

Entrada en vigencia: Octubre de **2022**

# Programa WIC de Utah



Alimentos Autorizados  
por WIC

Niños saludables, familias saludables

Su próxima cita se enumera a continuación.  
Llame a la clínica si no puede asistir a su cita.

Fecha	Hora	Motivo de la visita

### Tráiga lo siguiente a las citas de certificación:

- **Prueba de ingresos**, como la tarjeta de Medicaid de cada participante o talones de cheque de pago de los últimos 30 días de todas las personas que viven en el hogar. Si cobra semanalmente, traiga los últimos cuatro talones de cheque. Si cobra en forma quincenal o dos veces al mes, traiga los dos últimos talones de cheque.
- **Prueba de domicilio**, como una factura de servicios públicos actual o un recibo o una factura de alquiler o hipoteca actual. Debe tener su dirección impresa.
- **Prueba de identidad** para cada persona que será certificada, como licencia de conducir, acta de nacimiento, tarjeta de Medicaid o identificación con foto. Los bebés pueden usar la tarjeta del cunero (crib card) o el formulario de identificación de recién nacido. Los niños de un año o más requieren el acta de nacimiento, una tarjeta de Medicaid o una identificación con foto.
- **Prueba de la tutela**. Si usted no es el padre o la madre del niño, deberá presentar la prueba de tutela.
- **Los bebés y niños que desea certificar.**
- **Registros de vacunación de sus hijos si están disponibles.**
- **El padre, la madre o un tutor debe estar presente en las citas de certificación.**

# Tabla de Contenido

■ Derechos y responsabilidades	1
■ Uso de su tarjeta eWIC	4
■ Aplicación WIC shopper	6
■ Fraude al programa WIC	7
■ Queso y Huevos	8
■ Cereal	9
■ Crema de cacahuete/Frijoles	15
■ Pescado enlatado	17
■ Cereales infantiles y alimentos para bebés	18
■ Opciones de granos integrales	20
■ Pan integral	20
■ Arroz integral	21
■ Pasta de trigo integral	22
■ Tortillas	22
■ Frutas y verduras	24
■ Yogur- grasa entera	25
■ Yogur- grasa reducida	26
■ Leche	27
■ Jugo concentrado congelado 12 oz	28
■ Jugo 64 oz	29
■ Lactancia materna	32
■ Declaración de no discriminación	34

## Derechos y responsabilidades

¡Estamos felices que haya venido a WIC hoy y con gusto le atenderemos!

### Yo tengo el derecho a:

- Recibir beneficios para comprar alimentos saludables. WIC no provee todos los alimentos que necesito.
- Recibir información acerca de cómo alimentarse saludablemente y cómo tener una vida activa.
- Recibir ayuda en cuanto a la lactancia.
- Recibir información acerca de inmunizaciones y otros servicios de salud que pueden ayudarme.
- Recibir un trato justo y respetuoso de los empleados de WIC y de la tienda. Si no recibo un trato justo, puedo hablar con un supervisor de WIC. Si no estoy de acuerdo con mi elegibilidad para el programa, puedo pedir hablar con personal de la oficina de WIC del estado para una conferencia o audiencia.
- Protección de mis derechos civiles. La reglamentación para la elegibilidad y la participación en el programa WIC son iguales para todos sin importar raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad.
- Privacidad. La política de privacidad de WIC se encuentra en la página 3.

### Mis responsabilidades son:

Entiendo que daré información correcta y completa acerca de:

- Mis ingresos. Daré información de los ingresos de todas las personas en mi casa. Informaré al personal de WIC si hay cambios de ingresos.
- Mi participación en Medicaid, Programa SNAP, o el Programa de Empleo Familiar (TANF). Informaré al personal de WIC si ya no estoy participando en esos programas.
- Mi estado de lactancia. Informaré al personal de WIC si estoy dando menos leche materna o dejo de amamantar.
- Mi estado de embarazo.
- Mi dirección. Informaré al personal de WIC de cambios en mi dirección o teléfono. Puedo pedir una Verificación de Certificación (VOC) si voy a mudarme fuera del estado para que sea más fácil ingresar a WIC en mi nuevo estado.

## Entiendo que debo seguir las siguientes reglas:

- Tratar con respeto a los empleados de la clínica y de la tienda. No diré malas palabras, no gritaré, no amenazaré o lastimaré a nadie.
- Usar los alimentos de WIC para los miembros de la familia para quienes fueron emitidos.
- Devolver a la clínica comida extra que no usaré.
- No vender, regalar o intercambiar los alimentos de WIC, fórmula infantil o tarjeta eWIC. Esto incluye por el Internet, o devolverlos a la tienda. Cualquier alimento que venda o regale que sea igual a los alimentos de WIC, serán asumidos como alimentos de WIC. Esto resultará en que yo tenga que pagar al programa.
- Recibir beneficios de una clínica a la vez. Entiendo que participar en más de una clínica de WIC es ilegal.
- Asistir a todas mis citas o llamar a la clínica para cambiar la cita. Entiendo que si faltó a mis citas dos meses seguidos, se me puede retirar del programa.
- Llevar mi tarjeta eWIC cuando vaya a la clínica para que mis beneficios se puedan recargar a mi tarjeta.
- Cuidar mi tarjeta eWIC como una tarjeta de débito, evitando que se pierda, sea robada, dañada o destruida.
- Informar a los empleados de WIC si perdí o me robaron mi tarjeta eWIC. Entiendo que habrá un período de espera de dos días para reemplazar mi tarjeta. No intentaré usar una tarjeta reportada como perdida.
- No compartir mi tarjeta o número de PIN con nadie, excepto con aquellos que autoricé cuando estaba en la clínica.
- Seguir las reglas e instrucciones del folleto “Alimentos Autorizados por WIC”.

