WISCONSIN WOMEN, INFANTS & CHILDREN NUTRITION PROGRAM

GUÍA DE COMPRAS

EN VIGOR ENTRE EL 1 DE NOVIEMBRE DE 2019 Y EL 31 DE OCTUBRE DE 2022

CONSEJOS PARA COMPRAR

¡BIENVENIDO/A AL PROGRAMA WIC!

Esta es su guía de compras de WIC. Esta guía indica cuáles son los alimentos aprobados por WIC. WIC proporciona beneficios alimentarios saludables cada mes mientras esté inscrito/a y sea elegible para el programa. Estos alimentos nutritivos son elegidos específicamente para promover una buena salud, el crecimiento y el desarrollo. Con su tarjeta eWIC, únicamente puede comprar los alimentos aprobados por WIC y en sus beneficios actuales. Su nutricionista le dará consejos e informará de maneras adicionales de cocinar y preparar sus alimentos de WIC.

ÍNDICE

- Consejos para comprar 2
- Frutas y verduras 8
- Jugos 10
- Frijoles, guisantes y lentejas 12
- Crema de cacahuete 13
- Cereales 14
- Panes, bollos y panecillos 18
- Arroz y pasta. 20
- Tortillas y flautas 21
- Leche y bebidas de soja 22
- Yogures 24
- Queso y tofu 26
- Huevos y pescado en conserva 27
- Alimentos infantiles 28
- Derechos y responsabilidades 30

LO QUE DEBE SABER SOBRE SUS BENEFICIOS ALIMENTARIOS DE WIC

- Los beneficios alimentarios de WIC expiran cada 30 días. Compre al inicio de su período de beneficios para evitar que los beneficios no usados expiren. Los beneficios alimentarios no pueden reemplazarse después de la fecha de expiración.
- Es posible conceder hasta un máximo de tres meses de beneficios alimentarios a la vez. Los próximos beneficios no se añadirán automáticamente. Póngase en contacto con su oficina de WIC según se le haya indicado para recibir más beneficios.
- Mantenga su tarjeta para recibir los próximos beneficios alimentarios.
- Asegúrese de guardar su tarjeta de manera segura y notifique a su oficina de WIC si su tarjeta sufre daños, la pierde o se la roban.
- Los beneficios alimentarios pueden usarse en cualquier establecimiento autorizado por WIC en el estado de Wisconsin. Pregunte en su oficina de WIC para obtener un listado de establecimientos locales.

RESPONSABILIDADES

- No se permiten substituciones, vales canjeables o pagarés.
- Compre únicamente los alimentos y la leche de fórmula que necesite.
- Devuelva cualquier alimento o la leche de fórmula que no haya utilizado a su oficina de WIC.
- Los alimentos y la leche de fórmula de WIC no se pueden devolver ni cambiar por dinero en efectivo, crédito u otros artículos.
- Los alimentos y la leche de fórmula de WIC no se pueden poner a la venta, vender, canjear o regalar.

ANTES DE COMPRAR

- Encuentre su saldo actual, use la aplicación móvil Wisconsin MyWIC, visite la página web o llame al número de teléfono que encontrará en la parte de atrás de la tarjeta, la lista de la compra de WIC, o su recibo de compra más reciente.
- Planifique qué alimentos va a comprar y revise la información contenida en esta guía.
- Si es posible, evite comprar a medianoche. Por lo general, los sistemas de las cajas registradoras se actualizan durante la medianoche, lo cual le impedirá que pueda comprar con su tarjeta eWIC.

CUANDO COMPRE

- Para evitar problemas en la caja, use esta guía, la aplicación móvil MyWIC, o su lista de la compra de WIC para ayudarle a elegir correctamente las marcas, variedades y tamaños de los alimentos.
- Únicamente podrá comprar con su tarjeta eWIC los alimentos que aparezcan indicados en su saldo de beneficios y en esta guía.

EN LA CAJA

- Informe al cajero de caja de que va a usar su tarjeta eWIC. Pregunte si necesita separar sus alimentos.
- Use su tarjeta eWIC primero, luego FoodShare o cualquier otro método de pago.
- Algunos sistemas de cajas registradoras imprimen un recibo a mitad de compra. Este recibo indica qué alimentos se deducirán de sus beneficios de WIC. Revise con atención este recibo.
- Si hay alimentos que usted pensó que estarían cubiertos por los beneficios de WIC, pero no lo están, pídale al cajero de caja que los retire si no desea comprarlos con otro método de pago. Pase su tarjeta eWIC de nuevo y acepte la compra.

- Puede usar cupones para las compras de WIC. Si el cupón es para un artículo que no es de WIC, se recomienda usarlo en una compra por separado.
- Guarde su recibo para revisar la información de los beneficios si es necesario.

