

¡Utilice cada mes, todos los Dólares de WIC asignados para Frutas y Vegetales!

Tanto las frutas como los vegetales son nutritivos y deliciosos—inclúyalos en sus comidas diarias.

¿Gasta usted todo el Dinero para Frutas y Vegetales todos los meses?

Una gran variedad de alternativas para frutas y vegetales está a su disposición. Si usted no puede gastar todo su Dinero para Frutas y Vegetales, pida ayuda de un empleado de WIC.

Antes De Comprar

- ◆ Planee sus comidas y meriendas semanales antes de ir de compras. Busque los anuncios de las tiendas aprobadas por WIC, en los periódicos o internet, para saber qué frutas y vegetales están en venta.
- ◆ ¡Piense en la variedad! Pruebe una nueva fruta o vegetal cada semana.



Mientras Compra

- ◆ Compre frutas y vegetales en su temporada cuando tienden a ser más baratos.
- ◆ Compre frutas y vegetales que usted cortará en su casa, no aquellos que están ya cortados en la tienda. Las frutas y vegetales ya cortados son mucho más caros.
- ◆ Compre frutas enlatadas y congeladas sin azúcar, almíbar o endulzadores artificiales añadidos.
- ◆ Escoja vegetales bajos en sodio o con sodio reducido.
- ◆ Compre latas adicionales de frutas y vegetales para mantenerse a mano en caso de emergencia.
- ◆ Considere las marcas de la tienda en lugar de otros fabricantes. Las marcas de la tienda tienden a costar menos.



Ver Para Creer Los padres deben dar un buen ejemplo comiendo frutas y vegetales frecuentemente.

Después De Comprar

- ◆ Use las frutas y vegetales frescos dentro de unos pocos días después de comprarlos. Use las frutas y vegetales congelados y enlatados más tarde.
- ◆ Corte algunas frutas y vegetales y colóquelos en envases para almacenar. Manténgalos en la nevera para que estén listos para utilizar en almuerzos y meriendas.
- ◆ Ponga fruta sobre el cereal o el yogur.
- ◆ La sopa hecha en casa es una forma saludable y sabrosa de utilizar vegetales frescos, congelados o cocidos.
- ◆ Visite WIChealth.org para recetas.



¡Asegúrese de que utilice todas las frutas y vegetales de bebé asignados por WIC para cada mes, hasta que su bebé tenga un (1) año de edad!



Etapa 2 de frutas y vegetales comience alrededor de los 6 meses.

Mientras le ofrece estos alimentos en puré, usted también puede comenzar a ofrecerle a su bebé algunos alimentos majados alrededor de los 8 meses y alimentos blandos, cortados alrededor de los 10 meses.

CÓMO PREVENIR EL AHOGO

Para niños menores de 4 años:

- Corte las uvas, manzanas u otras frutas firmes en pedazos bien pequeños. Remueva la piel dura.
- Cocine las zanahorias y vegetales duros hasta que estén blandos y después córtelos en pedazos pequeños.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
HealthiestWeightFL.com



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 4/2023