## Acuerdo:

Yo he leído o se me ha informado de mis derechos y responsabilidades. Si no sigo estas reglas, entiendo que se me puede pedir que reembolse a WIC los beneficios que recibí mi familia. También entiendo que puedo perder beneficios futuros y que me retiren del programa de WIC.

Esta certificación se está llevando a cabo con asistencia federal. Certifico que la información que he proporcionado es correcta según mi leal saber y entender. El personal del programa puede verificar toda la información que he presentado a la clínica. Sé que cualquier información falsa que he dado para recibir los beneficios de alimentos de WIC, incluyendo, pero no limitado

a hacer una declaración falsa o falsificar, encubrir u ocultar la verdad puede dar como resultado que la agencia pida el reembolso del valor de los alimentos que incorrectamente se me dieron y puedo ser sujeto a un juicio civil o criminal bajo la ley federal y estatal.

Entiendo que yo, el padre/tutor o el tutor adicional que he autorizado en la clínica, debo estar presente en las citas de certificación. Si he elegido designar un apoderado, él/ella puede recoger y cambiar mis beneficios de WIC. Mi apoderado también puede llevar a mis hijos, a la clínica de WIC si es necesario que se les tome el peso, la estatura y una muestra pequeña de sangre la cuál detecta si el nivel de hierro es bajo. Entiendo que soy responsable por las acciones de mi apoderado. Es mi responsabilidad pedirle a mi apoderado que comparta conmigo cualquier información o notificación proporcionada por el personal de la clínica.

## La Póliza de Privacidad de WIC:

WIC respeta el derecho a su privacidad. Puede que reciba mensajes de texto, llamadas por teléfono, cartas, tarjetas postales o correos electrónicos para recordarle de sus citas. Usted puede solicitar no recibir estos recordatorios. Si opta por no recibir textos, mande mensaje de texto al número 22300 con la palabra STOP.

Información acerca de su participación en el programa de WIC puede ser compartida con otros programas de salud y nutrición. El Director Ejecutivo del Departamento de Salud de Utah ha autorizado que se comparta y use la información confidencial de WIC con ciertos programas para ver si usted califica para recibir estos servicios; para informarle sobre programas disponibles; para compartir información de salud necesaria con programas en los cuales ya usted está participando; para simplificar los procedimientos administrativos entre los programas y para ayudar a evaluar la salud general de las familias de Utah a través de informes y estudios. Usted puede pedirle al personal de WIC más información acerca de estos programas.

# Uso de su tarjeta eWIC



## ¡Bienvenido a WIC!

- Su tarjeta eWIC funciona como una tarjeta de débito.
- Lleve su tarjeta eWIC a todas las citas de WIC.
- Por lo general, se cargaran 3 meses de beneficios a su tarjeta a la vez, pero solo podra usar los beneficios del mes actual en la tienda.
- Todos los alimentos deben comprarse antes de la medianoche del último día del mes. Los beneficios no se transfieren al siguiente mes.
- Usted elegirá un número PIN en su clínica WIC. Recuerde su número PIN; si olvida o usa el número de PIN incorrecto en la tienda, deberá ir a su clínica WIC para restablecerlo.
- Si su tarjeta eWIC se pierde, se la roban o se daña, llame a su clínica de WIC de inmediato. Hay un período de espera de 2 días para el reemplazo de la tarjeta.
- Informe al personal de la clínica de WIC si desea que otra persona sea su representante o comprador alternativo.
- Recuerde, los alimentos de WIC no deben compartirse. Solo deben ser utilizados por el participante de WIC que fueron emitidos.



## Antes de comprar:

- Descargue la aplicación WIC Shopper y registre su tarjeta en la aplicación.
- Revise el saldo de sus beneficios. Puede solicitarlo en su clínica de WIC, la mesa de atención al cliente en la tienda o encontrarlo en la aplicación WICShopper.
- Compre solo en tiendas autorizadas por WIC. Busque la calcomanía eWIC en las puertas de las tiendas.



## Mientras compra:

- Verifique cuidadosamente sus beneficios para saber qué alimentos puede comprar. Use el Folleto de alimentos autorizados de WIC como guía.
- Compre durante todo el mes. No espere hasta fin de mes para comprar todos sus alimentos WIC.
- Use la aplicación WIC Shopper para escanear alimentos mientras compra para saber si el alimento es un artículo de WIC.

## En la caja registradora:

- Informe al cajero de inmediato que su forma de pago será con tarjeta eWIC y siga las instrucciones del cajero.
- Solicite al cajero el recibo del saldo inicial al principio de la transacción, este le indicará el saldo actual.
- Después de que sus alimentos hayan sido escaneados, se le imprimirá un segundo recibo que tendrá los artículos que saldrán de su tarjeta eWIC. Pídale al cajero este recibo para que pueda verificar. **En este momento, si hay algún artículo que no haya sido reconocido como un artículo de WIC, pida al cajero que lo quite de su transacción antes de pagar.**
- Siempre pague primero con su tarjeta eWIC y pague sus otros artículos que no sean WIC con otro método de pago.
- Si tiene problemas en la tienda, hable con el gerente de la tienda, llame a su clínica WIC o llame al Programa WIC estatal al **1-877-WIC-KIDS**.



