

Efectivo Octubre **2018**

Programa WIC de Utah



Alimentos Autorizados
por WIC



Niños saludables, familias saludables

Como usar sus cheques de WIC



1. Lleve su paquete de WIC con sus cheques a una tienda aprobada por WIC.

2. Use los cheques del mes actual basado en el primer día de uso y el último día de uso.

73988269
First Date to Use: 1/1/2016
Last Date to Use: 1/31/2016

3. Separe sus compras de WIC, por cheque, del resto de sus compras.

4. Si no encuentra un producto, hable con el servicio al cliente o un empleado de la tienda.

5. De al cajero sus cheques de WIC y paquete de WIC.

6. El cajero escribirá en el cheque el precio correcto.

7. Firme dentro del cuadro usando tinta negra. Su firma debe ser igual a la firma en el paquete de WIC.

- ▶ No se permite regresar sus alimentos de WIC a la tienda por dinero, crédito u otros productos.
- ▶ Por favor trate al personal de la tienda con respeto y cortesía.
- ▶ Si tiene problemas en la tienda hable con el gerente de la tienda para resolver el problema. Si el gerente no puede resolver el problema, llame a su clínica de WIC o a la Oficina del Estado del Programa WIC al **1-877-WIC-KIDS**. Asegúrese de anotar el nombre de la tienda, la fecha, la hora, los nombres de las personas involucradas y guarde su recibo.



Nunca venda, intercambie o regale sus alimentos de WIC; esto se considera fraude.

No se requiere comprar todas las comidas en sus cheques. Hable con el personal de WIC si usted no necesita todos los alimentos en sus cheques. Si sospecha algún fraude, por favor repórtelo a su clínica de WIC.

***Marca de la Tienda/Etiqueta Privada:** Una marca de la tienda (también llamada una etiqueta privada) se debe comprar cuando está indicada en el folleto de alimentos autorizados WIC. Algunos ejemplos de marcas de las tiendas/etiquetas privadas incluyen: Western Family, Kroger, Great Value, Signature Kitchens /Signature Select, Signature Farms, Lucerne, Harmons, Market pantry, WinCo, Food Club (cereales de Malt-O-Meal están autorizadas por esta definición), otras marcas de las tiendas/etiquetas privadas pueden estar disponibles. Si una tienda tiene más de una marca de la tienda/etiqueta privada, entonces se puede comprar cualquiera de estos productos sin importar el precio. Si la tienda no tiene una marca de la tienda/etiqueta privada para el alimento de WIC, la marca más barata del alimento se puede comprar.

Cuando marcas específicas están en el folleto de alimentos WIC, únicamente esas marcas se podrán comprar.

Productos orgánicos: Los alimentos orgánicos no están permitidos excepto las frutas y verduras frescas.

Carta de alimentos especiales: Los alimentos que no aparezcan en este folleto solo se pueden comprar si la clínica de WIC le da una "Carta de alimentos especiales/Special Food Letter." Esta carta debe ser impresa con el papel membretado del Departamento de Salud Estatal o local.



Cereal Infantil

Compre: Seco, caja de 8 oz

- Gerber, Beechnut
- Oatmeal
- Rice
- Mixed Grain/Multigrain
- Barley
- Whole Wheat



No Compre: Con fórmula añadida, frutas, yogur, probiótico o DHA/ARA; Beechnut Good Morning, orgánico

Alimentos Para Bebés

Compre: Fruta individual, verdura individual, fruta mixta, verduras mixtas, verduras y frutas mixtas

- 4 oz jar
- Beechnut Classics, Beechnut Naturals, Tippy Toes



2 oz paquete de dos cuentan como 1 frasco

4 oz paquete de dos cuentan como 2 frascos

- 2 oz paquete de 2
- Gerber
- 4 oz paquete de 2
- Gerber, Tippy Toes, Pic Select Fresh



No Compre: Popurrís, cenas, delicias, natillas, postres, ingredientes orgánicos o ingredientes añadidos

Alimentos de Carne Para Bebés

Los alimentos de carne para bebés son un beneficio adicional para los infantes que están solo amamantando.