SI TIENE UN PROBLEMA O UN ALIMENTO NO ESTÁ PERMITIDO

- Pida ayuda. Si el cajero de caja no puede ayudarle, pregunte por el personal encargado del establecimiento.
- El establecimiento no puede forzar al sistema de las cajas registradoras a aceptar un pago de eWIC por alimentos que aparecen como no aprobados por WIC.
- Elija otra marca o variedad aprobada por WIC.
- WIC no puede reembolsarle por un alimento que usted elija comprar con otro método de pago.
- Guarde los recibos y tome fotografías de los alimentos o anote el código de barras (UPC).
- Póngase en contacto con su oficina local de WIC lo antes posible para informarles.

COMUNÍQUESE CON SU OFICINA DE WIC

- Si tiene preguntas a la hora de comprar alimentos de WIC.
- Si no pudo comprar un alimento que cree que está aprobado por WIC.
- Si su tarjeta ha sufrido algún daño, la ha perdido o se la han robado.
- Si se han eliminado alimentos de sus beneficios de manera incorrecta o si su recibo no coincide con lo que compró.
- Si tiene una queja sobre cómo le trató el personal del establecimiento.

CONSEJOS PARA EL CÓDIGO PIN

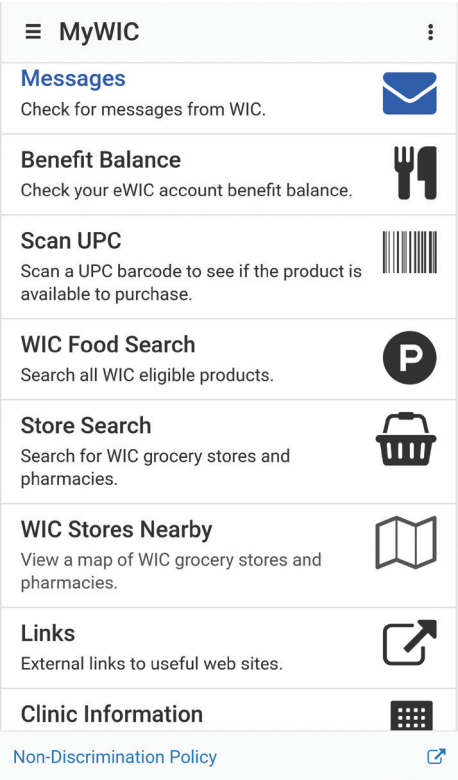
- Si aún no ha elegido su código PIN, hágalo antes de hacer sus compras. Elija un número que pueda recordar fácilmente, pero que sea difícil de adivinar para otros.
- Si introduce su código PIN incorrectamente cuatro veces, su código PIN se bloqueará.
- Si sabe su código PIN, llame al número que aparece en la parte de atrás de la tarjeta o visite la página web para introducir el código PIN correcto. Su cuenta se desbloqueará a medianoche.

- Si no sabe cuál es el código PIN correcto, llame a su oficina local de WIC para desbloquear su código PIN. Podrá comprar inmediatamente después de desbloquear su código PIN y elegir uno nuevo.
- Guarde su código PIN de manera segura. Llame al número que aparece en la parte de atrás de la tarjeta o visite la página web para cambiar su código PIN si cree que ya no está seguro.

DESCARGUE* LA APLICACIÓN MÓVIL WISCONSIN MYWIC PARA

- Consultar su saldo de beneficios.
- Recibir alertas antes de que los beneficios expiren.
- Escanear los códigos de barras para comprobar que está eligiendo alimentos aprobados.
- Buscar alimentos aprobados por WIC.
- Localizar establecimientos aprobados por WIC.
- Reciber alertas de citas.

*Disponible en Apple App Store o Google Play



FRUTAS Y VERDURAS

- Pueden comprarse frutas y verduras de cualquier marca y tamaño y que sean orgánicas.
- Su lista de la compra de WIC le muestra su beneficio en dólares asignado para comprar frutas y verduras.
- Tiene el período entero de beneficios para usar todos sus dólares asignados para comprar frutas y verduras.
- Puede pagar las frutas y verduras cuyos precios sean superiores a su beneficio en efectivo, con crédito o con FoodShare.

FRESCAS

COMPRE:

- Cualquier variedad de frutas y verduras frescas (se permiten los ajos frescos y las raíces de jengibre)
- Pueden ser enteras, cortadas, en bolsa o envasadas

NO COMPRE:

Especias; frutos secos; bolsas de ensaladas con aderezos o aliños; artículos del buffet de ensaladas; bandejas para fiestas; cestas de fruta; frutas desecadas; frutas y verduras decorativas

NOTA

En ocasiones, comprar frutas y verduras frescas puede resultar difícil ya que los códigos de barras (UPC) cambian a menudo. Es posible que el código nuevo no esté en el sistema de WIC y, por tanto, la fruta o la verdura no es aún un artículo aprobado.