## Aplicación WICShopper

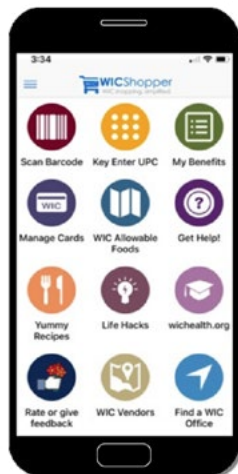
Compra con WICShopper, más simple.

**El programa de WIC de Utah ofrece la aplicación WICShopper. Con ella, los participantes pueden hacer lo siguiente:**

- ▶ Mostrar los beneficios de la tarjeta eWIC.
- ▶ Escanear alimentos para asegurarse de que están autorizados para WIC.
- ▶ Ver la lista de alimentos autorizados para WIC de Utah.
- ▶ Buscar proveedores de WIC de Utah.
- ▶ Buscar clínicas de WIC de Utah.
- ▶ Informar alimentos que usted cree que deben estar incluidos en WIC.
- ▶ ¡Mucho más!

**Obtenga la aplicación WICShopper para aprovechar al máximo sus compras de comestibles.**

- 1 Instale WICShopper desde la tienda de aplicaciones de Apple o Google Play.
- 2 Seleccione Utah como su agencia de WIC.
- 3 Escanee los códigos de barra de los productos para verificar los alimentos incluidos en WIC.
- 4 Si encuentra un alimento que no está aprobado y cree que es un error que no lo esté, envíelo para su revisión.
- 5 Encuentre fácil acceso a la lista actual de alimentos autorizados de WIC en Utah.



**¡Descargue la aplicación ya!**

[www.ebtshopper.com/download](http://www.ebtshopper.com/download)



**Nunca debe vender, cambiar o regalar alimentos de WIC; esto se considera fraude.**

No es necesario comprar todos los artículos en su tarjeta eWIC. Hable con el personal de WIC si no usa o no necesita todos los alimentos en su tarjeta eWIC. Si sospecha cualquier tipo de fraude, infórmelo a su clínica local de WIC.

**\*Marca de la Tienda/Etiqueta Privada:**

Se debe comprar la marca de la tienda cuando así se indique en el Folleto de alimentos de WIC autorizados de Utah. Ejemplos de marcas propias/etiquetas privadas:



**Food Club**



**Kroger**



**Great Value**



**WinCo**



**Signature Select**



**Lucerne**



**Freedom's Choice**



**Harmons**

Puede comprar los siguientes alimentos solo si son marcas de la tienda/etiquetas privadas:

- Leche
- Queso
- Huevos
- Frijoles enlatados y secos
- Arroz
- Atún en conserva y caballa en conserva

**Productos orgánicos:**

Los alimentos orgánicos solo están permitidos para lo siguiente:

- Frutas y verduras frescas o congeladas
- Frutas y verduras para bebés enfrascadas
- Carnes infantiles enfrascadas

## Queso

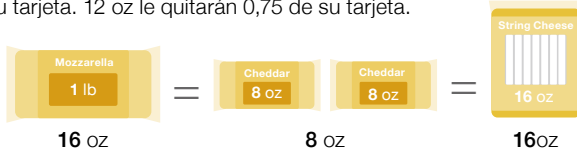
**Compre:** \*Marca de la tienda o privada; 8 a 16 oz

- Regular, reducido en grasas, entero o parcialmente descremado
- Queso en bloque, rallado, rebanado, en cubos y queso en barra o en tiras.
  - Cheddar (*mild, medium, sharp o extra sharp*)
  - Colby/Colby Jack
  - Longhorn Colby
  - Monterey Jack
  - Swiss
  - Mozzarella



**No compre:** charcutería, “cheese food”, untable, queso en tiras de marca nacional, queso en tiras individuales de 1 onza, bloques de 2 libras, cualquier otra variedad de queso que no se encuentre en la lista.

El queso se emite en unidades de libras. 8 oz le quitarán 0,5 de su tarjeta. 12 oz le quitarán 0,75 de su tarjeta.



### CONSEJO

- El queso proporciona nutrientes similares a los de la leche, como proteínas, vitamina D y calcio.
- Parte de su beneficio de leche puede ser sustituido por queso. Si desea queso, hable con su clínica local de WIC para que le carguen el beneficio en su tarjeta eWIC.



## Huevos

**Compre:** \*Marca de la tienda o privada; 1 docena

- Medianos, grandes o extragrandes.
- Blancos o café
- Regular o de gallinas de granja “cage free”



**No compre:** huevos Omega-3, “pasture raised”

## Cereal

Whole Grain

**Compre:** Marca de la tienda, marca privada o marca que se indica a continuación; envases o cajas de 12 a 36 oz para cereales fríos. 11,8 a 36 oz para cereales calientes.

**No compre:** Cajas de cereales fríos de menos de 12 oz, frutas añadidas o cereales con edulcorantes artificiales

Todos los cereales autorizados cumplen con las pautas federales de WIC para el contenido de hierro y azúcar.