Compre: Alimentos para bebé con carne "solo un tipo de carne" con "broth" o "gravy" agregado

- 2.5 oz frasco
- Gerber, Beechnut Classics, Tippy Toes



No Compre: Carne en palitos, cenas, orgánicos o ingredientes añadidos con excepción de caldo o salsa

Fórmula Infantil

Compre: El tamaño y la descripción impresa en el cheque

Leche

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Pasteurizada. Tamaño, descripción y contenido de grasa como lo indica el cheque
- Leche sin lactosa, únicamente si está impreso en el cheque

No Compre: Con sabores, Skim Royale/Delight, sin pasteurizar, cruda



Queso

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Queso en bloque, queso mozzarella en tira, doméstico. Puede combinar tamaños diferentes para ajustar la cantidad impresa en el cheque
- Están autorizados los paquetes o individuales (1 onza) de queso mozzarella en tira que equivalgan a 16 onzas
- Cheddar (*mild, medium, o sharp*)
- Colby/Colby Jack
- Longhorn/Longhorn Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Swiss



No Compre: Deli, rebanado, rallado, de grasa reducida, productos de queso/para untar, queso en tira de marca, cualquier otra variedad de queso no aparece (es decir, Pepper Jack)

Huevos

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Grande o medianos, blancos

No Compre: Marrones, de cría de campo, omega-3



Yogur

Compre: Contenedor de 32 onzas o contenedores más pequeños que juntos equivalgan a 32 onzas.

- Cualquier sabor
- Contenido de grasa impreso en el cheque
- Se permite la fruta agregada



No compre: Yogur con ingredientes extras como granola, dulces, miel, nueces u otros ingredientes; tampoco se permiten el yogur líquido, yogur en tubos, batidos

Yogur con grasa reducido/bajo/sin grasa



• Market Pantry



• Lucerne



• Open Nature



• Great Value



• Kroger



• Western Family/
Shurfine



• Dannon
• Regular
• Light & Fit
• Light & Fit Greek



• Oikos
• Oikos 0%
• Oikos Triple Zero



• Mountain High



• Nostimo



• Food Club

• Simply Balanced

• Activia

- Activia
- Activia Light
- Activia Greek
- Activia Lactose Free
- Activia Fusion

• Winco

• Yoplait

- Original
- Light
- Thick & Creamy
- Light Thick & Creamy
- Greek
- Greek 100 Calories
- Greek Blended
- Trix/ Kids Character
- Lactose Free

Yogur con grasa entera



• Dannon



• Mountain High
Original Style



• Oikos 4% Greek



• Kroger



• Open Nature



• Winco



• Nostimo

• Lucerne

• Yoplait

- Yoplait Fruitside



Jugo

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- No endulzado, 100% jugo; de un solo sabor
- Tamaño impreso en el cheque
- Sabor regular o baja en sodio para jugo de tomate/verduras

No Compre: Jugos refrigerados (excepto jugo de naranja), cocteles, néctar, sidras, combinados, envase de 59 oz

Jugos fortificados con calcio y jugo de arándano requieren una “Carta de Alimentos Especiales/ Special Food Letter”.

