



El Programa WIC de Arizona está aumentando los beneficios de frutas y verduras por mes, isólo por tiempo limitado!

¡Nuevo! Para sus beneficios eWIC que tienen una “primera fecha para usar” en octubre, noviembre y diciembre de 2021, WIC está aumentando los beneficios de frutas y verduras al mes para **cada** mujer y niño participante. Revise su aplicación EzWIC para saber para cuánto es elegible usted o comuníquese con su clínica de WIC.

¡Disfrute el aumento de sus beneficios de frutas y verduras! Usted puede comprar las siguientes frutas y verduras con su tarjeta eWIC de Arizona

- Compota de manzana
- Ensaladas en bolsa (sin aderezo)
- Nopales
- Edamame (soya verde fresca)
- Vasos de fruta (envasada en agua o 100% jugo)
- Ajo
- Cebolla verde
- Pimientos (Ej. morrón, poblano, serrano, jalapeño)
- Calabazas
- Verdura rallada
- Salsa
- Verduras en espiral
- Bolsas que se exprimen
- Ñame y camote
- Salsa, pasta o puré de tomate
- Frutas y verduras enteras y cortadas

Por favor vea la [Lista de Alimentos de WIC Arizona](#) o la aplicación EzWIC para una lista completa de alimentos que puede comprar usando su tarjeta eWIC.

¿Necesita ideas sobre cómo preparar las frutas y verduras?

- Las frutas y verduras enlatadas y congeladas se pueden guardar por meses y son fáciles de agregar a sus comidas favoritas. Usted puede usar el aumento en sus beneficios de frutas y verduras para almacenar. Recuerde revisar las fechas de vencimiento.
- Si ve un código de barras en las frutas y verduras puede tratar de escanearlas con la aplicación EzWIC para ver si las puede comprar con su tarjeta eWIC.
- El Programa WIC Arizona permite las frutas y verduras en muchas formas: frescas, congeladas, orgánicas, en bolsas o paquetes, cortadas o enteras y en vasos, latas, frascos y bolsitas.
- Revise el: [Sitio de la Zona de Salud de AZ](#) para ideas de recetas o hable con el personal de la clínica de WIC para consejos.

¿Tiene otras preguntas?

Puede comunicarse a su clínica de WIC o la Línea de Ayuda a Compradores de WIC de Arizona WIC, al 1-866-927-8390 para cualquier otra pregunta sobre este cambio.

Para descargar la aplicación gratuita, vaya a: [App Store](#) o [Google Play](#) y busque EzWIC.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.