### Cereal frío



**Signature Select:** Bran Flakes | Toasted Oats | Corn Flakes | Crispy Rice | Rice Pockets | Corn Pockets | Oats & More (Honey o Almonds) | Shredded Wheat Bite Size | Frosted Shredded Wheat Bite Size



**WinCo:** Frosted Shredded Wheat | Crispy Rice | Bran Flakes | Corn Flakes | Toasted Oats

## Grain Berry



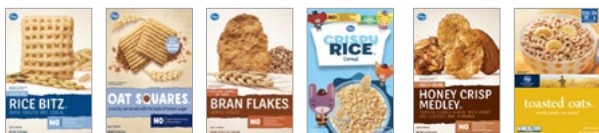
**Grain Berry:** Original Toasted Oats | Apple Cinnamon Toasted Oats | Bran Flakes | Cinnamon Frosted Shredded Wheat

## Great Value



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

## Kroger



**Kroger:** Rice Bitz | Oat Squares | Bran Flakes | Crispy Rice | Honey Crisp Medley (Multigrain o Almonds) | Toasted Oats

## Malt-O-Meal



**Malt-O-Meal:** (Bags)  
Frosted Mini Spooners (Original o Strawberry Cream) | Crispy Rice

## Food Club



**Food Club:** Corn Flakes | Frosted Shredded Wheat Bite Size | Crisp Rice | Honey and Oats (Original o Almonds) | Wheat Squares | Rice Squares | Corn Squares | Toasted Oats | Wheat Bran Flakes | Twin Grain Crisp

## Kellogg's



**Kellogg's:** Rice Krispies | Frosted Mini Wheats (Blueberry, Cinnamon, Filled Mixed Berry, Original, Pumpkin) | Frosted Mini Wheats Little Bites (Chocolate o Original) | Special K (Original o Banana) | Special K Protein (Honey Almond o Cinnamon Multi-Grain) | All-Bran Complete Wheat Bran Flakes | Corn Flakes (Original o Cinnamon) | Crispix





**Post:** Honey Bunches of Oats (Pecan & Maple Brown Sugar, Honey Roasted, Almonds, Vanilla o Cinnamon Bunches) | Great Grains (Banana Nut Crunch o Crunchy Pecan) | Grape Nuts (Original o Flakes)

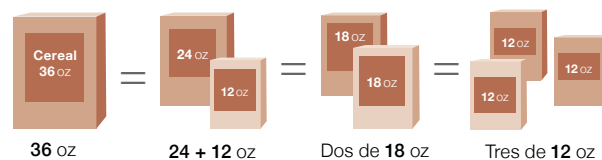


**General Mills:** Cheerios | Fiber One Honey Clusters | Kix (Original, Berry Berry, Honey) | Multigrain Cheerios | Whole Grain Total | Wheaties | Chex (Wheat, Corn, Rice, Blueberry, o Cinnamon) | Sesame Street (Cinnamon o Berry)



**Quaker:** Oatmeal Squares (Brown Sugar, Cinnamon, Honey Nut o Golden Maple) | Life (Original o Vanilla)

**Los cereales se emiten en unidades de onzas.** Compre cualquier combinación que no supere las 36 oz. Se puede comprar en transacciones diferentes.



## CONSEJO

- Los cereales aprobados por WIC tiene un bajo contenido de azúcar, un alto contenido de hierro, y algunos pueden ser una buena fuente de fibra.
- Al menos, la mitad de los cereales aprobados para WIC son integrales. ¡Busque el símbolo del trigo!
- Puede comprar tanto cereales fríos como calientes juntos hasta la cantidad que aparece en su lista de beneficios o recibo de eWIC

## Cereales calientes

(Sabor regular solamente a menos que se especifique)



**Kroger:**  
Instant Oatmeal  
(solo paquetes) |



**WinCo:**  
Instant Oatmeal  
(solo paquetes) |



**Great Value:**  
Instant Oatmeal  
(solo paquetes) |



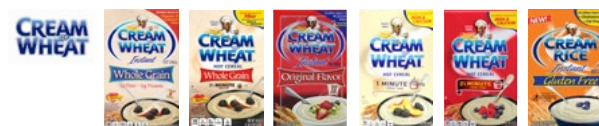
**Quaker** (9,8 oz permitidas):  
3 Minutos | Instant Oatmeal | Instant Grits (Original,  
Butter, Cheddar Cheese, Country Bacon, Variety) |



**Signature Select:**  
Instant Oatmeal  
(solo paquetes) |



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



**Cream of Wheat:** Cream of Wheat Instant Whole  
Grain | Whole Grain Cream of Wheat | Cream of Wheat  
Instant Healthy Grain | Cream of Wheat 1 Minute | Cream of  
Wheat 2 1/2 Minutes | Cream of Rice (Regular o Instant) |



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

## Crema de cacahuete/Frijoles

### Crema de cacahuete

**Compre:** \*Marca de la tienda/etiqueta privada o  
marca nacional que se enumeran a continuación;  
15 oz-18 oz cremoso, crujiente, extra crujiente o natural

**Smuckers**

**Peter Pan**

**Jif**

**Skippy**

**Adams**

**Great Value**

**Food Club**

**Freedom's Choice**

**Kroger**

**Signature Select**

**WinCo**

**No compre:** Con agregado de miel o jalea, malvaviscos,  
chocolate u otros ingredientes similares, reducida en  
grasas, untables de crema de cacahuete o untables  
reducidos en grasas