Niños: envase de 64 oz

- Para el jugo de naranja, el envase refrigerado de 64 oz es permitido



Apple | White Grape | Tomato | Orange



Apple | Grape o White Grape | Pineapple
Grapefruit | Orange | Vegetable



Apple | Grape o White Grape | Pineapple | Grapefruit
Tomato o Vegetable | Orange

Great Value



Apple | Grape | White Grape | Tomato
o Vegetable | Orange

Signature Kitchens
Signature
Signature



Apple | Grape | White Grape | Orange | Tomato o
Vegetable | Pineapple

WinCo Foods



Apple | Grape | White Grape | Vegetable | Orange

Food Club
Add Flavor to life
since 1960



Apple | White Grapefruit | Pineapple | Grape o White
Grape | Tomato o Vegetable | Orange

Women: 12 oz Frozen Juice



Signature Kitchens: Apple | Orange



Great Value: Apple | Orange | Grape



Kroger: Apple | Orange | Grape | Grapefruit
Pineapple



Western Family o Shurfine: Apple | Orange
Grape | Grapefruit



WinCo: Apple | Orange | Grape | White Grape



Market Pantry: Apple | Orange | Grape



Food Club: Apple | Orange | Grape

Verduras y Frutas



Compre: Cantidad en dólares que aparece en vale de valor en efectivo

- Verduras y frutas frescas enteras, cortadas o empacadas
- Se permiten toda clase de papas
- Salsa fresca sin azúcar o aceites agregados
- Productos orgánicos están permitidos
- Jengibre fresco o ajo fresco

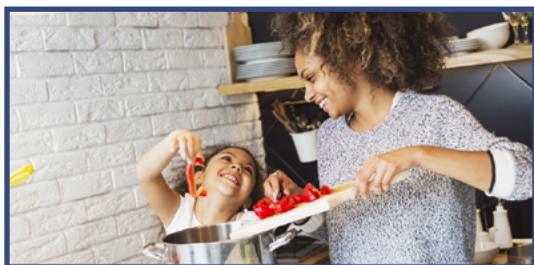
No Compre: Congelados, enlatados, secos, tostados, decorativos, en bandejas, con salsas o aderezos, nueces, pasta, ensaladas, hierbas y especias (vea debajo), salsa con azúcar o aceite, o salsa pasteurizada

Las siguientes hierbas y especias no están permitidas: aloe vera, el anís, albahaca, laurel, comino, perifollo, el cebollino, cilantro, eneldo, alholva, rábano picante, hierba de limón, mejorana, menta, orégano, perejil, romero, salvia, ajedrea, el estragón, tomillo, vaina de vainilla



Si el precio total de las verduras y frutas es mayor que el valor impreso en el cheque, entonces usted puede pagar la diferencia.

No firme su cheque hasta que el cajero haya escrito la cantidad del precio total. Esta cantidad no debe ser mayor que la cantidad impresa en su cheque.



Frijoles y Lentejas

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Empaque seco de 1 lb (16 oz)
- Se permite bajo en sodio
- Lata de 15-16 oz
- Black, Black-eyed Peas, Butter Beans, Fat Free Refried Beans, Garbanzo (chickpeas), Great Northern, Kidney, Lentils, Lima, Navy, Pinto, Red, Split Peas, White, Frijoles refritos sin grasa

No Compre: Condimentados, mezcla de sopa de frijoles, mayocoba, frijoles mezclados, refritos, horneados, con carne, guisantes verdes enlatados, habas, ejotes de cera, cualquier otra variedad de frijoles

Mantequilla de Maní

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Envase de 16-18 oz cremosa, crujiente, muy crujiente, bajo en grasa o natural

No Compre: con miel/mermelada, malvaviscos, chocolate u otros ingredientes similares, La mantequilla de maní en "spreads"/"reduced fat spreads"



Pescado Enlatado



El pescado enlatado es un beneficio adicional para las madres que están solo amamantando

Compre: Marca de la tienda/etiqueta privada

- 5 oz atún estilo chunk light, salmón rosado, o jurel
- Empacado en agua o aceite

