

Cómo usar los nuevos cheques de frutas y vegetales de WIC



De acuerdo con la ley Federal y las normas del Departamento de Agricultura de los EUA, a esta institución se le prohíbe discriminar con base en la raza, el color, el origen nacional, el sexo, la edad o la incapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador de oportunidad igual..

Programa WIC de Wisconsin

Marzo 2009

A partir del 1 de agosto, 2009 las mujeres y niños que están en WIC recibirán un Cheque de Frutas y Vegetales para usarlo en el supermercado para comprar frutas y/o vegetales (frescos, congelados y enlatados).

PARTICIPANT NAME: Jane Kaleida		FAMILY ID / PARTICIPANT ID: 273950/373131		CHECK # 09227019	FIRST DATE TO USE Nov 14, 2008
WISCONSIN WIC PROGRAM 05-050 Waukesha County WIC		Misuse of checks is subject to state or federal prosecution. Void if altered.		75-1248 919 Payable through FSMC, Lake Lillian, MN Acct #	DATE OF USE
Valid For These Items Only - No Substitutions \$8.00 Approved Fruit and/or Vegetables (fresh, frozen, canned) Not Valid at Farmers' Markets or Roadside Stands		Actual \$ Amounts		Pay to the Order of WIC Vendor No.	
		\$ Correction Only	Cashier's Initials		
		\$		Not Payable Without Authorized Stamp	
		Participant: Do Not Sign Until Time of Purchase			
Deposit Within 45 Days From the First Date to Use		Cashier: Do Not Accept If Already Signed - Must Match Signature ID			

Cada mes:

- Los niños recibirán un cheque por \$6.
- Las mujeres embarazadas, dando del pecho parcialmente, o de posparto recibirán un cheque por \$8.
- Las mujeres dando del pecho totalmente recibirán un cheque por \$10.

Nota: Estos cheques son diferentes de los cheques del Mercado de Granjeros

El Mercado de Granjeros es del 1 de junio hasta el 1 de octubre

Use Cheques de Frutas y Vegetales en el supermercado

PARTICIPANT NAME: Jane Kaleida		FAMILY ID / PARTICIPANT ID: 273950/373131		CHECK # 09227019	FIRST DATE TO USE Nov 14, 2008
WISCONSIN WIC PROGRAM 05-050 Waukesha County WIC		Misuse of checks is subject to state or federal prosecution. Void if altered.		75-1248 919 Payable through FSMC, Lake Lillian, MN Acct #	DATE OF USE
Valid For These Items Only - No Substitutions		\$8.00 Approved Fruit and/or Vegetables (fresh, frozen, canned)		Actual \$ Amounts \$ Correction Only Cashier's Initials	LAST DATE TO USE Dec 13, 2008
Not Valid at Farmers' Markets or Roadside Stands		Deposit Within 45 Days From the First Date to Use			Pay to the Order of WIC Vendor No.
				\$	Not Payable Without Authorized Stamp
Participant: Do Not Sign Until Time of Purchase					
Cashier: Do Not Accept If Already Signed - Must Match Signature ID					

⑈09227019⑈ ⑆091912965⑆ 802721⑈

Después de que el cajero escribe el precio correcto, firme el cheque.

Use los Cheques del Mercado de Granjeros en los mercados de granjeros

(de junio 1 hasta el 31 de octubre)

 Wisconsin WIC Farmers' Market Nutrition Program (FMNP) 2009 FMNP Season 35-350 16th Street Community Health Center WIC FAMILY ID: 1674555 CHECK #: 13041324		75-1248 919 Pay to the Order of Vendor No.
Valid June 1, 2009 through October 31, 2009 for these items only Locally grown fresh fruits, vegetables, and herbs only Good only at Wisconsin FMNP approved sites, and with vendors authorized by the State of Wisconsin to accept FMNP checks Not Valid at Grocery Stores - No Change Given		Last Date to Use October 31, 2009 Pay Exactly \$3.00 Three Dollars & No Cents
		VOID Deposit by November 15, 2009 Not Payable Without Authorized Stamp
Payable through FSMC , Lake Lillian, MN Acct # 802740		

⑈13041324⑈ ⑆091912482⑆ 802740⑈

Cómo usar sus cheques de frutas y vegetales de WIC

- Use la cantidad en dólares del cheque para comprar frutas y/o vegetales aprobados (frescos, congelados, enlatados)
- Vea la Lista de Comidas Aprobadas de WIC para las frutas y vegetales aprobados.
- Las cantidades en dólares varían para los miembros de la familia. Los cheques se pueden combinar dentro del mismo mes.
- Puede agregar su propio dinero o FoodShare si la cantidad de dólares excede el valor en efectivo del cheque.
- No se dará cambio si la compra es menos que el valor en efectivo del cheque.
- Sólo se pueden usar los Cheques de Frutas y Vegetales de WIC en los supermercados aprobados y **no** en los mercados de granjeros.
- Use sus Cheques de Mercado de Granjeros en los mercados de granjeros ¡para obtener aun más frutas y vegetales!