## Frijoles y Lentejas



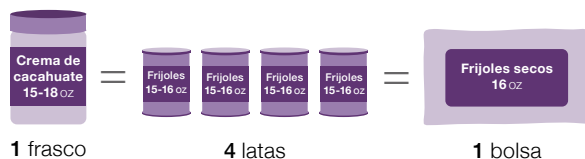
### Compre: \*Marca de la tienda o privada

- ▶ Paquete seco de 1 lb (16 oz)
- ▶ Latas de 15 oz a 16 oz, comunes o bajas en sodio

- Black
- Black-eyed Peas
- Butter Beans
- Fat Free Refried Beans
- Garbanzo (chickpeas)
- Mayocoba
- Great Northern
- Kidney
- Lentils
- Lima
- Navy
- Pigeon Peas
- Pinto
- Red
- Split Peas
- White

**No compre:** Con frutas o verduras agregadas, azúcar, grasas o aceites agregados, saborizados, mezcla de sopa de frijoles, frijoles mixtos, chiles, frijoles horneados, frijoles con carne, guisantes verdes enlatados, habas, ejotes, frijoles de cera, cualquier otra variedad de frijoles refritos

Crema de cacahuete/frijoles se emite en unidades de frasco/ bolsa "jar/bag" en ingles



## CONSEJO

Puede elegir una bolsa de 16 oz de frijoles secos, frijoles enlatados en latas de 15 a 15 oz o frascos de 15 a 18 oz de crema de cacahuete. Un frasco o envase equivale a 1 paquete de frijoles secos o a 4 latas de frijoles (1 lata = 0,25 unidades) o a 1 frasco.

## Pescado enlatado

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

### Atún claro en trozos o jurel

**Compre:** \*Marca de la tienda o privada; Latas de 5 a 30 oz, bolsas de 5 onzas

- Envasados en agua o aceite
- Regular o bajo en sodio
- Puede incluir huesos o piel
- Puede incluir saborizantes (caldo, limón o hierbas)

**No compre:** atún blanco sólido o albacora blanco en trozos; gastronómico; bolsas de 2.5 onzas

### Salmón

**Compre:** \*Marca de la tienda/etiqueta privada o marca nacional que se enumeran a continuación; latas de 5 a 30 oz, envases de 5 oz

- Envasados en agua o aceite
- Regular o bajo en sodio
- Puede incluir huesos o piel
- Puede incluir saborizantes (caldo, limón o hierbas)

**BUMBLE BEE** Bumble Bee

**Great Value**

**Chicken of the Sea**

**Kroger**

**Food Club**

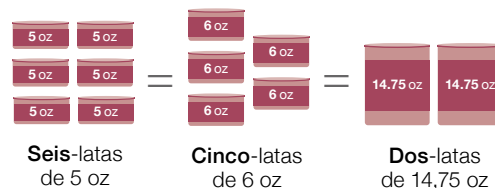
**Signature Select**

**Full Circle**

**StarKist** StarKist

**No compre:** salmón rojo, azul, atlántico o rojo; gastronómico; bolsas de 2.5 onzas

El pescado se emite en unidades de onzas. Elija combinaciones que sumen hasta 30 oz.



## Cereales infantiles y alimentos para bebés

### Cereal infantil

**Compre:** Seco, contenedor de 8 oz



**Gerber:** Avena, arroz, multigrano o multicereal, trigo integral



**Beechnut:** Avena, maíz

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

### Frutas y verduras para infante

**Compre:** Verduras individuales, frutas individuales, verduras mixtas, frutas mixtas o verduras mezcladas con frutas; frasco de 4 oz, paquete de dos unidades de 2 oz, paquetes de dos unidades de 4 oz, paquetes múltiples de hasta 128 oz.



**Gerber**

- Regular
- Organic



**Beechnut**

- Classic
- Naturals
- Nothing Artificial Added
- Organic



**Tippy Toes**

- Regular
- Organic



**O Organics**



**Earth's Best Organic**



**Simple Truth Organic**



**Happy Baby Organic**



**No compre:** Medleys o popurrí, cenas, natillas, postres o ingredientes agregados

### Carnes para infante

**Las comidas de bebé con carne son un beneficio adicional para los bebés que son amamantados exclusivamente.**

**Compre:** variedad de carne de solo un tipo con caldo o consomé añadido; frascos de 2.5 oz, paquetes múltiples de 10 oz a 77.5 oz..



**Gerber**



**Beechnut Classics**



**Earth's Best Organic**

**No compre:** palitos de carne, cenas o cualquier ingrediente agregado, excepto caldo o consomé.

### Fórmula infantil

**Compre:** Tamaño y descripción impresos en el recibo de eWIC

### CONSEJO

- Puede introducir alimentos sólidos a su bebé a los 6 meses de edad.
- A los 7 u 8 meses de edad su bebé debe consumir alimentos sólidos de todos los grupos de alimentos, incluidos vegetales, frutas, granos, alimentos con proteínas y productos lácteos.
- mezcle cereales y granos cocidos triturados con leche materna, fórmula o agua para que sea suave y fácil para su bebé.

