

There is a “cash value” Fruit and Vegetable Voucher that has a maximum dollar amount printed on it. WIC customers will use this voucher to purchase the allowed types of fruits and vegetables listed in the chart below.

- Organic fruits and vegetables are allowed only when using the Fruit and Vegetable Voucher.
- When added sugar or syrup is not allowed, this includes: sugar, sucrose, corn syrup, high-fructose corn syrup, maltose, dextrose, honey, and maple syrup.
- When added artificial sweeteners are not allowed, they include: Splenda®, NutraSweet®, Equal®, aspartame, saccharin, sucralose, and acesulfame-K.
- Dried fruits and vegetables of any type are not allowed. This includes, but is not limited to, raisins, prunes, fruit roll-ups, fruit leathers, dried potatoes, potato chips, corn chips, popcorn, dry beans, dry peas, and dry lentils. Dry beans, peas, and lentils may only be purchased with a WIC check that includes beans.
- Baby and toddler fruits & vegetables are not allowed when using the Fruit and Vegetable Voucher.

Allowed	Not Allowed
Fresh Fruits and Vegetables	
<ul style="list-style-type: none"> • Any brand, variety, size, or mixture of fresh fruits and vegetables <u>without white potatoes</u>. Sweet potatoes and yams are allowed. • Whole or cut up • Loose or packed in bags or plastic containers 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>No white potatoes</u> • No items from the salad bar, party trays, fruit baskets, decorative fruits and vegetables, painted pumpkins, or gourds • No added sugar, syrup, artificial sweeteners, dressings, or dips • No nuts or fruit-nut mixtures • No herbs, spices, or edible blossoms and flowers
Frozen Fruits and Vegetables	
<ul style="list-style-type: none"> • Any brand, variety, size, or mixture of frozen fruits and vegetables <u>without white potatoes</u>. Sweet potatoes and yams are allowed. • Any kind of frozen beans and peas 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>No white potatoes</u> • No added sugar, syrup, artificial sweeteners, fat, oil, or sauces such as cheese sauce or teriyaki sauce • No frozen vegetables that are breaded or are mixed with pasta, rice, or any other ingredient
Fruit in cans, plastic, or glass containers	
<ul style="list-style-type: none"> • Any brand, variety, size, or mixture of fruit that is <u>packed in water or fruit juice</u> • Applesauce with no sugar added or applesauce blended with other fruit with no sugar added 	<ul style="list-style-type: none"> • No added sugar, syrup, artificial sweeteners, fat, oil, or salt • No fruit juice • No fruit pie filling • No jelly, jam, fruit preserves, or apple butter
Vegetables in cans, plastic, or glass containers	
<ul style="list-style-type: none"> • Any brand, variety, size, or mixture of vegetables <u>without white potatoes</u>. Sweet potatoes and yams are allowed. • May be with salt, without salt, or low sodium. May have added seasonings. • Tomato sauce, tomato paste, whole tomatoes, crushed tomatoes, diced tomatoes, or salsa <u>without</u> added sugar, syrup, artificial sweeteners, fat, oil, or meat • Canned beans and peas such as green peas, green beans, wax beans, snap beans, or snap peas <i>Note: Canned green peas and whole kernel corn may have added sugar.</i> • Any canned mixed vegetables that contain <u>any type</u> of beans such as lima beans or kidney beans 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>No white potatoes</u> • No added sugars, syrup, artificial sweeteners, fat, oil, or meat • No tomato juice or vegetable juice • No pickled vegetables, olives, sauerkraut, creamed corn, soups, or vegetables packed in sauces • No ketchup, relishes, pickles, or mustard • No canned beans and peas such as black beans, blackeye peas, kidney beans, lima beans, and pinto beans <i>Note: These types of canned beans and peas may only be purchased with a WIC check that includes beans.</i>

Hay un Vale con “valor en efectivo” para Frutas y Vegetales el cual tiene imprimido una cantidad máxima en dólares. El cliente de WIC utilizará este vale para comprar los tipos de frutas y vegetales permitidos que aparecen en la tabla abajo.

