



¡Utilice todos sus Dólares de WIC para Frutas y Vegetales cada mes!

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

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.

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!



Etapas 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.



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



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.

FloridaWIC.org
4/25



Florida
HEALTH
WIC Florida

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.