡USE WIC PRIMERO!
Use su tarjeta WIC primero en la caja registradora, antes de otros beneficios como SNAP.

¡HÁGALO FÁCIL!
Elija frutas y verduras ya cortadas, o lechuga y verduras empaquetadas para comidas rápidas o bocadillos.

¡COMPRE DIVERSIÓN DE VERANO!
Llene su frutero con lo favorito del verano. Compre con frecuencia cerezas, albaricoques, duraznos, ciruelas y nectarinas.

¡PIENSE TAMBIÉN EN LO CONGELADO!
Si tiene espacio en el congelador, las verduras y frutas congeladas son buenas para hacer batidos y acompañamientos fáciles a la hora de comer.

¡ABASTÉCETE!
Compre más frutas y verduras que se mantengan más tiempo, como manzanas, repollo, zanahorias, papas, cebollas y calabazas de invierno.

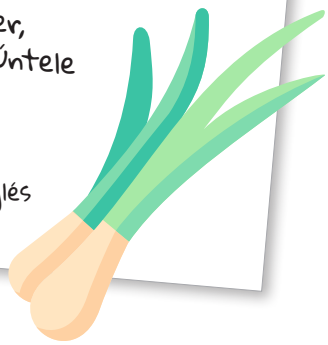


Recursos de **recetas** para **frutas** y **verduras**

- ✓ MyPlate, My Kitchen*
  myplate.gov/myplate-kitchen
- ✓ FoodHero.org/es
- ✓ Have a Plant*
  fruitsandveggies.org/recipes/
- ✓ Texas WIC – bit.ly/TexasWIC

También revise el App WICShopper, Pinterest, o pregúntele a WIC otros consejos e ideas.

*disponible solo en inglés



¿Cómo se ven $35 en la tienda?

Semana 1

Congelados

12 oz. Bayas mixtas	$3.50
16 oz. Verduras mixtas	$1.75

Frescos

1-libra de Brócoli	$2.99
3 Manzanas Fuji grandes	$1.75

Total **$9.99**

Semana 2

Congelados

10 oz. Maíz dulce	$2.00
12 oz. Mangos cortados	$2.99

Frescos

6 oz. Arándanos orgánicos	$3.99
1 manojo de lechuga de hoja verde	$2.49

Total **$11.47**

Total $35.16

Semana 3

Congelados

12 oz. Espárragos salteados	$2.99

Frescos

8 oz. Espinaca	$1.99
16 oz. Chips de zanahoria	$1.99

Total **$6.97**

Semana 4

Congelados

16 oz. Chicharos y zanahorias	$1.75

Frescos

5 libras de papas Russet	$2.99
1 manojo de cebollas verdes	$1.99

Total **$6.73**

(Nota: Los precios indicados se basan en los anuncios de las tiendas locales y son sólo estimaciones.)

¡Dígales a sus amigos acerca de WIC así ellos pueden obtener más frutas y verduras este verano también!

Comparta estas maneras fáciles de contactar a WIC:

- » Envíe un texto con la palabra **"WIC"** al **96859**
- » Llame a la línea directa de Ayúdame a Crecer Washington **1-800-322-2588**
- » Visite la página **parenthelp123.org/es/resources**

Washington State Department of Health

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
El Programa de Nutrición WIC del Estado de Washington no discrimina.

DOH 962-1005 June 2021 Spanish Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-841-1410. Los clientes sordos o con problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a WIC@doh.wa.gov.