

Frutas permitidas que se conservan a temperatura ambiente



- Cualquier variedad de frutas enteras o en trozos que se conserven a temperatura ambiente sin grasa, aceite, azúcar o sodio
- Las opciones enlatadas o de una porción, incluyendo tazas de frutas en su jugo, jugos 100 % o tazas de fruta sin especias añadidas
- Se permite salsa de manzana con sabor a fruta, como salsa de manzana con fresa y salsa de manzana de canela, incluyendo en bolsitas exprimibles, sin azúcar añadida
- Frutas orgánicas
- Cualquier fruta que se conserve a temperatura ambiente y cualquier fruta enlatada o cortada que se conserve a temperatura ambiente y tenga fruta como primer ingrediente en la lista

Se permiten vegetales que se conservan a temperatura ambiente



- Cualquier variedad de vegetales enteros o cortados, impercederos y sin grasas ni aceites añadidos
- Los vegetales pueden ser normales o bajos en sodio (sal)
- Vegetales sin fideos, nueces ni salsas añadidos
- Frijoles inmaduros, incluyendo los ejotes y los brotes, guisantes o lentejas
- Envases enlatados o de una sola porción
- Los vegetales deben ser el primer ingrediente en la lista
- Vegetales orgánicos
- Vegetales mixtos que se conserven a temperatura ambiente con especias o hierbas de cocina añadidas
- Papas enlatadas de cualquier variedad

No se permiten

- Frutas o vegetales enlatados o en porciones individuales si la fruta o los vegetales no están en la lista como primer ingrediente
- Vegetales mixtos con fideos, arroz o salsas añadidos
- Frutas o vegetales con azúcar añadido, como el jarabe de maíz alto en fructosa
- Frutas con semillas/granos añadidos, como semillas de chíá o avena
- Vegetales en crema (por ejemplo, elote en crema)
- Mezclas de frutos secos y nueces
- Hierbas de cocina secas o frescas
- Fruta en gelatina