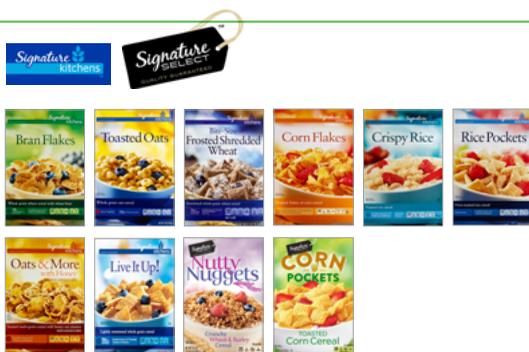
No Compre: Atún blanco sólido o atún de albacora blanco estilo chunk, salmón rojo, blueback, atlántico, o estilo sockeye; bajo en sodio; estilo gourmet condimentado/sazonado; empaquetado

Cereal

Compre: Cajas de 12 oz o mas. Cajas o bolsas en combinaciones iguales o menores a la cantidad indicada en el cheque. **Puede comprar cereal caliente como parte de la combinación.**

No Compre: Las cajas de cereales fríos con menos de 12 onzas, con fruta añadida, bajo en azúcar

Estos cereales autorizados cumplen con las guías federales del programa WIC para los contenidos de hierro y azúcar.



Signature Kitchens: Bran Flakes | Toasted Oats | Frosted Shredded Wheat (bite-size) | Corn Flakes | Crispy Rice | Rice Pockets | Honey Oats & Flakes (Original o Almonds) | Live It Up | Nutty Nuggets | Corn Pockets



WinCo: Frosted Shredded Wheat (bite-size) | Crispy Rice | Bran Flakes | Corn Flakes | Toasted Oats

Great Value



Great Value: Crunchy Honey Oats | Frosted Shredded Wheat | Bran Flakes | Corn Flakes | Crisp Rice | Corn Squares | Rice Squares | Wheat Squares | O's Oat Cereal | Multigrain O's



Western Family: Corn Flakes | Frosted Shredded Wheat (bite-size) | Corn Squares | Rice Squares | Crispy Rice | Wheat Squares | Toasted Oats | Wheat Bran | Oats & More (Original o Almonds)

Malt-O-Meal



Malt-O-Meal: (bolsa o caja) Frosted Mini Spooners (Original, Blueberry o Strawberry Cream) | Crispy Rice

Cereal caliente (Únicamente sabor regular)



Kroger: Rice Bitz | Oat Squares | Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat (bite-size; Original, Blueberry or Strawberry) | Nutty Nuggets | Bran Flakes | Honey Crisp Medley with Almonds | Living Well | Crispy Rice | Toasted Oats



Food Club: Corn Flakes | Frosted Shredded Wheat (Original o Strawberry) | Crisp Rice | Honey and Oats (Original o Almonds) | Wheat Squares | Multigrain Toasted Oats | Oatmeal Squares with Brown Sugar | Rice Squares | Corn Squares | Toasted Oats | Bran Flakes | Twin Grain Crisp



Market Pantry: Toasted Rice | Corn Flakes



Western Family: Creamy Wheat Farina | Instant Oatmeal (paquetes)



WinCo: Instant Oatmeal (paquetes)



Kroger: Instant Oatmeal (paquetes)



Food Club: Creamy Wheat Farina | Instant Oatmeal (paquetes)



Signature Kitchens: Instant Oatmeal (paquetes)



Great Value: Instant Oatmeal (paquetes)



Cream of Wheat: Cream of Wheat Instant Whole Grain | Whole Grain Cream of Wheat | Cream of Wheat Instant | Cream of Wheat 1 Minute | Cream of Wheat 2½ Minutes | Cream of Rice (Regular or Instant)



