

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

A partir del **1 de octubre de 2023**, las familias de WIC de NJ reciben los siguientes beneficios de frutas y vegetales (CVB) para comprar en tiendas autorizadas de WIC:

\$26 para niños

\$47 para madres embarazadas y en posparto

\$52 para madres lactantes

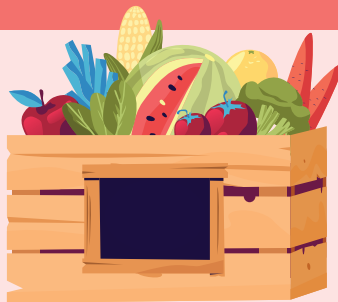


¿Más productos frescos de los que su familia puede disfrutar?

¡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 para más consejos.



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