

# Frutas y Vegetales Congelados y Enlatados

## Ahora Disponibles en el WIC de Michigan

Todas las frutas y vegetales—frescos, congelados o enlatados—son buenos para usted. Contienen antioxidantes, vitamina E y vitamina C, que fortalecen su sistema inmunológico para luchar contra las infecciones. Las frutas y vegetales enlatados y congelados se eligen en su punto de madurez para conservar su sabor y nutrientes. También son convenientes por su fácil preparación, ya que muchos ya están lavados, cortados y pelados y sólo hay que recalentarlos!

Las frutas y vegetales congelados, enlatados y frescos **sólo** están disponibles para mujeres y niños que cuentan con beneficios en efectivo. Los bebés de 9 a 11 meses solo pueden recibir frutas y vegetales frescos.

### CONGELADOS:

#### Permitidos:

- Orgánicos
- Frutas o vegetales enteros, cortados o combinados
- Frijoles o guisantes tales como frijoles de lima o carita
- Cualquier marca o tamaño o tipo de paquete

#### No Permitidos:

- Azúcar agregada, rebozado, manteca, salsa, grasa, aceite, sal o aderezos
- Ingredientes agregados sin fruta o vegetales (carne, arroz, pasta, etc.)
- Papas fritas o buñuelos de papa
- Jugo\*
- Licuados con ingredientes sin frutas o verduras
- Sopa



### ENLATADOS:

#### Permitidos:

- Orgánicos
- Cualquier variedad de frutas envasadas en jugo o agua, sin azúcares agregados, grasas, aceites o sal
- Cualquier variedad de vegetales, sin azúcares agregados, grasas o aceites
- Metal, vidrio, plástico o bolsa plástica
- Puede poseer sodio regular o bajo
- Compota de manzana, sin azúcar
- Pasta, puré o salsa de tomate
- Frijoles verdes y guisantes verdes
- Porciones individuales

#### No Permitidos:

- Frutas envasadas en almíbar
- Carne, arroz o pastas agregadas
- Endulzante artificial
- Vegetales en escabeche, condimentos o ketchup
- Salsa o relleno de tarta de arándano
- Salsa
- Salsa de pizza o pasta
- Jugo\*
- Frijoles\* o frijoles horneados
- Licuados con ingredientes sin frutas o vegetales
- Bolsas etiquetadas como comida para bebés/niño pequeño

*\*Compre jugos y frijoles del WIC con sus otros beneficios del WIC.*

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.

El Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) no discrimina a ningún individuo o grupo debido a su raza, religión, edad, nacionalidad, color, altura, peso, estado civil, información genética, sexo, orientación sexual, identidad o expresión de género, creencias políticas o incapacidad.