

Aumento Temporal de los Beneficios de Frutas y Verduras

El monto en dólares para comprar frutas y verduras cargada en su tarjeta eWIC de Virginia aumentará a \$35.00 por mes por cada mamá y cada niño o niña participante activo de la familia.

El aumento de su monto en dólares estará disponible para su uso en sus beneficios de **junio, julio, agosto y septiembre** de 2021.

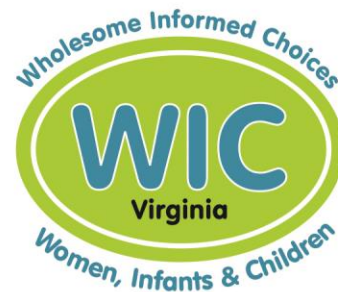
- ✓ Antes de ir a la tienda, llame al 1-877-677-5963 para revisar su monto en dólares de frutas y verduras disponible en su tarjeta eWIC de Virginia.
- ✓ Recuerde gastar todo su monto en dólares de frutas y verduras cada mes. Los beneficios no utilizados se terminarán en su Último Día para Gastar.
- ✓ Gaste su dinero de frutas y verduras para comprar frutas y verduras frescas, congeladas y/o enlatadas.
- ✓ Utilice su lista de alimentos WIC de Virginia para ayudarle a elegir frutas y verduras aprobadas.

Consejos para Usar sus Beneficios de Frutas y Verduras

- Ahora es el momento perfecto para abastecerse de frutas y verduras congeladas y enlatadas. Se pueden almacenar de forma segura para su uso posterior.
- Permita que los niños ayuden a escoger frutas y verduras en la tienda. Los niños están más dispuestos a probar los alimentos que eligen.
- Experimente con nuevas recetas o formas de preparar frutas y verduras.
- Corte frutas y verduras frescas y guárdelas en tu refrigerador para refrigerios o meriendas rápidas y fáciles.
 - Planifique que las frutas y verduras sean la mitad de su plato a hora de la comida... luego agregue proteínas y granos integrales.

¿PREGUNTAS?

Comuníquese con su clínica local de WIC.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.