EN CONSERVA

COMPRE:

Cualquier tipo de envase o tamaño

Frutas:

- Cualquier variedad de frutas
- Compota de manzana sin azúcar (se permite con canela)

Verduras:

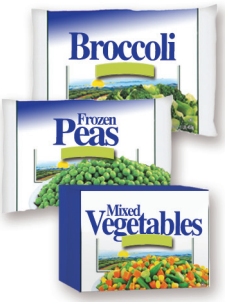
- Cualquier variedad de verduras (sin frijoles de Lima), incluidos guisantes verdes (dulces), frijoles verdes, ejotes, habichuelas, frijoles amarillos y brotes
- Tomates enteros, troceados, triturados o guisados; salsa, pasta o puré de tomate (se permite con especias o condimentos)
- Ajo picado en agua

NO COMPRE:

Frutas: con sirope, azúcares añadidos, edulcorantes artificiales o estevia

Verduras: con cualquier tipo de aceite o salmuera; vinagre; pepinillos y verduras en escabeche (por ejemplo, chucrut); verduras a la crema (por ejemplo, maíz a la crema); frijoles, guisantes, lentejas (por ejemplo, frijoles de ojo negro, frijoles de Lima, frijoles pintos, frijoles rojos y frijoles blancos); frijoles cocidos, frijoles con carne de cerdo, frijoles refritos; kétchup, salsa de pepinillos, aceitunas; salsa para pizza, lasaña y espaguetis o salsa

CONGELADAS



COMPRE:

Cualquier tipo de envase o tamaño

Frutas:

- Cualquier variedad de frutas

Verduras:

- Cualquier variedad de verduras
- Cualquier frijol o mezcla de frijoles o guisantes (por ejemplo, mezcla de verduras con frijoles de Lima)

NO COMPRE:

Frutas: con sirope, azúcares añadidos, edulcorantes artificiales o estevia; barritas de frutas; batidos que contengan otros ingredientes, por ejemplo, yogur

Verduras: con azúcares añadidos (dextrosa), mantequilla, aceite, salsas o glaseado; con pasta, fideos, frutos secos, arroz, queso o carne; batatas fritas, patatas fritas o patatas con formas.

JUGOS

COMPRE JUGOS 100%:

- Solo el tamaño especificado en su lista de la compra de WIC
- Cualquier marca de jugo de naranja, toronja (blanca, rosa o roja) o piña 100%
- Solo las marcas y los sabores de otros jugos 100% indicados

NO COMPRE: cócteles, bebidas, refrescos, jugos con edulcorante, jugos de manzana; jugos orgánicos; jugos no pasteurizados; jugos bajos en ácido; jugos infantiles; jugos en botella de cristal; jugos ligeros o bajos en calorías

JUGOS de 48 oz. y CONGELADOS

solo para mujeres

Botellas de plástico de 48 oz de jugo no refrigerado; o envases de 12 oz. de jugo congelado

Juicy Juice: todos los sabores (excepto orgánicos)

Jugo de manzana de la marca del establecimiento *Solo:* Essential Everyday, Shurfine, Freedom's Choice

Northland: arándano rojo 100%

Shurfine: uva

12 oz. de jugo congelado de la marca del establecimiento: manzana y uva
Solo: : Always Save, Best Choice, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Hy-Top, Hy-Vee, IGA, Kroger, Market Pantry, Meijer, Our Family, Shurfine, Tipton Grove

Seneca: manzana

Old Orchard: todos los sabores con tapones verdes

Dole: todos los sabores

JUGOS de 64 oz.

for children only

Botellas de plástico de 64 oz. de jugo no refrigerado

Juicy Juice:
todos los sabores

Langers:
todos los sabores (excepto mezclas con granada)

Northland:
todos los sabores (excepto frambuesa, granada y goji)

Welch's grape: uva blanca, roja y morada (excepto jugos no filtrados, con fibra añadida o ligeros)

Tree Top: todos los sabores (excepto jugos puros prensados)

Old Orchard:
todos los sabores (excepto cereza agria, granada estándar y para niños)

Indian Summer:
manzana

Motts: manzana original (excepto Tots)

Musselman's: manzana (excepto con calcio)

Campbell's: cualquier variedad de jugo de tomate (excepto orgánico)

V8: Jugo de verduras 100%: todos los sabores

Cualquier jugo de naranja refrigerado de 64 oz. (medio galón)
con o sin calcio añadido

Algunos ejemplos de marcas incluidas, entre otras:

Dean, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Hy-Vee, IGA, Kemps, Kroger, Land O Lakes, Market Pantry, Orchard Pure, Prairie Farms, Shurfine

Marca del establecimiento
Manzana, uva, tomate/verdura

Solo: Always Save, Best Choice, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Hy-Top, Hy-Vee, IGA, Kroger, Market Pantry, Meijer, Our Family, Parade, Sam's Choice, Shurfine, Tipton Grove

FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS

Los siguientes son tipos de frijoles, guisantes y lentejas que pueden comprarse con el beneficio asignado para comprar frijoles secos o en conserva. No puede usarse el beneficio en dólares asignado para frutas y verduras para comprar estos artículos.

