



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 ayudarlo 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

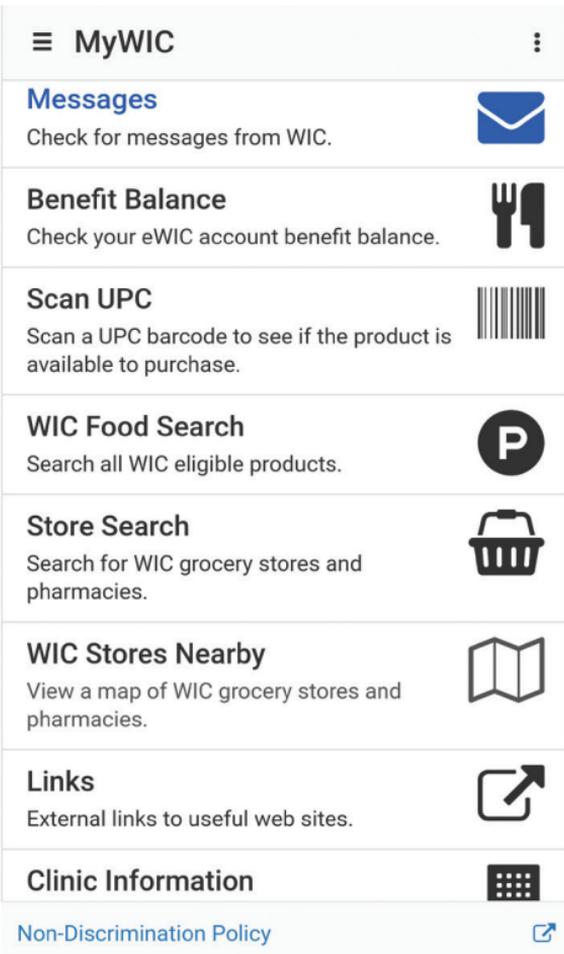
- Si aún no ha elegido su código PIN, hágalo antes de hacer sus compras. Elija un número que pueda recordar fácilmente, pero que sea difícil de adivinar para otros.
- Si introduce su código PIN incorrectamente cuatro veces, su código PIN se bloqueará.
- Si sabe su código PIN, llame al número que aparece 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.
- Recibir 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 nuevo código de barras UPC no esté en el sistema WIC y, por lo tanto, la fruta o verdura todavía no es 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), ejotes/frijoles amarillos/habichuelas/guisantes amarillos, y coles
- 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; ketchup, salsa de pepinillos, aceitunas; pizza, lasaña, salsa para espaguetis o condimento

## CONGELADAS

### COMPRE:

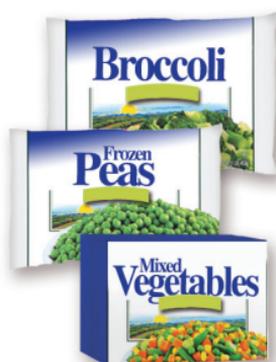
Cualquier tipo de envase o tamaño

#### Frutas:

- Cualquier variedad de frutas

#### Verduras:

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

## COMPRES 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  
**Solamente:**  
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. solo para niños

Botellas de plástico de 64 oz. de jugo no refrigerado

JUGOS 100%



Juicy Juice:  
todos los sabores



Langers:  
todos los sabores (excepto  
mezclas con granada)



Northland:  
todos los sabores  
(excepto frambuesa,  
granada 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 manzana (excepto con calcio  
Tots)



Musselman:  
manzana (excepto con calcio)



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



V8: Jugo de verduras  
100%: todos los  
sabores



Marca del establecimiento  
Manzana, uva, tomate/verdura



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

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

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



# 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  
Blanco  
Garbanzo  
Great Northern  
Frijoles (rojos o blancos)  
Lentejas  
Lima

Marinos  
Rosados  
Pintos  
Rojos  
Guisantes  
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

## RECUERDE

No pueden comprarse frijoles verdes ni guisantes dulces en conserva con este beneficio. Utilice 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

— 0 —



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

— 0 —



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

## LEYENDA:

- ✦ Contiene un 51% o más de granos integrales
- \* Proporciona el 100% del consumo diario de ácido fólico.

