

**Lista de frutas y verduras autorizadas por WIC del Distrito de Columbia. Use su cheque de frutas y verduras de WIC para adquirir las frutas y verduras que aparecen a continuación.**

**No compre frutas y verduras que contengan alguno de los siguientes ingredientes:**

**Azúcares: incluyen azúcar, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, jarabe de maíz, miel, jarabe de arce, jarabe, melaza, dextrosa, fructosa, azúcar de malta, lactosa, sacarosa, caña de azúcar.**

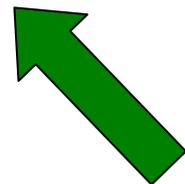
**Grasas: incluyen aceites (de soja, de semilla de algodón, de oliva, de canola, aceites parcialmente hidrogenados, etc.), mantequilla, margarina y aceite de coco.**

**Edulcorantes artificiales: incluyen sucralosa, Splenda, Nutrasweet, aspartamo, acesulfame potassium, saccharin, sorbitol, manitol, xylitol, maltitol, etc.**

	<b>Frutas y verduras <i>frescas</i></b>	<b>Frutas y verduras <i>congeladas</i></b>	<b>Frutas y verduras <i>enlatadas</i></b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y verduras <u>al natural</u></li> <li>• Enteras o trozadas</li> <li>• Por unidad</li> <li>• En bolsa o paquete plástico</li> <li>• Camotes naranja y batatas</li> <li>• Orgánicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y verduras <u>al natural</u></li> <li>• Frijoles varios</li> <li>• En bolsa o caja</li> <li>• Cualquier marca o tamaño</li> <li>• Orgánicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas y verduras <u>al natural</u></li> <li>• <u>Frijoles inmaduros al natural:</u> como los ejotes verdes, chícharos verdes, ejotes con vaina, frijoles naranja, ejotes amarillos, succotash (habas y maíz)</li> <li>• Frutas envasadas en agua, en jugo de fruta <u>sin agregado de azúcar</u>, en jugo de fruta concentrado <u>sin agregado de azúcar</u> o en jugo natural <u>sin agregado de azúcar</u></li> <li>• Cualquier marca o tamaño</li> <li>• Recipiente de metal, vidrio o plástico</li> <li>• Regulares o bajas en sodio</li> <li>• Orgánicas</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata de piel blanca, roja, morada o amarilla</li> <li>• Verduras o frutas secas</li> <li>• Láminas y rollitos de frutas</li> <li>• Ingredientes del bar de ensaladas, bandejas para fiestas, cestos de frutas</li> <li>• Frutas o verduras con aperitivos, mantequilla o salsas</li> <li>• Kits de ensaladas con nueces, crutones, carne, mantequilla o aderezos</li> <li>• Nueces, maníes o mezclas de frutas y nueces</li> <li>• Frutas y verduras decorativas como chiles o ajos en ristra, zapallos o calabazas pintadas</li> <li>• Hierbas aromáticas o especias</li> <li>• Muffins de arándanos u otros productos panificados</li> <li>• Jugo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas a la francesa, papas doradas, “tater tots” u otro tipo de papas blancas</li> <li>• Verduras con carne, nueces, patatas, arroz o pasta</li> <li>• Verduras empanizadas, fritas, sazonadas, con mantequilla, salsas, crema, grasa, aceite, queso o salsa de teriyaki</li> <li>• Chucrut, coco</li> <li>• Barras de fruta, paletas de fruta helados de agua, mezclas de fruta, sorbetes, panqueques de batata o patatas fritas</li> <li>• Jugo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa de arándanos, relleno para pasteles</li> <li>• Camotes o batatas</li> <li>• Salsas para espagueti o pizza</li> <li>• Verduras con carne, nueces, patatas, arroz o pasta</li> <li>• Sopas, <i>ketchup</i>, picante, aceitunas u otros condimentos</li> <li>• Verduras encurtidas (chucrut, ensalada de tres tipos de frijoles, repollo agridulce), a la crema (maíz), marinadas o en salmuera</li> <li>• <u>Frijoles maduros</u> como los frijoles negros, alubias negras, garbanzos, frijoles rojos, habas, frijoles pintos, frijoles blancos, frijoles de soja, chícharos secos, lentejas, frijoles blancos grandes</li> <li>• Jugo</li> </ul>

## Tabla para frutas y verduras frescas

Precio por libra (lb)	1 lb	1 ½ lb	2 lb	2 ½ lb	3 lb	3 ½ lb	4 lb	4 ½ lb	5 lb
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21	2.45
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66	2.95
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11	3.45
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56	3.95
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01	4.45
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46	4.95
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91	5.45
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36	5.95
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81	6.45
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26	6.95
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71	7.45
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16	7.95
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61	8.45
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06	8.95
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51	9.45
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96	9.95
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41	
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86	
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16		
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56		
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96		
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07			
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42			
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77			
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67				
2.99	2.99	4.49	5.98	7.48	8.97				
3.09	3.09	4.64	6.18	7.73	9.27				
3.19	3.19	4.79	6.38	7.98	9.57				
3.29	3.29	4.94	6.58	8.23	9.87				
3.39	3.39	5.09	6.78	8.48					
3.49	3.49	5.24	6.98	8.73					
3.59	3.59	5.39	7.18	8.98					
3.69	3.69	5.54	7.38	9.23					
3.79	3.79	5.69	7.58	9.48					
3.89	3.89	5.84	7.78	9.73					
3.99	3.99	5.99	7.98	9.98					



El sombreado verde claro puede ayudarle a obtener la máxima cantidad de frutas y verduras con el cheque de \$6, el verde más oscuro con el cheque de \$8, y las partes sin sombreado con el cheque de \$10.

## Lista de compras de frutas y verduras Frescas, congeladas y enlatadas

### Ejemplos con un cheque de \$6

Productos	Precio	Cantidad	Total
Plátano (fresco, precio por libra)	\$0.59 / lb	2 lb	\$1.18
Brócoli (fresco, precio fijo)	\$2.49 / atado	1 atado	\$2.49
Ejotes verdes (congelados)	\$0.89 / bolsa	2 bolsas	\$1.78
Maíz dulce de granos enteros (enlatado)	\$0.54 / lata (con cupón)	1 lata	\$0.54
<b>Total de todos los productos</b>		<b>\$5.99</b>	

### Ejemplo de cómo comprar frutas y verduras frescas

\* Redondee el peso hacia arriba hasta la libra (lb) más cercana o hasta media libra.

1. Plátano con precio \$0.59 / lb; peso 1 ¾ lb. Basado en la tabla: encuentre el precio por libra y redondee el peso real a 2 lb. El monto por los plátanos se estima en \$1.18.
2. Peras con precio \$1.49 / lb; peso 1 ¼ lb. Redondee el precio hacia arriba por libra a \$1.49 para que coincida con la tabla y redondee el peso a 1 ½ lb. El monto por las peras es \$2.24.

Use el monto en dólares del cheque para comprar frutas o verduras aprobadas (frescas, congeladas, enlatadas).

Puede añadir dinero propio o cupones de alimentos si el monto en dólares supera el valor del cheque.

No le darán cambio por su cheque. Intente gastar la totalidad del monto.