

NYS WIC Foods Guide



WIC
Program

COLOQUE AQUÍ EL CHEQUE DE WIC



¿Sabía usted?

Los proveedores no están obligados almacenar todos los alimentos aprobados de WIC. Si necesita más asesoramiento o si tiene alguna pregunta, comuníquese con la agencia de su localidad.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

Los participantes de WIC tienen derecho a:

- Recibir un tratamiento cortés y respetuoso
- Usar cualquier supermercado o farmacia en el New York State que esté autorizado para aceptar WIC
- Solicitar un traslado a otra agencia local de WIC
- Recibir información sobre cuándo y por qué se terminarán sus beneficios del Programa WIC
- Confidencialidad
- acceder a todos los servicios que ofrece WIC, incluido el paquete de alimentos personalizado

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE WIC?

WIC proporciona alimentos saludables y mucho más.



Alimentos saludables



Educación en nutrición y salud



Apoyo para la lactancia materna



Remisiones a programas

ÍNDICE

Cómo usar esta guía	3
Lista de verificación para las compras	4
Leche	8
Queso	9
Yogur	10
Tofu	11
Bebidas de soya	11
Huevos	12
Frijoles, arvejas y lentejas	13
Mantequilla de maní	14
Pescado enlatado	14
Jugo 100 % puro	15
Vegetales y frutas	18
Cereales	23
Pan integral	27
Tortillas integrales	29
Arroz integral	31
Pasta integral	31
Lactancia materna	32
Alimentos para bebés	33
Preguntas y Respuestas sobre las compras	35
Lo que debe llevar a la cita de WIC	36

CÓMO USAR ESTA GUÍA

El propósito de esta guía es ayudarle a que las compras de alimentos WIC sean más fáciles.

NYS WIC ofrece una gran variedad de alimentos nutritivos. Cuando haga las compras, use las pestañas de color para comprar por categoría de alimentos. Elija los alimentos que le gustan a su familia de acuerdo a lo que se encuentra en la lista de sus cheques de WIC y lo que esté disponible cuando usted esté comprando.

Usted verá los siguientes iconos en esta guía de alimentos. Estos serán su guía para que conozca e identifique los alimentos WIC.

CONOZCA LOS ALIMENTOS WIC

BUSQUE LA ETIQUETA “PUEDE COMPRAR”

Los artículos en esta área pueden comprarse con sus cheques WIC.



SECCIÓN “NO SE PUEDE COMPRAR”

Los artículos en esta área no pueden comprarse con sus cheques WIC.



**NO SE PUEDE
COMPRAR:**

“CUALQUIER MARCA”

Algunos alimentos WIC están disponibles únicamente por nombre de la marca. Cuando vea esta bandera, puede elegir **CUALQUIER** marca en esta categoría.



SUGERENCIAS DE WIC

Busque esta estrella para conocer útiles consejos de compra de WIC.



LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LAS COMPRAS

1

ANTES DE COMPRAR, ASEGÚRESE DE QUE TIENE:

- Su tarjeta de **identificación WIC**
- Esta **WIC Foods Guide**
- Sus **cheques de WIC SIN FIRMAR** con las **fechas vigentes**



LLEVE ÚNICAMENTE LOS CHEQUES QUE SE PUEDEN USAR DURANTE ESTA VISITA

Número de identificación de WIC

Nombre de la persona o de la familia para quien están destinados los alimentos.

La fecha "Not Good Before" es la fecha más temprana en la que se puede usar el cheque.

La fecha "Not Good After" es la última fecha en la que se puede usar el cheque.

La casilla "Pay Exactly" es la casilla en la que el proveedor coloca el precio total de compra para los artículos del cheque.

Los alimentos que debe comprar el participante con este cheque. Utilice la tarjeta de alimentos aceptados por NYS WIC para verificar los alimentos adecuados.

Línea en donde firma el participante o su representante con TINTA AZUL O NEGRA DESPUÉS de haber escrito la cantidad de dólares correcta en la casilla "Pay Exactly".

Línea en donde el participante o su representante coloca la fecha con TINTA AZUL O NEGRA, usando el mismo formato de fechas para las casillas Not Good Before/Not Good After, DESPUÉS de haber escrito la cantidad de dólares correcta en la casilla "Pay Exactly".