COMPRE:

- En conserva: solo latas de 15-16 oz.
- En seco: solo una bolsa de 16 oz.
- Sin condimentar o bajos en sodio
- Cualquier marca

Ejemplos:

Negros
De ojo negro
Blancos
Garbanzos Great Northern (rojos o blancos)
de Lima
Marinos
Rosados
Pintos
Rojos
Solo refritos sin grasa
Varios tipos

NO COMPRE: variedades no maduras como frijoles verdes en conserva, ejotes, frijoles amarillos, habichuelas y guisantes dulces; frijoles y guisantes frescos o congelados (*se permite la compra con el beneficio en dólares para frutas y verduras*); azúcares añadidos (por ejemplo, frijoles cocidos); con carne, aceite o grasas añadidas (por ejemplo, frijoles con carne de cerdo, frijoles refritos con grasas añadidas); salsas o sabores añadidos (por ejemplo, chiles, jalapeños, lima, ajo); en salmuera; orgánicos; sopas; variedades secas a granel o envasadas por el establecimiento

REMEMBER

No pueden comprarse frijoles verdes ni guisantes dulces en conserva con este beneficio. Use su su beneficio en dólares asignado para comprar frutas y verduras para esas opciones.

CREMA DE CACAHUETE

COMPRE:

- Envases de 16-18 oz.
- Todas las marcas y variedades cremosas, crujientes, extra crujientes, naturales o tradicionales
- Baja en sodio o sal, baja en azúcar o sin azúcar, con omega 3

NO COMPRE: untables (por ejemplo, Jif Natural, Skippy Natural, Peter Pan Natural); con sabores; baja en grasas; porciones individuales; especialidades (por ejemplo, batida, orgánica, con linaza o con vitaminas añadidas); de la sección de refrigerados o de alimentos saludables, de dieta (por ejemplo, Fifty 50)

CONSEJOS DE COMPRA

Si su lista de la compra de WIC muestra:
1.00 CTR de frijoles o crema de cacahuete, usted puede comprar:

1 envase de 16 oz. de frijoles, lentejas o guisantes seco

— O —

un tarro de 16-18 oz. de crema de cacahuete

— O —

4 latas (15-16 oz.) de frijoles o guisantes

4 latas de frijoles = 1 envase (CTR)
Entonces, 1 lata de frijoles = 0.25 envases (CTR)

¡Los frijoles y los guisantes son una fuente excelente de proteínas y hierro!

CEREALES FRÍOS

COMPRE:

- Combinaciones de cereales fríos y calientes
- Solo las marcas y los sabores indicados
- Envases de 12 onzas o más
- Cajas o bolsas

NO COMPRE: orgánicos

LEYENDA:

- 51% or more whole grain
- * Proporciona el 100% del consumo diario de ácido fólico.
- GF Sin gluten

GF Blueberry

GF Vainilla

GF Canela

GF Corn

* Wheat

GF Rice

Sin sabor añadido GF

Multicereales GF *

Toque frutal (frambuesa)

Original

Bocaditos

CEREALES

Canela

Almendras

Vainilla

Tostados con miel

Pacana y azúcar moreno de arce

Crujientes con miel

Crujientes con almendras

Azúcar *

Canela *

Sin sabor añadido

Miel

Sin sabor añadido

Bayas

Sin sabor añadido

Sin sabor añadido *

Sin sabor añadido

Sin sabor añadido

Sin sabor añadido

*

Simple Granola

Plátano con nueces

GF

*

Sin sabor añadido *

(continúa en la página siguiente)

CEREALES FRÍOS
(continuación)

store brands

Solo con glaseado simple

Sin sabor añadido

Sin sabor añadido

Sin sabor añadido

Solo los siguientes:

Always Save, Best Choice, Centrella, Clear Value, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Hy-Top, Hy-Vee, IGA, Kiggins, Kroger, Market Pantry, Meijer, Our Family, Parade, Red & White, Shoppers Value, Shurfine, That's Smart

EJEMPLOS DE COMBINACIONES DE CEREALES
cereales calientes y fríos

Sus beneficios indican el número de onzas de cereal. Para los beneficios que indiquen 36 onzas de cereal, los ejemplos indicados a continuación

