

SE VIENEN MÁS BENEFICIOS EN FRUTAS Y VERDURAS DE OCTUBRE A DICIEMBRE 2021

**¡Elija frutas y verduras frescas,
enlatadas o congeladas!**

Los beneficios del valor en efectivo (Cash Value Benefits, CVB) les permiten a los participantes del programa WIC comprar frutas y verduras en tiendas de comestibles.

La cantidad que recibe cada participante aumentará temporalmente, de los \$9 por niño y \$11 por mujeres a:

\$24 por niño

\$43 por mujer embarazada, puérpera y que amamanta lo mínimo

\$47 por mujer que amamanta por completo o casi por completo

\$70.50 por mujer que amamanta por completo con múltiples hijos



VISITE NUESTRO SITIO WEB:
<https://louisianawic.org>

DESCARGUE LA APLICACIÓN WIC SHOPPER



¿Qué le ofrecen estos beneficios del valor en efectivo adicionales?

Comparemos los beneficios para una madre y su niño pequeño:

CVB actuales: \$20

1 piña
2 pepinos
tomates cherry
2 calabacitas verdes
judías verdes
fresas
elote amarillo enlatado



CVB nuevos: \$67

1 piña
4 pepinos
2 calabacitas verdes
1 lb de judías verdes
fresas
manzanas
elote amarillo enlatado
1 atado de lechuga
melón cantalupo
pimientos

3 lb de naranjas clementinas
Dole Fruit Bowls
mix de frutas congeladas
zanahorias
plátanos
tomates cherry
cebollas
manzanas
apio
5 lb de papas rojas

Paletas de frutas frescas y veraniegas

¡Una sorpresa fácil y original para refrescar a la familia!

Elija cualquier combinación con sus sabores preferidos. Comience con 1/2 taza de sus frutas favoritas:

- fresa
- duraznos
- mango
- piña
- sandía
- kiwi

Incorpore 1/2 taza de yogurt griego y 1/2 taza de jugo de naranja.

- 1) Mezcle los ingredientes.
- 2) Vierta en partes iguales dentro de las tazas Dixie y coloque un palito de madera en el centro.
- 3) Congélelo y disfrútelo.



Autor: Kylee Champagne, BS
Becaria en nutrición de Southern University and A&M College

Editado por: Celia Bridgeforth, MPA, RDN, LDN
Administradora del Programa de educación en nutrición del WIC de Louisiana

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

