

# ¡WIC quiere que su familia tenga alimentos sabrosos y disfrute de una alimentación saludable!

A partir del **1 de octubre de 2022**, las familias de WIC de NJ reciben los siguientes beneficios de frutas y vegetales (CVB) para comprar en tiendas autorizadas de WIC:

**\$25 para niños**

**\$44 para madres embarazadas y en posparto**

**\$49 para madres lactantes**



**¿Más productos frescos de los que su familia puede disfrutar?**

¡Los productos frescos son fantásticos! Los productos congelados y enlatados hacen que una alimentación saludable sea conveniente en los días ocupados.



**¿Listo para un nuevo hábito?**



Comience cada día comiendo más frutas y vegetales para una vida más feliz y saludable. ¡Mantenga las frutas y vegetales al alcance y listas para comer!

**¿Necesita ideas sencillas para agregar más frutas y vegetales a las comidas y meriendas?**

Intente duplicar las vegetales en las recetas. Pregúntele a su nutricionista de WIC, o haga clic en [www.njwiconline.org](http://www.njwiconline.org) para más consejos.



**¡WIC le brinda a su familia alimentos saludables y tiene excelentes ideas para que su familia disfrute comiéndolos!**