## Opciones integrales

### Pan de grano entero

**Compre:** Pan 100% de trigo integral y pan integral de 16 o 24 oz



### CONSEJO

Puede comprar pan de 16 o 24 oz según la cantidad disponible en su tarjeta eWIC. Si su valor de inicio es de 32 oz, y usted compra un pan de molde de 24 oz, le quedarán 8 oz en su tarjeta eWIC que no podrá usar.



**Kroger:** 100% Whole Wheat Round Top



**Sara Lee:** Classic 100% Whole Wheat



**Franz:** 100% Whole Wheat



**Bimbo:** 100% Whole Wheat



**Great Grains:** 100% Whole Wheat



**WinCo:** 100% Whole Wheat



**Orowheat:** 100% Whole Wheat



**Breadlover's:** 100% Whole Wheat



**Grandma Sycamore:** 100% Whole Wheat with Honey



**Western Farms :** 100% Whole Wheat, 100% Whole Wheat Sugar Free



**Private Selection:** 100% Whole Wheat, 100% Whole Wheat Sugar Free



**Signature Select:** 100% Whole Wheat

**No compre:** Bollos, panecillos, bagels, pan blanco

### Arroz integral

**Compre:** \*Marca de la tienda / etiqueta privada

- 14 oz (solo instantáneo)
- 16 oz (normal, de cocción rápida)

**No compre:** Hervir en bolsa, listo para servir, con sabores o condimentos añadidos



## Pasta de trigo integral



**Compre:** Pasta 100% de trigo integral de 16 oz

- La harina de trigo integral o la harina de trigo candeal debe ser el único ingrediente de harina enumerado
- Cualquier forma



Barilla



WinCo



Ronzoni



Food Club



Kroger



Signature Select



Great Value

**No compre:** Pasta hecha con harina blanca o una mezcla de diferentes tipos de harina o con agregado de azúcares, grasas, aceites o sal (sodio)

## Tortillas

**Compra:** Tortillas de trigo integral o de maíz de 16 oz

**Great Value:**  
Whole Wheat



**Ortega:**  
Whole Wheat



**La Burrita:**  
Yellow Corn



**Guerrero:**  
Whole Wheat | White Corn |



**De Harina:**  
Whole Wheat



**La Banderita:**

White Corn | Yellow Corn |  
Whole Wheat | Fajita |



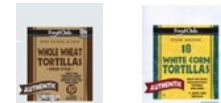
**Rancho Market:**

Whole Wheat | Corn |



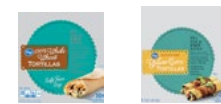
**Food Club:**

Whole Wheat | White Corn |



**Kroger:**

Whole Wheat | Corn |



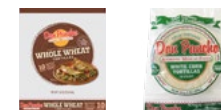
**Mission:**

Whole Wheat | Yellow Corn |



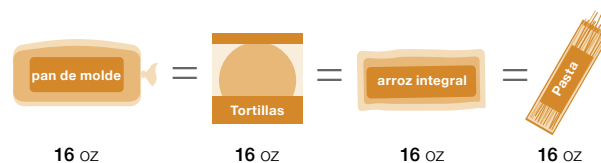
**Don Pancho:**

Whole Wheat | White Corn |



**No compre:** Tortillas de harina blanca, tortillas duras para tacos, wraps, tortillas crudas

**El pan integral, las tortillas, el arroz integral y la pasta se emiten en unidades de onza**



## Frutas y verduras

**Compre:** Monto en dólares según lo indicado en el recibo de eWIC



- Verduras y frutas enteras, pre-cortadas o envasadas, frescas o congeladas
- Se permite la salsa fresca sin azúcar ni aceites agregados
- Se permiten los productos orgánicos
- Jengibre y ajo frescos

**No compre:** Enlatadas, secas, tostadas, decorativas, paquetes/bandejas de fiesta con salsas, aderezos, nueces o fideos agregados, barras para ensaladas, hierbas y especias (ver más abajo), salsa con azúcar o aceite, salsa pasteurizada

### No se permiten las siguientes hierbas y especias:

Áloe vera, anís, albahaca, hojas de laurel, comino, perifollo, cebollín, cilantro, eneldo, fenogreco, rábano picante, limoncillo, mejorana, menta, orégano, perejil, romero, salvia, ajedrea, estragón, tomillo, vaina de vainilla

Las frutas y verduras se emiten en Cash Valué Benefit (CVB)



## CONSEJO

- Las frutas y verduras tienen un alto contenido de fibra, vitaminas y minerales, y tienen un bajo contenido de calorías y grasas.
- Si el precio total de compra de las frutas y verduras está por encima del monto máximo en su tarjeta eWIC, puede pagar la diferencia.
- La aplicación WICShopper no escanea frutas y verduras frescas. Consulte este folleto de alimentos para saber lo que está permitido.



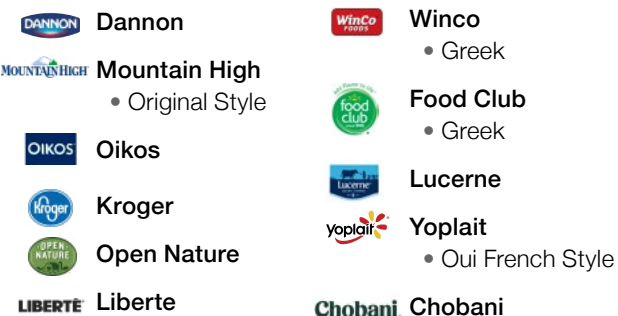
## Yogur

**Compre:** \*Marca de la tienda, marca privada o marca que se indica a continuación; 32 contenedores de 32 oz o contenedores más pequeños que juntos equivalgan a 32 oz.

