

WIC Fruits & Vegetables

When a WIC client receives Fruits & Vegetables, there is a dollar amount of Fruits & Vegetables shown on the Florida WIC EBT Shopping List or on the benefit balance at the bottom of the store receipt.

- **All types of fresh, frozen, and canned potatoes are allowed** as long as they have no added sugar, syrup, artificial sweeteners, fat, oil, or meat.
- **Organic fruits and vegetables are allowed only when purchasing Fruits & Vegetables.**
- **When added sugar or syrup is not allowed**, this includes: sugar, sucrose, corn syrup, high-fructose corn syrup, maltose, dextrose, maltodextrin, honey, and maple syrup.
- **When added artificial sweeteners are not allowed**, they include: Splenda®, NutraSweet®, Equal®, aspartame, saccharin, sucralose, and acesulfame-K.
- **Dried fruits and vegetables of any type are not allowed.** This includes, but is not limited to, raisins, prunes, fruit roll-ups, fruit leathers, dried potatoes, potato chips, corn chips, popcorn, dry beans, dry peas, and dry lentils. Dry beans, peas, and lentils may only be purchased when the Florida WIC EBT Shopping List or benefit balance contains “Beans.”
- **Baby and toddler fruits & vegetables are not allowed when purchasing Fruits & Vegetables.**

Allowed	Not Allowed
Fresh Fruits and Vegetables	
<ul style="list-style-type: none"> • Any brand, variety, size, or mixture of fresh fruits and vegetables • Whole or cut up • Loose or packed in bags or plastic containers • Fresh garlic, onions, scallions, cassava, and yuca are allowed 	<ul style="list-style-type: none"> • No items from the salad bar, party trays, fruit baskets, decorative fruits and vegetables, painted pumpkins, or gourds • No added sugar, syrup, artificial sweeteners, dressings, or dips • No nuts or fruit-nut mixtures • No herbs, spices, or edible blossoms and flowers • No ginger root
Frozen Fruits and Vegetables	
<ul style="list-style-type: none"> • Any brand, variety, size, or mixture of frozen fruits and vegetables • Any kind of frozen beans and peas including green beans, snap peas, lima beans, blackeye peas, and green peas 	<ul style="list-style-type: none"> • No added sugar, syrup, artificial sweeteners, fat, oil, or sauces such as cheese sauce or teriyaki sauce • No frozen vegetables that are breaded or are mixed with pasta, rice, or any other ingredient • No frozen fruit bars
Fruit in cans, plastic, or glass containers	
<ul style="list-style-type: none"> • Any brand, variety, size, or mixture of fruit that is <u>packed in water or fruit juice</u> and may <u>not</u> have added salt • Applesauce with no sugar added or applesauce blended with other fruit with no sugar added 	<ul style="list-style-type: none"> • No added sugar, syrup, artificial sweeteners, fat, oil, or salt • No fruit juice • No fruit pie filling • No jelly, jam, fruit preserves, or apple butter • No pouches of fruit purees or pulps
Vegetables in cans, plastic, or glass containers	
<ul style="list-style-type: none"> • Any brand, variety, size, or mixture of vegetables • May be with salt, without salt, or low sodium • May have added seasonings or spices • Tomato sauce, tomato paste, whole tomatoes, crushed tomatoes, diced tomatoes, or salsa <u>without</u> added sugar, syrup, artificial sweeteners, fat, oil, or meat • Canned beans and peas such as green peas, green beans, wax beans, snap beans, or snap peas <i>Note: Canned green peas and whole kernel corn may have added sugar.</i> • Any canned of mixed vegetables that contains <u>any type</u> of beans 	<ul style="list-style-type: none"> • No added sugars, syrup, artificial sweeteners, fat, oil, or meat • No tomato juice or vegetable juice • No pickled vegetables, olives, sauerkraut, creamed corn, soups, or vegetables packed in sauces • No ketchup, relishes, pickles, or mustard • No minced garlic in jars • No canned beans and peas such as black beans, blackeye peas, kidney beans, lima beans, and pinto beans <i>Note: These types of canned beans and peas may only be purchased when “Beans” are listed on the Florida WIC EBT Shopping List or benefit balance.</i>



Frutas y Vegetales de WIC

Cuando un cliente de WIC recibe Frutas y Vegetales, hay una cantidad en dólares en la Lista de Compras de La Tarjeta de Débito de Florida o en el balance de beneficios en la parte de abajo del recibo de la tienda.