GF Sin gluten

## NO COMPRE: orgánicos

GF Arándano



✦ \* Trigo integral



GF Canela



GF Maíz



GF Arroz



Sin sabor añadido

✦ GF



Multicereales

✦ GF \*



Bayas mixta rellena ✦

Bocaditos ✦



Canela



Almendras



Vainilla



Tostados con miel



Pacana y arroz  
Azúcar moreno



Crujientes  
con miel



Crujientes con  
almendras



Azúcar moreno



Canela



Sin sabor añadido



Miel



Sin sabor  
añadido



Bayas



Sin sabor añadido



Sin sabor añadido\*



Sin sabor añadido



Sin sabor añadido



Sin sabor añadido



\*



Plátano con  
nueces



GF



\*



Sin sabor  
añadido

(continúa en la página siguiente)

# CEREALES FRÍOS

(continuación)



## store brands



### 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

$$\boxed{12 \text{ oz}} \quad \boxed{12 \text{ oz}} \quad \boxed{12 \text{ oz}} = 36 \text{ oz}$$

$$\boxed{18 \text{ oz}} \quad \boxed{18 \text{ oz}} = 36 \text{ oz}$$

$$\boxed{24 \text{ oz}} \quad \boxed{11.8 \text{ oz}} = 35.8 \text{ oz}$$

$$\boxed{15.8 \text{ oz}} \quad \boxed{16 \text{ oz}} = 31.8 \text{ oz}$$

# 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



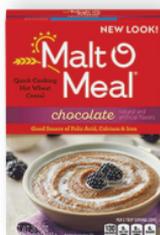
Sin sabor añadido: ✨  
solo en paquetes



Originales y todos los sabores solo en paquetes



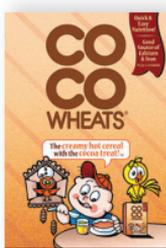
Sin sabor añadido \*



Chocolate \*



\*



\*



GF



2,5 minutos



1 minuto

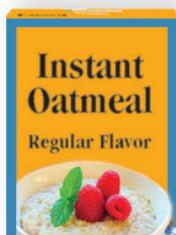


Instantáneos



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 ROLLOS

## COMPRES:

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

Las marcas y tamaños que se enumeran a continuación pueden cambiar.

Marca	12 oz.	16 oz.	20 oz.	24 oz.	Bollos/ Bollos delgados
Aunt Millie's				x	
Beigel's Windmill Farms		x			
Best Choice		x	x		
Bimbo		x			
Brownberry				x	12 y 16 oz
Butternut		x	x		
Country Hearth				x	
Great Value			x		14 oz
Hy-Vee		x	x		
Kroger			x		13-14 oz
Lewis Bake Shop	x				
Our Family		x			
Pepperidge Farm		x		x	14.5 oz
Private Selection				x	
S. Rosen				x	
Sara Lee		x	x		
Schnuck's		x			
SunnyBrook		x			
Village Hearth	x	x	x	x	12 oz.

**Ejemplos:**

- 24 oz. de pan + 24 oz. de pan + 16 oz. de arroz integral = 64 oz.
- 20 oz. de pan + 14 oz. de bollos + 14 oz. de arroz integral instantáneo = 48 oz.
- 16 oz. de pan + 16 oz. de pasta + 16 oz. de tortillas de maíz = 48 oz.
- 24 oz. de pan + 24 oz. pan = 48 oz.
- 20 oz. de pan + 24 oz. de pan = 44 oz.
- 12 oz. de pan + 20 oz. de pan = 32 oz.

**NO COMPRE:**

Marca de la panadería del establecimiento;  
 multicereales;  
 Healthy Life integral 100%  
 (alto en fibra o sin azúcar);  
 pan de bagel, bagels, pan pita;  
 magdalenas, magdalenas  
 inglesas; pan y bollos  
 congelados; sin  
 azúcar o con  
 Splenda; doble  
 fibra; con linaza;  
 sin gluten; orgánico



**Cosas que debe considerar cuando compre pan integral:**

**Paso 1:** Revise la etiqueta "integral 100%"



**Paso 2:** Compruebe las onzas del producto

**Paso 3:** Revise la lista de ingredientes

El primer ingrediente indicado es la harina de trigo integral

Nutrition Facts	Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
	<b>Total Fat</b> .5g	1%	<b>Total Carbohydrate</b> 14g	5%
Saturated Fat 0g	0%	Dietary Fiber 2g	10%	
Trans Fat 0g		Sugars 2g		
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%	<b>Protein</b> 3g		
<b>Sodium</b> 150mg	6%			
Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 4% • Iron 4% Thiamine 10% • Riboflavin 6% • Niacin 4% • Folic Acid 2%				