Malt-O-Meal: Original Hot Wheat | Chocolate Hot Wheat | Co Co Wheats

Opciones de Granos Integrales

Pan Integral

Compre: Pan integral 100%, 16 oz



Dunford Bakers: Wheat Bread, Multigrain Bread



Smith's: 100% Whole Wheat Round Top Bread



Sara Lee: Classic 100% Whole Wheat



Franz: 100% Whole Wheat



Wonder: 100% Whole Wheat



Bimbo: 100% Whole Wheat



Nature's Own: 100% Whole Wheat with Honey



Great Grains: 100% Whole Wheat Bread



WinCo: 100% Whole Wheat Bread

No Compre: Panecillos, "rolls", "bagels", pan blanco

Arroz Integral

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

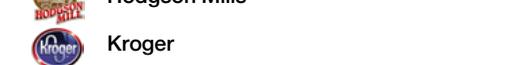
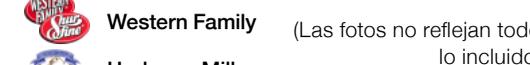
- Paquetes de 14oz | Regular, cocción rápida 16 oz
- Regular, rápida cocción, instantáneo

No Compre: Cocinar en la bolsa (Boil-in-bag), listo para servir, sabores añadidos/condimentados

Pasta Integral

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada, Barilla, o Ronzoni

- Paquete de 16 oz
- Harina integral y/o trigo de durum entero deben ser los únicos ingredientes



No Compre: Pasta hecha con harina blanca o con harina combinada con otras harinas o con azúcares, grasas, aceites o sal (sodio) agregado

Tortillas

Compre: Tortillas de trigo integral o de maíz, 16 oz

Great Value:
Whole Wheat



MiCasa:
Whole Wheat



La Burrita:
Yellow Corn



Ortega:
Whole Wheat



Rancho Market:
Corn



Guerrero:
White Corn



Market Pantry:
Whole Wheat



La Victoria:
Whole Wheat



Food Club:
Whole Wheat | White Corn



Kroger:
Whole Wheat | Corn



La Banderita:
Whole Wheat | Corn



Herdez:
Fajita Whole Wheat
White Corn



Mission:
Whole Wheat | Yellow Corn



Don Pancho:
Whole Wheat | White Corn



No Compre: Tortillas de harina blanca, tostadas, wraps, crudas

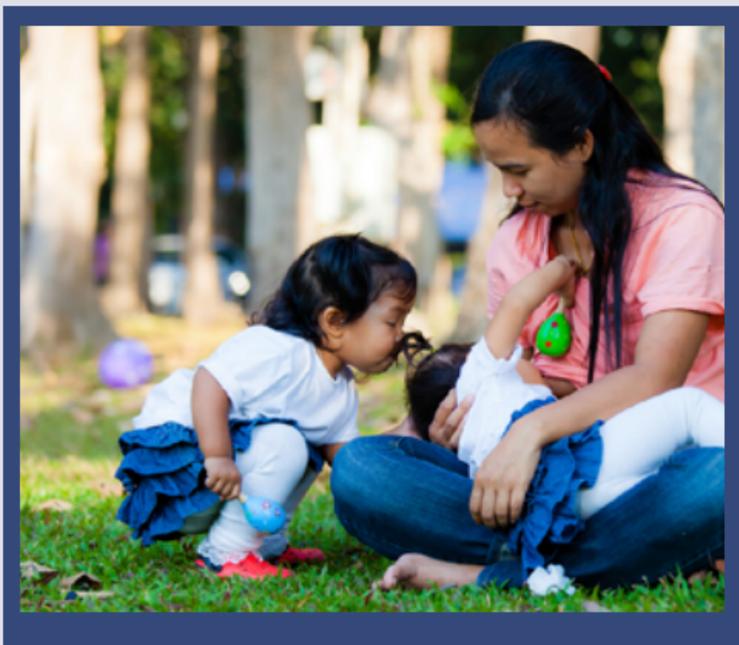
De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) **Correo:** U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) **Fax:** (202) 690-7442; o
- (3) **Correo electrónico:** program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



La Lactancia | Un Regalo para la Vida

- ✓ Recomendado por doctores
- ✓ Nutrición perfecta
- ✓ Menos infecciones
- ✓ Reduce la obesidad infantil

Para ayuda con la lactancia, llame a su clínica de WIC