- **Todos los tipos de papas frescas, congeladas y enlatadas son permitidos** después que no contengan azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o carne.
- **Frutas y vegetales organicos son permitidos solamente cuando compra Frutas y Vegetales.**
- **Cuando dice que no se permite azúcar o almíbar añadida**, esto incluye: azúcar, sucrosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz con fructose alta, maltosa, dextrosa, maltodextrin, miel y jarabe de arce (maple).
- **Cuando dice que no se permiten endulzadores artificiales**, esto incluye: Splenda®, NutraSweet®, Equal®, aspartame, sacarina, sucralosa y acesulfamo-K.
- **No se permiten frutas y vegetales secos de ninguna clase.** Esto incluye pero no se limita a pasas, ciruelas, “fruit roll-ups,” “fruit leathers,” papas deshidratadas, hojuelas de papas (chips), palomas de maíz, frijoles secos, guisantes secos y lentejas. Frijoles, guisantes y lentejas pueden comprarse solamente cuando la Lista de Compras de la Tarjeta de Débito de WIC de Florida o el balance de beneficios contiene “Frijoles.”
- **Las frutas y vegetales para bebés entre uno o dos años no son permitidos cuando compra Frutas y Vegetales.**

Permitidos	No Permitidos
Frutas y Vegetales Frescos	
<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier marca, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales frescos • Enteras o picadas • Individuales o empacadas en bolsas o envases plásticos • Se permite el ajo, las cebollas, los scallions, la cassava y la yuca fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • No se permiten artículos del bar de ensalada, bandejas para fiestas, canastas de frutas, frutas y vegetales decorativos, calabazas pintadas o guacales • No se permiten con azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, aderezos o “dips” • No se permiten nueces o mezclas de fruta y nueces • No se permiten hierbas, especies o capullos o flores comestibles • No la raíz de jengibre
Frutas y Vegetales Congelados	
<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier marca, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales • Cualquier clase de frijoles y guisantes congelados 	<ul style="list-style-type: none"> • No se permiten con azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o salsas como la de queso o teriyaki • No se permiten vegetales congelados empanizados o mezclados con pasta, arroz o cualquier otro ingrediente • No se permiten barras congeladas de fruta
Frutas en envases de lata, plástico o de vidrio	
<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier marca, variedad, tamaño o mezcla de fruta <u>empacada en agua o jugo de fruta</u> y sin sal • Puré de manzana sin azúcar añadida o puré de manzana combinado con otra fruta sin azúcar añadida 	<ul style="list-style-type: none"> • No se permiten con azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o sal añadida • No se permite jugo de fruta • No se permite relleno de fruta para tartas (pie) • No se permiten la jalea, la mermelada, preserves de fruta o mantequilla de manzana • No se permiten bolsas de purés de fruta
Vegetales en envases de lata, plástico o de vidrio	
<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier marca, variedad, tamaño o mezcla de vegetales • Pueden ser con o sin sal o bajos en sodio • Pueden tener condimentos o especies añadidos. • Salsa de tomate, pasta de tomate, tomates enteros, tomates prensados, tomates en pedacitos, o salsa <u>sin</u> azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o carne añadidos • Frijoles y guisantes enlatados tales como frijoles verdes, ejote, ejote blanco “snap beans” o “snap peas” <i>Nota: Los guisantes verdes y el maíz de grano entero pueden tener azúcar añadida.</i> • Cualquier clase de vegetales mixtos que contienen <u>cualquier tipo</u> de frijoles 	<ul style="list-style-type: none"> • No se permiten azúcares, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o carne • No se permite el jugo de tomate o de vegetales • No se permiten vegetales encurtidos, aceitunas, repollo agrio, maíz en crema, sopas o vegetales con salsas cremosas • No se permite “ketchup,” “relishes,” pepinos curtidos o mostaza • No se permite ajo picado en tarros • No se permiten frijoles y guisantes tales como frijoles negros, guisantes ojinegros, frijoles rojos, habas y frijoles pintos <i>Nota: Nota: Estos tipos de frijoles o guisantes enlatados solamente pueden comprarse cuando “Frijoles” aparecen en la Lista de Compras de la Tarjeta de Débito de Florida o en el balance de beneficios.</i>