PARTICIPANT NAME: Jane Kaleida	FAMILY ID/PARTICIPANT ID: 273950/373131	CHECK # 09227019	FIRST DATE TO USE Nov 14, 2008
WISCONSIN WIC PROGRAM 05-050 Waukesha County WIC		75 (348) 910 Payable Through FINANC. Last Date, Use: Add Bank, Use:	DATE OF USE LAST DATE TO USE Dec 13, 2008
Valid For These Items Only - No Substitutions \$8.00 Approved Fruit and/or Vegetables (fresh, frozen, canned) Not Valid at Farmers' Markets or Roadside Stands		Actual \$ Amounts Correction Only Cashier's Initials	Play to the Order of WIC Vendor No. This Feature Without Authorized Stamp Participant Do Not Sign Until Time of Purchase
Deposit Within 45 Days From the First Date to Use		Cashier: Do Not Accept if Already Signed - Must Match Signature ID	

Frutas y Vegetales Frescos

SE PERMITE

- Cualquier variedad de frutas y vegetales frescos, excepto papas (**Nota:** se permiten camote y boniato anaranjado)
- Vegetales en bolsas (por ejemplo, zanahorias y hojas verdes de ensalada)



NO SE PERMITE

- Papas (excepto camote, y boniato anaranjado)
- Artículos del bar de ensalada, bandejas de fiesta, cestas de fruta, frutas secas, frutas y vegetales decorativos
- Nueces, incluyendo cacahuetes y mezclas de frutas/nueces
- Hierbas, especies, o condimentos



Vegetales Enlatados



SE PERMITE

- Vegetales sencillos, mezclas de vegetales sencillos (sin papas), incluyendo arvejas, ejotes/
chícharos/habichuelas/ejotes amarillos

NO SE PERMITE

- Papas, camote, boniato anaranjado
- Vegetales encurtidos(sauerkraut) o en crema (incluyendo maíz en crema)
- Frijoles, arvejas y lentejas (por ejemplo, porotos de ojito, frijoles pinto y colorados) que se permiten en cheques para frijotes, arvejas y lentejas
- Frijoles asados, puerco y frijoles y frijoles refritos
- Sopa, encurtidos, ketchup, condimentos, aceitunas



Vegetales Congelados

SE PERMITE

- Cualquier vegetal sencillo, mezclas de vegetales sencillos sin papas (Nota: se permiten camotes y boniato anaranjado)
- Cualquier frijol o mezcla de frijoles (por ejemplo, judías)
- Cualquier tipo de paquete



NO SE PERMITE

- Con pasta, fideos, nueces, arroz, queso, o carne
- Con mantequilla, salsas, glaseados; o empanizados
- Papas fritas, hash browns, o papas formadas
- Papas (excepto camote y boniato anaranjado)



Productos de Tomate Enlatados

SE PERMITE

- Tomates enteros, en cuadrillos, prensados o cocidos
- Salsa, pasta o puré de tomate



NO SE PERMITE

- Pizza, lasagna o salsa de espagueti
- Sopas, salsa, ketchup
- Con cualquier aceite



Frutas Enlatadas

SE PERMITE

- Empacadas en agua, jugo o jugo concentrado de fruta
- Cualquier fruta sencilla, mezcla de fruta sencilla
- Cualquier tipo de envase
- Salsa de manzana – sin azúcar añadido or variedades sin endulzar solamente



NO SE PERMITE

- Salsa de arándano, relleno de tarta
- Con almíbar (doble, sencillo, naturalmente sencillo, extra sencillo, etc.)
- Con azúcar agregado (ligeramente endulzado en jugo de fruta o néctar)
- Con Splenda



Frutas Congeladas



SE PERMITE

- Solamente bolsas



NO SE PERMITE

- Cajas o cubas
- Barras de fruta, paletas, batidos de fruta
- Con azúcar u otros endulzantes

Consejos inteligentes para comprar



Use la “Lista de Compras de Frutas y Vegetales” para ayudarla a llevar la cuenta de todas sus compras de frutas y vegetales y para obtener lo más posible de sus Cheques de Frutas y Vegetales.

Examine los anuncios del periódico o las hojas de los mercados para los especiales de la semana y los cupones.

Compare precios – algunos vegetales y frutas pre-empacados con precio fijo o precio individual tienen mejor valor que el mismo artículo con precio por libra.

Compre frutas y vegetales frescos durante la estación.

Use “Comprando Frutas y Vegetales Frescos por Libra” cuando compre productos frescos en un supermercado aprobado por WIC.

Use sus cheques de mercado de granjeros en el verano para comprar frutas y vegetales frescos que se cultivan localmente en el mercado de granjeros.

Comprando frutas y vegetales frescos con precio por libra

Estos pasos le ayudarán a obtener más comida con su cheque de frutas y vegetales si escoge frutas y vegetales con precio por libra:

Ponga el artículo en la escala del comestibles.

Redondé el peso hasta la libra o media libra más cercana.

Haga un estimado del costo del artículo usando el “Gráfico para Productos Frescos.”



Precio por libra (lb.)	1 lb.	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ 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	5.73	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

Se ha diseñado el sombreado para ayudarle a obtener la cantidad máxima de los cheques de cantidades de \$6, \$8 y \$10 para frutas y vegetales que se emiten corrientemente.

Lista de compras de frutas y vegetales



Use esta lista de compras para ayudarse a llevar la cuenta de todas sus compras de frutas y vegetales.

Frescos, Congelados, y Enlatados

Ejemplo para un cheque de \$6

Artículo	Precio	Cantidad	Total
Bananos(frescos precio por libra	\$0.59/lb	2 lbs.	\$1.18
Brocoli (fresco, precio fijo)	\$2.49/ramo	1 ramo	\$2.49
Ejotes (congelados)	\$0.89/bolsa	2 bolsas	\$1.78
Maíz dulce de grano entero (enlatado)	\$0.54/lata (con cupón)	1 lata	\$0.54
TOTAL DE TODOS LOS ARTICULOS			\$5.99

Artículo	Precio	Cantidad	Total
		X	=
		X	=
		X	=
		X	=
TOTAL DE TODOS LOS ARTICULOS			\$