12 oz | 12 oz | 12 oz **= 36 oz**

18 oz | 18 oz **= 36 oz**

24 oz | 11.8 oz **= 35.8 oz**

15.8 oz | 16 oz **= 31.8 oz**

CEREALES CALIENTES

COMPRE:

- Combinaciones de cereales fríos y calientes
- Solo las marcas y los sabores indicados
- Cualquier tamaño, excepto porciones individuales

NO COMPRE: Contenedores, orgánicos

Sin sabor añadido: solo en paquetes

Originales y todos los sabores solo en paquetes

Sin sabor añadido *

Chocolate *

*

*

GF

2,5 minutos

1 minuto

Instantáneos

Integral

Marcas del establecimiento

Sin sabor añadido: solo en paquetes

Solo los siguientes:
Best Choice, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Hy-Top, Hy-Vee, IGA, Kroger, Meijer, Our Family, Shurfine

PANES, BOLLOS Y PANECILLOS

COMPRE:

Solo envases de 16 oz. (1 lb.)

- Cualquier marca etiquetada como “integral 100%” cuyo primer ingrediente indicado sea la harina de trigo integral
- Pan, bollos y panecillos de trigo integral 100%

Los siguientes son ejemplos de marcas permitidas:

Cualquier marca del establecimiento

Bimbo Bread

Butternut Bread

Family Choice Bread

Brownberry (pan de hamburguesa y de perritos calientes)

Pepperidge Farm Bread

- Cocido en piedra
- Cortado muy fino
- De trigo integral 100% con canela y pasas en espiral
- Ligero

Sara Lee Bread (Clásico)

Village Hearth Bread

NO COMPRE:

Marca de la panadería del establecimiento;
multicereales;
Healthy Life de trigo integral 100%
(rico en fibra o sin azúcar);
pan de bagel, bagel, pan de pita;
muffins, muffins ingleses;
pan y panecillos congelados;
sin azúcar o con sucralosa (Splenda);
con el doble de fibra;
con linaza;
sin gluten;
orgánico

Cosas a tener en cuenta cuando compre pan de trigo integral:

Paso 1: Compruebe la etiqueta
"Trigo integral 100%"

Paso 2: Compruebe las onzas del producto
Asegúrese de que pone "16 oz."

Paso 3: Compruebe la lista de ingredientes
El primer ingrediente indicado es la harina de trigo integral

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Slice (28g)
Servings Per Container: 16

Calories 60
Calories from Fat 5

Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
Total Fat .5g	1%	**Total Carbohydrate** 14g	5%
Saturated Fat 0g	0%	Dietary Fiber 2g	10%
Trans Fat 0g		Sugars 2g	
Cholesterol 0mg	0%	**Protein** 3g	
Sodium 150mg	6%		

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 4% • Iron 4%
Thiamine 10% • Riboflavin 6% • Niacin 4% • Folic Acid 2%

*Percent
2,000 ca
higher or

Nutrient
Total Fa
Saturat
Choleste
Sodium
Total Ca
Dietary

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, SUGAR, YEAST, CONTAINS 2% OR LESS OF THE FOLLOWING: WHEAT GLUTEN, SOYE
(MONOGLYCERIDES, SODIUM STEAROYL LACTYLATE, ASCORBIC ACID, CALCIUM SULFATE, ENZYMES), MONOCALCIUM PHOSPHATE, C
CONTAINS: WHEAT.

ARROZ INTEGRAL

COMPRE:

Solo una caja o bolsa de 14-16 oz. (1 lb.)

- Cualquier marca y seco
- Arroz integral sin sabor añadido y sin especias, condimentos o frijoles añadidos
- De tipo normal, instantáneo y de cocción en bolsa

NO COMPRE: arroz blanco, arroz aromatizado, arroz salvaje, mezclas de arroces; arroz integral congelado; recipientes, bolsas para cocinar en el microondas; orgánico, envasado por el establecimiento

PASTA INTEGRAL

COMPRE:

Solo envases de 16 oz. (1 lb.)

- Trigo integral 100%
- Cualquier forma o tamaño

Solo se permiten las siguientes marcas:

Barilla
Essential Everyday
Food Club
Gia Russa
Great Value
Heartland
Hodgson Mill
Hy-Vee
Kroger
Our Family
Racconto
Ronzoni 100% Whole Grain
Shurfine

NO COMPRE: pasta hecha de arroz, quinoa, lino, maíz o verduras; orgánica; con azúcares, sal, aceite o grasas añadidas

TORTILLAS Y FLAUTAS

COMPRE:

Solo envases de 16 oz. (1 lb.)