- Cualquier sabor
- Contenido de grasa impreso en el recibo de eWIC
- Se permiten las frutas agregadas

**No compre:** Yogures vendidos con ingredientes incorporados para mezclar, como granola, trozos de caramelo, miel, frutos secos e ingredientes similares, yogures bebibles, batidos

## Grasa entera



## CONSEJO

- El yogur aporta calcio, proteínas, vitaminas A y D, y es una buena fuente de potasio.
- Las mujeres y los niños de 2 años en adelante reciben yogur reducido en grasas, con bajo contenido de grasas o sin grasas.
- Compre el yogur que aparece en su lista de beneficios o recibo de eWIC.
- Parte de su beneficio de leche puede ser sustituido por yogur. Si desea yogur, hable con su clínica local de WIC para que se cargue el beneficio en su tarjeta eWIC.

## Reducidos en grasa/con bajo contenido de grasas/sin grasas



**Lucerne**



**Open Nature**



**Great Value**



**Kroger**



**Dannon**

- Regular
- Light & Fit
- Light & Fit Greek



**Oikos**

- Oikos 0%
- Oikos Triple Zero



**Mountain High**



**Food Club**



**LaLa**



**Activia**

- Activia Light
- Activia Greek
- Activia Lactose Free



**Winco**

- Greek



**Yoplait**

- Original
- Light
- Greek
- 100 Protein
- Trix/ Kids Character
- Lactose Free
- Go-Gurt



**Chobani**

- Less Sugar
- Zero Sugar
- Complete Greek



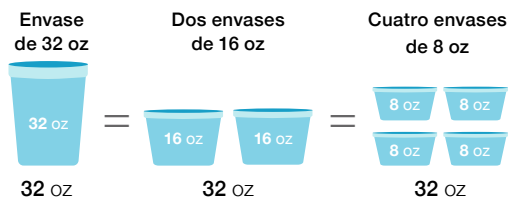
**Two Good**

- Greek



**Liberté**

**El yogur se emite en unidades de onzas.** Para asegurarse de obtener su beneficio completo, considere comprar un contenedor de 32 oz o paquetes que sumen hasta 32 oz.



## Leche



**Compre:** \*Marca de la tienda o privada; galón, medio galón o cuarto de galón

- Pasteurizada. Tamaño, descripción y contenido de grasa impresos en el recibo de eWIC
- Leche evaporada enlatada (12 oz)
- Leche en polvo (9,6 oz a 64 oz)
- Suero de mantequilla (medio galón o cuarto de galón)
- Leche (cuarto de galón) Ultra-Alta Temperatura (UHT)
- Leche sin lactosa y de soja solo si se asigna e imprime en la lista de beneficios o el recibo de eWIC
- Se permite leche de cuarto de galón de cualquier marca

**No compre:** Saborizada, Skim Royale/Delight, sin pasteurizar, cruda.

**La leche se emite en unidades de galones.** Medio galón le quitará 0,5 de su tarjeta. Un cuarto de galón le quitará 0,25 de su tarjeta.



## CONSEJO

- La leche aporta calcio, proteínas, vitaminas A y D, y es una buena fuente de riboflavina.
- Las mujeres y los niños de 2 años en adelante reciben leche reducida en grasas (1 %) o leche sin grasas (descremada).
- Los niños menores de 2 años reciben leche entera.
- Compre la leche que aparece en su lista de beneficios o recibo de eWIC.
- Para obtener más información y ayuda con los tamaños de la leche, vaya a la aplicación WICShopper > «Get Help» (Obtener ayuda) > «eWIC Quick Pick Guide - Milk» (Guía de elección rápida de eWIC - Leche).



## Jugo

**Compre:** \*Marca de la tienda, marca privada o marca que se indica a continuación

- Sin azúcar, 100 % jugo; sabor único o combinaciones
- Normal o con bajo contenido de sodio para el jugo de tomate o verdura

**No compre:** Jugos refrigerados (excepto jugo de naranja), cócteles, néctares, sidras, envase de 59 oz

### Jugo concentrado congelado de 12 oz (mujeres)



Apple | Orange |



Apple | Grape | Orange |



Apple | Grape | Grapefruit | Orange | Pineapple |



Apple | Grape | Orange | White Grape |



Apple | Grape | Orange |



Apple | Orange |



Apple | Apple Cherry | Apple Cranberry | Apple Kiwi Strawberry | Apple Strawberry Banana | Apple Peach Mango | Apple Raspberry | Berry Blend | Blueberry Pomegranate | Cherry Pomegranate | Cranberry Blend | Cranberry Raspberry | Grape | Orange | Pineapple | Pineapple Orange | White Grape |



Apple |



Apple | Orange |



Apple | Autumn Blend | Grape | Orange Juice | Pineapple | Spring Blend | Summer Blend | Winter Blend |

### Jugo de 64 oz (niños)



Apple | Cranberry | Grape | Orange | Pineapple | Spicy Vegetable | Vegetable | Vegetable Low Sodium | White Grape | White Grapefruit |



Apple | Cranberry Apple | Cranberry Blend | Cranberry Grape | Cranberry Pomegranate | Cranberry Raspberry | Big Bird's Apple | Cookie Monster's Berry | Elmo & Abby Mango | Elmo's Punch | Grover's White Grape | Natural Style Apple |