- Las frutas y vegetales orgánicos se permiten solamente cuando se usa el vale para Frutas y Vegetales.
- Cuando dice que no se permite azúcar o almibar añadida, esto incluye: azúcar, sucrosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz con fructosa alta, maltosa, dextrosa, miel y jarabe de arce (maple).
- Cuando dice que no se permiten endulzadores artificiales, esto incluye: Splenda®, NutraSweet®, Equal®, aspartame, sacarina, sucralosa y acesulfamo-K.
- No se permiten frutas y vegetales secos de ninguna clase. Esto incluye pero no se limita a pasas, ciruelas, “fruit roll-ups,” “fruit leathers,” papas deshidratadas, hojuelas de papas (chips), palomas de maíz, frijoles secos, guisantes secos y lentejas. Los frijoles secos, guisantes y lentejas se pueden comprar con el cheque que incluye frijoles.
- Frutas y vegetales para bebés y niños no son permitidos cuando usa el Vale de Frutas y Vegetales.

Permitidos	No Permitidos
Frutas y Vegetales Frescos	
<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier marca, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales frescos <u>sin papas blancas</u>. Se permite “sweet potatoes” y “yams.” • Enteras o picadas • Individuales o empacadas en bolsas o envases plásticos 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>No se permiten las papas blancas</u> • No se permiten artículos del bar de ensalada, bandejas para fiestas, canastas de frutas, frutas y vegetales decorativos, calabazas pintadas o guacales • No se permiten con azúcar, almibar, endulzadores artificiales, aderezos o “dips” • No se permiten nueces o mezclas de fruta y nueces • No se permiten hierbas, especies o capullos o flores comestibles
Frutas y Vegetales Congelados	
<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier marca, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales <u>sin papas blancas</u>. Se permite “sweet potatoes” y “yams.” • Cualquier clase de frijoles y guisantes congelados 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>No se permiten las papas blancas</u> • No se permiten con azúcar, almibar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o salsas como la de queso o teriyaki • No se permiten vegetales congelados empanizados o mezclados con pasta, arroz o cualquier otro ingrediente
Frutas en envases de lata, plástico o de vidrio	
<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier marca, variedad, tamaño o mezcla de fruta <u>empacada en agua o jugo de fruta</u> • Puré de manzana sin azúcar añadida o puré de manzana combinado con otra fruta sin azúcar añadida 	<ul style="list-style-type: none"> • No se permiten con azúcar, almibar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o sal añadida • No se permite jugo de fruta • No se permite relleno de fruta para tartas (pie) • No se permiten la jalea, la mermelada, preserves de fruta o mantequilla de manzana
Vegetales en envases de lata, plástico o de vidrio	
<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier marca, variedad, tamaño o mezcla de vegetales <u>sin papas blancas</u>. Se permite “sweet potatoes” y “yams.” • Pueden ser con o sin sal o bajos en sodio. Pueden tener condimentos añadidos. • Salsa de tomate, pasta de tomate, tomates enteros, tomates prensados, tomates en pedacitos, o salsa <u>sin</u> azúcar, almibar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o carne añadidos • Frijoles y guisantes enlatados tales como frijoles verdes, ejote, ejote blanco “snap beans” o “snap peas” Nota: Los guisantes verdes y el maíz de grano entero pueden tener azúcar añadida. • Cualquier clase de vegetales mixtos que contienen <u>cualquier tipo</u> de frijoles como habas o frijoles rojos 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>No se permiten las papas blancas</u> • No se permiten azúcares, almibar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o carne • No se permite el jugo de tomate o de vegetales • No se permiten vegetales encurtidos, aceitunas, repollo agrio, maíz en crema, sopas o vegetales con salsas cremosas • No se permite “ketchup,” “relishes,” pepinos curtidos o mostaza • No se permiten frijoles y guisantes tales como frijoles negros, guisantes ojinegros, frijoles rojos, habas y frijoles pintos Nota: Estos tipos de frijoles y guisantes enlatados se pueden comprar solamente con un cheque de WIC que incluye frijoles.