

# Frutas y Verduras Enlatadas

## ¡A PARTIR DEL 1 DE JUNIO, 2023!

- Puede comprar frutas y verduras enlatadas junto con frescas y congeladas utilizando sus beneficios de WIC para frutas y verduras.
- **Escanee alimentos enlatados y congelados con la aplicación de WIC para asegurarse que estén permitidos por WIC.**
- No utilice la aplicación de WIC para escanear frutas y verduras **frescas**.  
Para más detalles, vea la [Guía de Compras](https://www.health.state.mn.us/docs/people/wic/vendor/fpchng/spanishshopguide.pdf) (<https://www.health.state.mn.us/docs/people/wic/vendor/fpchng/spanishshopguide.pdf>).

## Opciones

### Frutas Enlatadas:

- Cualquier fruta o mezcla de frutas envasada en agua o jugo (**sin azúcar añadida o endulzante artificial**)
- Cualquier tipo o tamaño de envase (excepto bolsas para apretar)
- Puré de manzana no endulzada (se permite con canela)
- Orgánicas - se permiten
- Stevia (un endulzante natural) – se permite

#### No Compre:

- Con azúcar añadida
- Con jarabe (syrup)
- Con endulzantes artificiales como Sucralose (Splenda)
- Frutas para relleno de pasteles
- Salsa de arándano
- Bolsas para apretar

### Verduras Enlatadas:

- Cualquier variedad simple o mezcla de verduras simples
- Cualquier tipo o tamaño de envase (excepto bolsas para apretar)
- Tomates (se permiten con hierbas o saborizantes)
- Orgánicas – se permiten

#### No Compre:

- Salsa o salsas de tomate para pasta, espagueti o pizza
- Crema de maíz (cream style corn)
- Mezclas con legumbres (como habas de lima, frijoles negros y rojos)
- Alimentos fermentados (como sauerkraut)
- Con mantequilla, grasa o aceite
- Con endulzantes artificiales o jarabe espeso
- Con vinagre
- Bolsas para apretar

Minnesota Department of Health – Programa WIC, 625 Robert St N, PO Box 64975, ST PAUL MN 55164-0975; 1-800- 657-3942, [health.wic@state.mn.us](mailto:health.wic@state.mn.us), [www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us). Para solicitar este material en otro formato, diríjase al: 1-800-657-3942.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.