

Programa WIC de Missouri Frutas y verduras autorizadas



Cómo usar los cheques para frutas y verduras

- Utilice los cheques para frutas y verduras solo en las tiendas de comestibles autorizadas por WIC.
- Compre solo frutas y verduras frescas y congeladas.
- **No rebase la cantidad impresa en el cheque.** Si la cantidad total de la compra sobrepasa el valor monetario impreso en el cheque, elimine artículos para reducir la cantidad total de la compra.
- No pague en efectivo más del valor monetario del cheque para frutas y verduras.
- No le devolverán cambio en efectivo ni le darán créditos en la tienda.
- Puede usar más de un cheque para frutas y verduras en una compra. Por ejemplo, puede usar un cheque de \$6 y otro de \$10 para hacer una compra de \$16. Algunas tiendas solamente podrán aceptar un solo cheque para frutas y verduras por compra.

Fecha de vigencia: 1 de octubre de 2011
hasta 30 de septiembre de 2013

Frutas frescas

Permitidas:

- Cualquier variedad de fruta fresca entera, en mitades o pedazos, sin azúcares añadidos.*
- Fruta empacada en su jugo

No permitidas:

- Fruta fresca con azúcares* o caramelo añadidos
- Envases de fruta de buffet o bandejas de fruta para fiestas
- Canastas de fruta
- Frutas secas o rollos de fruta
- Frutas a la venta en las barras de ensaladas
- Nueces (p.ej. cacahuates/maní) o mezclas de frutas y nueces
- Productos de repostería con fruta (p.ej. muffins de blueberry, pies/tartas de fruta o de calabaza)
- Frutas ornamentales o decorativas
- Porciones individuales deli

*"Azúcares añadidos" incluyen: jarabe de maíz, jarabe de maíz alto en fructosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, miel y jarabe de arce.



Se permiten frutas y verduras orgánicas.

Verduras frescas

Permitidas:

- Cualquier variedad de verduras frescas enteras, en mitades o pedazos, sin azúcares*, grasas ni aceites añadidos
- Lechuga en bolsa, lechuga entera y otras verduras de hoja verde, sin saborizantes, aderezos ni crutones
- Camotes y papas dulces
- Ajo y jengibre fresco

No permitidas:

- Cualquier papa, excepto camotes y papas dulces
- Envases de verduras de buffet o bandejas de verduras para fiestas
- Canastas de verduras
- Lechuga u otra verdura de hoja verde, en bolsa, con aderezo, queso, crutones u otros ingredientes agregados
- Porciones individuales deli
- Verduras con crema, salsa o empanizadas
- Mezclas de verduras y granos (pasta o arroz)
- Verduras a la venta en las barras de ensaladas
- Verduras ornamentales o decorativas (p.ej. ristras de chiles o ajos, calabazas, calabazas pintadas y maíz indígena)
- Hierbas y especias secas, en polvo o encurtidas que se utilizan primordialmente como condimentos.



Verduras congeladas

Permitidas:

- De cualquier marca, tipo o tamaño de empaque
- Camotes y papas dulces
- Cualquier tipo de guisante (p. ej., ejotes/habichuelas, chícharos/guisantes, vainas de chícharo/guisante, frijoles de carita y/o frijoles de soya)
- Verduras congeladas regulares o bajas en sodio
- Cualquier verdura sencilla congelada, verdura al vapor congelada o mezclas de verduras sencillas congeladas



No permitidas:

- Papas blancas, rojas o doradas
- Papas a la francesa, papas ralladas (hash browns), tater tots u otras papas moldeadas
- Azúcares,* grasas o aceites añadidos
- Verduras condimentadas, sazonadas o empanizadas
- Verduras con salsas (p.ej. salsa gravy o salsa de queso y/o mantequilla), pasta, fideos, arroz o algún otro ingrediente incluso carne, aves o pescado

Frutas congeladas

Permitidas:

- De cualquier marca, tipo o tamaño de empaque
- Cualquier fruta sencilla, mezclas de fruta sencilla
- Cualquier fruta congelada con jugo de fruta, endulzante artificial o agua



No permitidas:

- Fruta congelada con azúcares añadidos*