



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” hasta el 31 de marzo del 2022. 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.

iDisfrute 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.