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



### Maíz:

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

**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 (64 oz)
- 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. (2 lb)
- Regular o griego
- Con o sin sabor
- Solo el tipo especificado en su lista de la compra de WIC
- Solo las marcas indicadas

## NO COMPRE:

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



## YOGURES DE LECHE ENTERA

*Solo para niños de 1 año de edad*

*Solo se permiten las siguientes marcas:*

Brown Cow	Greek Gods, <i>solo el de 32 oz, no el de 24 oz*</i>
Chobani*	
Dannon	Hy-Vee*
Dannon Oikos*	Kroger*
Essential Everyday*	La Yogurt
Good & Gather*	Meijer*
Great Value*	Mountain High
	Old Home*

*\*Yogur griego disponible*

## YOGURES BAJOS EN GRASAS Y SIN GRASAS

*Solo para mujeres y niños de más de 2 años*

*Solo se permiten las siguientes marcas:*

- Best Choice\*
- Cabot\*
- Chobani\*
- Coburn Farms\*
- Dannon, *excepto Light + Fit*
- Dannon Light + Fit Greek, *solo sin sabor añadido\**
- Dannon Oikos, *excepto Triple Zero\**
- Essential Everyday\*
- Food Club, *excepto los ligeros \**
- Good & Gather\*
- Great Value, *excepto los ligeros \**
- Greek Gods, *solo el de 32 oz, no el de 24 oz \**
- Hy-Vee, *excepto los ligeros \**
- Kroger\*
- La Yogurt, *excepto los de mango*
- Lala Yogurt, *solo sin sabor añadido y vainilla*
- Meijer\*
- Mountain High
- Nuestra Cocina, *solo sin sabor añadido*
- Our Family, *excepto los ligeros \**
- Prairie Farms, *solo los de 32 oz, no los de 24 oz*
- Yoplait

*Se debe especificar yogur kosher en la lista de compras de WIC del participante:*

- J&J
- Mehadrin\*

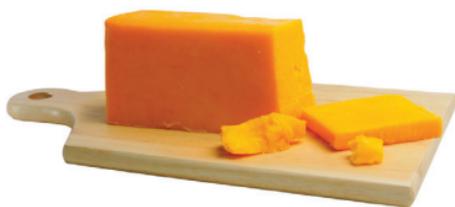


*\*Yogur griego disponible*



## 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:

Americano (en bloque o lonchas, pero no envasado individualmente)

En ladrillo

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:



Elija las siguientes marcas de refrigerados:

- Azumaya
- Franklin Farms
- Frieda's
- House Foods
- Mori-Nu
- Nasoya
- Westsoy
- Wildwood

**NO COMPRE:** con grasas añadidas, azúcares; aceite, 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.*

**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 lotes de dos envases, 4 oz. cada uno)



Parent's Choice



Meijer



Beech-Nut

**NO COMPRE:** naturales; orgánicos; bolsas para beber; con cereales, granola o yogur añadido; mezclas de frutas y jugo; pudín; 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.*

## 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 entienda 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 ayudarlo. 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 WIC Nutrition Program (Programa de nutrición de WIC) no discrimina:**

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del U.S. Department of Agriculture (USDA, Departamento de Agricultura de los EE. UU.), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados y las instituciones que participan o administran programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, país de origen, sexo, discapacidad, edad o tomar represalia por una actividad de derechos civiles anterior en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios de comunicación alternativos para obtener información sobre un programa (por ejemplo, sistema braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.), deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Federal Relay Service (Servicio Federal de Retransmisión) al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas distintos del inglés.

Para presentar una queja por discriminación del programa, complete el formulario USDA Program Discrimination Complaint (Queja por discriminación del programa del USDA), (AD-3027) disponible en línea en: <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint>, y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA e incluya en ella toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de quejas, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario cumplimentado o carta a USDA por:

- (1) correo postal: 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](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



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

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



Department of Health Services  
(Departamento de Servicios de Salud)  
Division of Public Health  
(División de Salud Pública)  
P-44578S (05/2021)  
Regulaciones Federales 246

Visite nuestra web: [www.dhs.wisconsin.gov/wic/index.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/wic/index.htm)