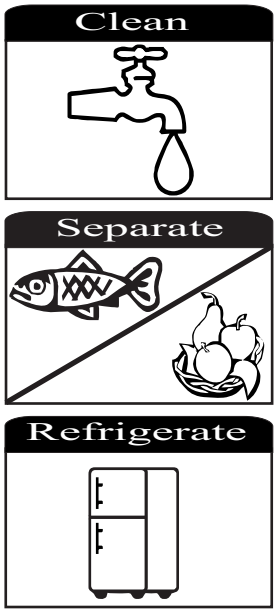
Fresh Fruits and Vegetables

Fresh and frozen fruits and vegetables are part of your WIC food package.

Eating fruits and vegetables every day helps improve your family's health.

Buying Fresh Fruits and Vegetables

- Many fruits and vegetables are available year round.
- Choose fruits and vegetables in season for best price and quality.
- Choose fruits and vegetables that are good color, firm (not mushy), free of damage and bruises.
- Check the bottom of box or bag for mashed or moldy fruits or vegetables.
- Pre-packaged salad greens are more expensive than buying bunch greens and spoil more quickly after opening.
- Pre-cut fruit is more expensive and spoils faster.



Handling Fruits and Vegetables at Home

- Wash hands with soap and water for at least 20 seconds before and after handling fresh fruits and vegetables.
- Clean all surfaces and utensils with soap and hot water, including cutting boards, peelers, knives, and counter tops that will touch fresh produce.
- Rinse produce just before preparing or eating to avoid early spoilage.
- Rinse fruits and vegetables, including those with skins and rinds that are not eaten, under clean running water.
- Produce with firm skin such as sweet potatoes, may require rubbing to remove dirt.
- Dry fruits and vegetables with a clean paper towel and prepare, cook, or eat.
- Keep produce separate from raw foods like meat, poultry, and seafood.
- Refrigerate all cut, peeled, or cooked produce within 2 hours.

For more information on purchasing fresh fruits and vegetables and also recipes, go to:
http://tn.gov/wic

This institution is an equal opportunity provider.

TN Department of Health

Tennessee Department of Health
Authorization No. 343024
No. of Copies 50,000
This document was promulgated at a cost of $.03 a copy. 10/15

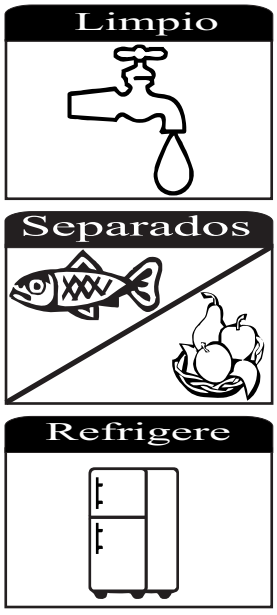
Las Frutas y Vegetales Frescos

Las frutas y vegetales frescos y congelados forman parte del paquete de alimentos de WIC.

Alimentarse con frutas y vegetales cada día ayuda a mejorar la salud de su familia.

La Compra de Frutas y Vegetales frescos

- Muchas de las frutas y vegetales se encuentran disponibles todo el año.
- Escoja las frutas y vegetales en temporada por el mejor precio y calidad.
- Escoja las frutas y vegetales que tengan buen color, firmes (no muy blandas), que no estén dañadas y golpeadas.
- Revise la parte de abajo de las cajas o bolsas por si encuentra alguna fruta o vegetal con moho o machacadas.
- Las ensaladas de hojas verdes que se venden en paquetes son más caras que las hojas o cabezas de lechugas y también se dañan más rápidamente después de abrirlas.
- Las frutas que se venden ya cortadas son más caras y se dañan más rápido.



El Manejo de las Frutas y Vegetales en la Casa

- Lávese sus manos con jabón y agua por lo menos 20 segundos antes y después del manejo de las frutas y vegetales.
- Limpie todas las superficies y utensilios con jabón y agua caliente, incluyendo las tablas de picar, peladores, cuchillos y muebles o mesa de la cocina que tocan los productos frescos.
- Enjuagar los productos frescos justo antes de prepararlos o comerlos para evitar que se dañen más rápido.
- Enjuagar las frutas y vegetales bajo agua corriente, incluyendo aquellas con cáscaras y piel que no se comen.
- Los productos frescos con cáscaras firmes tales como el camote, requiere que se froten con un cepillo suave para sacar el sucio.
- Secar las frutas y vegetales con papel toalla limpia y luego prepararlos, cocinarlos o comerlos.
- Mantenga los productos frescos separados de los crudos como las carnes, aves, pescados y mariscos.
- Guardar en el refrigerador todos los productos frescos después de cortarlos, pelarlos o cocinarlos dentro de 2 horas.

Para más información en la compra de las frutas y vegetales frescos y también para recetas, visite el sitio de Internet http://tn.gov/wic

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.