- Maíz blanco o amarillo
- Trigo integral 100%

Solo se permiten las siguientes marcas:

Trigo integral 100%:

Best Choice
Bucky Badger
Chi-Chi's
Don Pancho
Essential Everyday
Food Club
Frescados
Great Value
Herdez
Hy-Vee
IGA
Kroger
La Banderita
Market Pantry
Meijer
Mission
Ortega
Our Family
Roundy's,
Shurfine
Tio Santi

Maíz:

Best Choice
Bucky Badger
Chi-Chi's
El Rey
Essential Everyday
Food Club
Hy-Vee
IGA
La Banderita
La Burrita
Mission
Our Family
Shurfine

NO COMPRE: Tortillas duras de maíz (para tacos); bajas en carbohidratos; orgánicas

LECHE

COMPRE:

- Leche clásica en envases de galones
- En plástico, cartones, bolsas de galones, medios galones o galones unidos por el fabricante
- Con rBGH y sin rBGH, con rBST y sin rBST

Lo siguiente debe aparecer especificado en su lista de la compra de WIC:

- Leche entera o leche descremada con un 2% de grasa
- Envases de medio galón
- Leche sin lactosa, incluida la enriquecida con calcio: Envases de 3 cuartos de galón (96 oz.), medio galón y un cuarto de galón
- Leche en polvo sin grasa: solo cajas o bolsas de 25,6 oz. (8 qt.)
- Leche evaporada: latas de 12 oz.
- Leche kosher

NO COMPRE:

Leche con sabores; leche de cabra; con acidófilos; suero de mantequilla; especialidades (por ejemplo, orgánica o con certificado humanitario); bebidas de frutos secos o granos (por ejemplo, almendras, arroz, avena); baja en colesterol; UHT; leche con ingredientes añadidos (por ejemplo, Omega 3, EPA/DHA); enriquecida con proteínas; leche evaporada reconstituida; ultra filtrada (por ejemplo, Fairlife); leche A2

BEBIDAS DE SOJA

COMPRE:

- Cartones refrigerados de medio galón
- Solo las marcas y los sabores indicados
- *Solo si aparecen especificadas en su lista de la compra de WIC*

8th Continent: solo original y vainilla

Silk: solo original (disponible en lotes de dos envases)

Great Value

¿Lo sabía?

¡La leche sin grasa, la descremada, la 1% y la 2% contienen la misma cantidad de vitamina D, calcio y proteína que la leche entera!

YOGURES

COMPRE:

- Envases de 32 oz.
- Con o sin sabor
- Kosher (debe aparecer especificado en su lista de la compra de WIC)
- Solo el tipo especificado en su lista de la compra de WIC
- Solo las marcas indicadas

NO COMPRE:

Orgánicos; griegos; con edulcorantes artificiales; mezclas con ingredientes como granola, dulces o frutos secos; envases individuales; yogures bebibles

YOGURES DE LECHE ENTERA

OSolo para niños de 1 año de edad

Solo se permiten las siguientes marcas:

Brown Cow
Dannon
Essential Everyday
La Yogurt
Meijer
Mountain High
Old Home

YOGURES BAJOS EN GRASAS

Solo para mujeres y niños de más de 2 años

Solo se permiten las siguientes marcas:

Best Choice
Coburn Farms
Dannon
excepto los ligeros y
para estar en forma
Essential Everyday
Food Club *excepto los ligeros*
Great Value *excepto los ligeros*
Hy-Vee *excepto los ligeros*
Kroger
La Yogurt *excepto los de mango*
Lala Yogurt *solo sin sabor añadido y de vainilla*
Market Pantry *excepto los ligeros*
Meijer
Mountain High
Nuestra Cocina *solo sin sabor añadido*
Old Home
Our Family *excepto los ligeros*
Prairie Farms
Yoplait

QUESO

COMPRE:

- Solo envases de 16 oz.
- En bloque, rallado, en grano queso en tiras (no envasado individualmente)
- Kosher (debe aparecer especificado en su lista de la compra)

Tipos permitidos:
American Americano
(en bloque o lonchas, pero no envasado individualmente)
Brick
Cheddar (suave o medio)
Colby
Monterey Jack
Mozzarella (excepto fresco)
Muenster
Provolone
Mezclas de quesos indicadas (por ejemplo, Cojack)

NO COMPRE: paquetes que no sean de 16 oz; en lonchas (excepto el americano), desmenuzado, en cubitos, palitos y otras formas; cheddar intenso o extra intenso, suizo, mozzarella fresca; alimentos a base de queso, quesos untables, productos de queso; especialidades; queso de la charcutería; queso de cabra, ahumado, con hierbas, con sabores, importado u orgánico; bajo en sodio, bajo en colesterol, sin lactosa; kosher (excepto si aparece especificado en la lista de compra de WIC)