Blueberry Blackberry Acai | Cranberry | Cranberry Blackberry | Cranberry Cherry | Cranberry Grape | Cranberry Mango | Cranberry Pomegranate | Cranberry Raspberry | Pomegranate Blueberry | Raspberry Blueberry |



Apple | Grapefruit | Orange | Purple Grape | Vegetable | White Grape |



Concord Grape | Red Grape Juice | Super Berry | White Grape Peach | White Grape | Orange Pineapple & Apple |



Apple | Cranberry | Cranberry Blackberry |  
Cranberry Cherry | Cranberry Grape |  
Cranberry Mango | Cranberry Pineapple |  
Cranberry Pomegranate | Cranberry  
Raspberry | Grape |



Apple | Apple Raspberry | Berry | Cherry |  
Fruit Punch | Grape | Kiwi Strawberry | Mango  
| Orange Tangerine | Peach Apple | Strawberry  
Banana | Strawberry Watermelon | Tropical |  
White Grape |



Apple |



Apple | Apple Berry Cherry | Apple Cranberry |  
Apple Cranberry Grape | Apple Grape |  
Apple Kiwi Strawberry | Apple Orange  
Pineapple | Apple Peach Mango | Berry |  
Concord Grape | Cranberry Plus | Cranberry  
Acai Plus | Cranberry Berry Plus | Cranberry  
Grape Plus | Cranberry Raspberry Plus | Fruit  
Punch | Grape | Grape Juice Plus | Harvest  
Apple Plus | Low Sodium Vegetable |  
Orange | Pineapple | Pineapple Orange | Prune  
Juice Plus | Red Grape | Ruby Red Grapefruit |  
Spicy Vegetable | Tomato Vegetable |  
White Grape |



Spicy Hot Vegetable | Original |  
Original Low Sodium |



Apple | Cranberry Blend | Cranberry Grape |  
Cranberry Pomegranate | Grape | Low Sodium  
Vegetable | Orange | Pineapple | Tomato |  
Vegetable | White Grape Peach | Pear |



Apple | Apple Cranberry |  
Berry Blend | Black Cherry Cranberry |  
Blueberry Pomegranate | Cranberry  
Pomegranate | Grape | Immune Health Citrus |  
Immune Health Super Fruit | Immune Health  
Tropical Fruit | Kiwi Strawberry | Mango  
Tangerine | Orange | Peach Mango | Red  
Raspberry | Strawberry Watermelon |  
White Grape | Wild Cherry |



Apple | Cranberry | Cranberry Grape |  
Cranberry Raspberry | Grape | Grapefruit |  
Orange | Pineapple | Tomato | Vegetable |  
White Grape |



Apple | Grape | Orange | Vegetable | Vegetable  
Low Sodium | White Grape |



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



Tomato | Low Sodium Tomato |



Apple | Grape |



Apple | Apple Mango | Apple Cherry |  
Sensibles Apple | Apple White Grape |



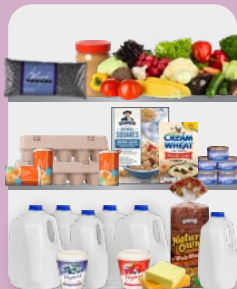
Apple | Apple Berry | Apple Cranberry |  
Apple Grape | Pineapple Orange

# ¡Amamante!

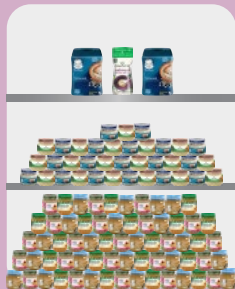
Mamá y bebé obtienen más alimentos

## Lactancia EXCLUSIVA

Mamá - Hasta 1 año



Bebé - 6-12 meses

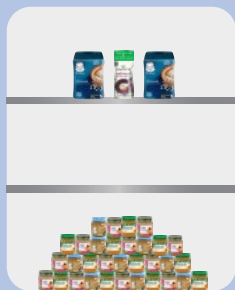


## MAYORMENTE lactancia

Mamá - Hasta 1 año



Bebé - 6-12 meses

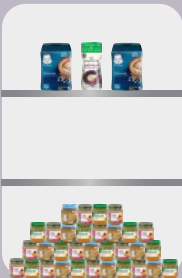


## POCA lactancia/NADA de lactancia

Mamá - 0-6 meses

Mamá - 7-12 meses

Bebé - 6-12 meses



## Lactancia | Un regalo de vida:

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

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

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un **formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación** en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-program-discrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a 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; o
- (2) **Fax:** (833) 256-1665 or (202) 690-7442; o
- (3) **Correo electrónico:** [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

*Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.*

### Números de teléfono útiles:

**Medicaid:** 1-866-435-7414

**MotherToBaby:** 1-866-626-6847

**Línea para dejar de fumar:** 1-888-567-8788

**Línea directa de inmunización:** 1-800-275-0659

**Línea de ayuda para recursos comunitarios:** 2-1-1

**Control de envenenamiento:** 1-800-222-1222

**SNAP:** 1-866-435-7414

**Lactancia:** \_\_\_\_\_

**Otro:** \_\_\_\_\_



Identificación familiar: \_\_\_\_\_

Padre(s)/Tutor(es): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nombre(s) del participante: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Información de la Clínica

