

# Guía de compras de WIC de Texas

## Frutas y verduras

Vigente a partir del 1 de octubre de 2009

### Prepárese antes de llegar a la caja para pagar.

Su compra de frutas y verduras tiene que ser igual o menos que el valor en dólares que aparece en su Lista de compras o en el recibo de la tienda.

Si sobrepasa el valor de su Lista de compras o del recibo de la tienda, usted tendrá que devolver algunos artículos o pagarlos después de terminar su compra de WIC.

## FRESCAS – Frutas, verduras y legumbres

### Se permiten:

- \* Cualquier fruta, verdura o legumbre fresca, excepto las papas blancas
- \* Camote o ñame
- \* Un solo artículo, entero, cortado o empacado (no mezclados)  
Solo un tipo de fruta o verdura dentro del paquete
- \* Lechuga o verduras empacadas (no mezcladas)
- \* Productos orgánicos



### No se permiten:

- \* **Papas blancas**, (como “russet”, “yukon gold” y las rojas)
- \* Frutas y verduras mezcladas
- \* Ensaladas mezcladas
- \* Artículos del bar de ensaladas, ni bandejas preparadas para fiestas ni canastas de frutas
- \* Fruta ni verdura que sirva de adorno (como ajo para colgar, calabazas pintadas, jícaras)
- \* Nueces, frutas secas ni verduras secas
- \* Especias ni hierbas (como cilantro, perejil, cebollino, menta o tomillo)

## CONGELADAS – Frutas

### Se permiten:

- \* Cualquier tipo, fruta individual (no mezclada)
- \* Cualquier marca en un paquete de 9 onzas o más
- \* Empacadas de cualquier manera (caja, bolsa)
- \* Productos orgánicos



### No se permiten:

- \* Productos con azúcar adicional o endulzantes artificiales
- \* Frutas mezcladas

## CONGELADAS – Verduras y legumbres

### Se permiten:

- \* Cualquier tipo, individuales (no mezcladas **ni papas blancas**)
- \* Cualquier marca en un paquete de 9 onzas o más
- \* Empacadas de cualquier manera (caja, bolsa)
- \* Con o sin sal
- \* Productos orgánicos

### No se permiten:

- \* **Papas blancas**, como papas fritas y papitas, ni ninguna mezcla que contenga papas
- \* Verduras mezcladas
- \* Verduras con crema, salsa, aderezo ni empanizadas
- \* Azúcar, grasa ni aceite adicionales
- \* Verduras mezcladas con pasta, arroz ni ningún otro ingrediente



# Consejos para las compras



- Fíjese en los anuncios semanales de su supermercado
- Compre frutas y verduras que están en temporada
- Las frutas y verduras congeladas de la marca del supermercado muchas veces son más económicas
- No compre frutas ni verduras que estén mallugadas o dañadas

Si va a comprar frutas y verduras frescas, use la tabla a continuación para ayudarle a calcular el precio de su compra.

1. Ponga el artículo en la balanza del supermercado
2. Redondee el número hasta la siguiente libra (lb) o media libra (lb)
3. Calcule el precio del artículo basándose en la tabla

Tenga presente que el precio de las frutas y verduras tiene que ser igual a o menos que el valor en dólares para sus frutas o verduras.



## Tabla de precios de las frutas y verduras frescas

Precio por libra	1 lb.	1½ lbs.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.72	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

Adaptado de WIC del Estado de Nueva York.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades para todos.



© 2009 Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