TOFU

COMPRE:

- Solo envases de 16 oz (1 lb.)
- Elija las siguientes marcas de refrigerados:
  - Azumaya Tofu: sedoso, firme, extra firme
  - House Foods: medio, firme, extra firme

NO COMPRE: paquetes que no sean de 16 oz; con aceite, azúcares o grasas añadidas; orgánico

HUEVOS

COMPRE:

- Huevos blancos de cualquier clasificación y tamaño
- Cartones de una docena

NO COMPRE: huevos marrones, vegetarianos, orgánicos, naturales, de gallinas criadas al aire libre o alimentadas en pastos; bajos en colesterol, bajos en grasa; con vitamina E añadida (por ejemplo, Eggland's Best) u otros huevos modificados o especialidades; pasteurizados con cáscara, duros

PESCADO EN CONSERVA

Solo para mujeres lactantes cuyos hijos no estén recibiendo leche de fórmula por parte de WIC.

COMPRE: En aceite o agua

Atún ligero:

- Latas de 5 oz. (3 oz. si así aparece en la lista de la compra de WIC)

Salmón rosado:

- Latas de 5 oz.
- Latas de 14,75 oz.
- Puede incluir espinas o piel

NO COMPRE: albacora o atún blanco, atún cosechado sostenible, salmón rojo; compacto, solomillo, selecto; bolsas; bajo en sal o bajo en sodio; especialidad; orgánico

Las madres que amamantan exclusivamente y sus bebés reciben beneficios alimentarios adicionales

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé:

- Es el alimento nutritivo ideal para el crecimiento y la salud
- Es fácil de digerir para el bebé
- Cambia con el tiempo para cumplir con las necesidades para el crecimiento del bebé
- Protege al bebé contra enfermedades
- Siempre está a la temperatura perfecta

CEREALES INFANTILES

COMPRE:

- Envases de 8 o 16 oz.
- Cualquier cereal y mezclas de cereales (excepto quinoa)
- Con vitaminas o minerales añadidos

Solo se permiten las siguientes marcas:

Gerber

Beech-Nut

Tippy Toes

NO COMPRE: Orgánicos; quinoa; con DHA añadido, prebióticos, probióticos; con frutas, yogur o leche de fórmula añadida; tarros, paquetes individuales; lil' bits, hearty bits

COMPRAR ALIMENTOS INFANTILES

Su lista de la compra de WIC y el recibo del establecimiento indicará el número total de onzas de alimentos infantiles para el mes. Divida el total de onzas indicadas por el tamaño del envase (4 oz. para frutas y verduras o 2.5 oz. para carnes) para averiguar cuántos envases le quedan.

EJEMPLO: un total de 64 onzas ÷ un envase de 4 oz. = 16 envases

Alimento	Cantidad indicada	Es igual a
Frutas y verduras infantiles	128 oz. 256 oz.	32 envases de 4 oz. o 64 envases de 4 oz.
Carnes infantiles	77.5 oz.	31 envases de 2.5 oz.

FRUTAS Y VERDURAS INFANTILES

COMPRE:

- Envases de 4 oz. (excepto bolsas para beber)
- Lotes de dos, 4 oz. por cada envase (equivale a 8 oz.)
- Cualquier variedad de frutas o verduras
- Cualquier mezcla de frutas y verduras

Solo se permiten las siguientes marcas:

Gerber
(solo lotes de dos envases, 4 oz. cada uno)

Tippy Toes
(tarro de 4 oz. o lote de dos envases, 4 oz. cada uno)

Parent's Choice

Meijer

Beech-Nut Classics

NO COMPRE: naturales; orgánicos; bolsas para beber; con cereales, granola o yogur añadido; mezclas de frutas y jugo; pudin; pastel; con carne o ave, arroz o pasta (por ejemplo, cena, sopa o guiso); cazuelas; verduras a la crema; lotes de dos envases, 2 oz. cada uno

CARNES INFANTILES

Solo para niños alimentados con leche materna que no estén recibiendo leche de fórmula por parte de WIC.

COMPRE:

- Envases de 2.5 oz.
- Cualquier carne o ave corriente infantil con caldo o salsa

Solo se permiten las siguientes marcas:

Gerber

Beech-Nut

Tippy Toes

NO COMPRE: orgánicas; con fruta, verdura, arroz o pasta añadida (por ejemplo, cenas, cazuelas, sopas o guisos); palitos de carne o ave

DERECHOS Y DEBERES DE WIC

Queremos asegurarnos de que entiende los derechos y los deberes de un participante de WIC. Los derechos y los deberes de WIC también se aplican si recibe cheques del WIC Farmers' Market Nutrition Program (FMNP). Los derechos y los deberes de FMNP incluyen, entre otros, el trato respetuoso y cortés de parte de los vendedores de FMNP, y el uso de los cheques del mercado de los agricultores como se indica en los cheques y según las instrucciones del personal de WIC.

INFORMACIÓN COMPARTIDA

Su información puede ser compartida:

- Con otros programas de WIC si se transfiere.
- Con otros programas públicos que pueden ayudarle. Puede solicitar ver una lista de estos programas.
- Según lo exija la ley

MIS DEBERES

Estoy de acuerdo en dar información verdadera y completa sobre:

- Mi identidad, estado de embarazo, estado de lactancia materna, dirección y número de teléfono.
- El ingreso de mi hogar.
- El número de personas que vive en mi hogar.
- Estar en Medicaid, FoodShare (food stamps), TANF (Temporary Assistance to Needy Families), o FDPIR (Food Distribution Program n Indian Reservations).

Estoy de acuerdo en seguir las reglas a continuación:

- Obtendré beneficios de una sola clínica de WIC cada mes.
- Reportaré al personal de WIC si se roban o se me pierde la tarjeta eWIC o el sacaleches de WIC.
- Me aseguraré de que cualquier persona que yo nombre para usar mi tarjeta eWIC sepa las reglas de WIC. Le enseñaré cómo usar mi tarjeta eWIC correctamente.
- Cumpliré con mis citas de WIC o llamaré a la clínica para reprogramar una cita.
- Usaré los alimentos y la fórmula de WIC solo para la persona en WIC y me aseguraré de que los alimentos vayan con la persona en WIC en los casos de custodia compartida, cuidado de crianza temporal, etc.
- No venderé, regalaré ni ofreceré mi tarjeta eWIC, los alimentos o la fórmula ni el sacaleches de WIC. Si tengo artículos de WIC que no puedo usar, los devolveré a la clínica.

- No comerciaré / intercambiaré ni devolveré mi tarjeta eWIC, los alimentos o la fórmula de WIC, ni el sacaleches por dinero, crédito, vales (rain checks) u otros artículos.
- No publicaré artículos de WIC en internet.
- Seguiré las reglas de la Guía de compras de WIC.
- No maldeciré, gritaré, acosaré, amenazaré o lastimaré físicamente al personal de WIC o de la tienda.
- No completaré mi propia transacción, excepto en las cajas de autoservicio, si soy un empleado de una tienda autorizada por WIC.

Acuerdo: Tengo que aceptar estos artículos para estar en WIC:

- Toda la información que he dado a WIC es verdadera. Avisaré al personal de WIC de inmediato si hay algún cambio.
- WIC puede verificar el tamaño de mi grupo familiar y todas las fuentes de ingresos de mi grupo familiar.
- Si rompo las reglas de WIC, tanto yo como mi hijo podríamos ser retirados de WIC.
- Si miento o escondo información para obtener los alimentos de WIC o si no devuelvo un sacaleches prestado, es posible que tenga que reembolsar a WIC el valor en efectivo de esos artículos.
- WIC es un programa de asistencia federal. Si no cumplo con las normas de WIC, puedo estar sujeto a un proceso civil o penal de conformidad con las leyes estatales y federales.

MIS DERECHOS

- **Alimentos de WIC:** Si califico para WIC, obtendré una tarjeta eWIC para comprar alimentos saludables. WIC proporciona algunos, pero no todos, los alimentos / fórmulas que cada participante necesita.
- **Información nutricional:** Recibiré información sobre una alimentación saludable y una vida activa.
- **Apoyo a la lactancia materna:** WIC me ayudará y me apoyará con la lactancia materna.
- **Información sobre la salud:** Recibiré información sobre las vacunas, como encontrar atención médica y otros servicios que e puedan interesar.
- **Trato justo:** Las reglas para participar en WIC son las mismas para todos. Puedo solicitar una audiencia imparcial si alguien me dice que no puedo participar en WIC y no estoy de acuerdo.
- **Cortesía:** WIC y el personal de la tienda me tratarán con cortesía y respeto. Puedo decirle al personal de WIC si no me tratan con respeto.
- **Transferir información:** Puedo transferir mi WIC a otra clínica. Puedo pedir un documento de transferencia.

• El programa de nutrición de WIC no discrimina:

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 (link is external) 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) email: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Los alimentos se autorizan incluso si el diseño del envase cambia.

Para denunciar problemas sobre posibles fraudes en el programa de WIC, así como abusos, llame a Wisconsin WIC Fraud Hotline al 1-866-260-1727

Department of Health Services
Division of Public Health
P-44578S (Rev. 11/2019)
Federal Regulations 246

Visite nuestra web: http://dhs.wisconsin.gov/wic/index.htm