STATE OF NEW YORK
DEPARTMENT OF HEALTH
WIC PROGRAM

PARTICIPANT 30116573 - Wright, Mom
AGENCY 301 - TestAgency 301

FOR THESE ITEMS ONLY - REFER TO WIC ACCEPTABLE FOOD CARD
1 11.5-12 Ounce Concentrate WIC Juice
1 Dozen Eggs
2 Gallons Nonfat or 1% LowFat Milk

PAY TO:
VOID
CHECK NOT VALID UNLESS STAMPED ABOVE BY NYS AUTHORIZED WIC VENDOR AND DEPOSITED BY 06/25/2015

NOT GOOD BEFORE 04/26/2015 NOT GOOD AFTER 05/25/2015
3015006597
PAY EXACTLY \$.

KeyBank Albany, NY 2270 15076
213

THE BACK OF THIS CHECK CONTAINS A SECURITY MARK. DO NOT ACCEPT WITHOUT HOLDING AT AN ANGLE TO VERIFY SECURITY MARK. IMPROPER USE OF THIS CHECK IS SUBJECT TO STATE AND FEDERAL PROSECUTION.

SIGNATURE OF PARTICIPANT AT REDEMPTION MUST MATCH SIGNATURE ON WIC I.D. CARD. DATE: / /

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LAS COMPRAS

2

AL IR DE COMPRAS:

- Revise cuidadosamente la lista en su cheque de WIC.
- Use esta guía de alimentos para ayudarle a seleccionar los alimentos aprobados por WIC.
- Su cheque de WIC le indicará cuánto **(1 recipiente)** y el tamaño **(64 onzas)** de cada producto puede obtener.



LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LAS COMPRAS

3 ANTES DE PAGAR:

- Agrupe **todos los alimentos** incluidos en cada cheque.
- Busque filas para pagar que no sean filas rápidas ni filas de solo efectivo ni filas de autoservicio.

4 EN LA CAJA:

- Coloque sus productos de WIC en el mostrador y agrúpelos por cheque.
- Coloque el correspondiente cheque de WIC **sin firmar** sobre cada grupo de productos.
- Indíquelo al cajero que va a usar sus cheques de WIC.
- Nunca** firme anticipadamente los cheques de WIC.
- Después de que el cajero escriba el costo total en la casilla **PAY EXACTLY (PAGO EXACTO)**, firme el cheque y coloque la fecha con **TINTA AZUL O NEGRA**.

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LAS COMPRAS

SUGERENCIA

LO QUE DEBE HACER:

- Es preferible que los cheques tengan la fecha en formato MM/DD/AAAA (por ejemplo: 04/28/2015).
- También se pueden usar otros formatos comunes en los Estados Unidos (por ejemplo: 4/28/15, 04/28/15).
- Si un participante o un representante comete un error al colocar la fecha en el cheque, el participante/representante debe tachar la fecha con una línea, debe colocar sus iniciales y escribir la fecha correcta sobre el error.

LO QUE NO DEBE HACER:

- No debe usar palabras para escribir el mes (por ejemplo: April 28, 2015).
- No se puede usar un fechador para colocar la “fecha” en el cheque.

SUGERENCIA

NUNCA FIRME NI COLOQUE LA FECHA EN LOS CHEQUES DE WIC SINO HASTA **DESPUÉS DE QUE EL CAJERO ESCRIBA SU TOTAL EN EL CHEQUE.**



LECHE

UNA BUENA FUENTE DE CALCIO, PROTEÍNAS, VITAMINA D



REVISE EL TIPO DE LECHE

Su lista de verificación de WIC menciona el contenido de grasa que debe comprar. Debe comprar el tipo de leche impreso en su cheque de WIC. (Por ejemplo: descremada, 1 % de grasa, entera, sin lactosa, kosher (autorizado por la ley judía), leche de cabra)



LECHE DE VACA

Compre el recipiente más grande disponible o el tamaño incluido en el cheque de WIC (galones, 96 onzas, medios galones o cuartos)



LECHE EVAPORADA/ ENLATADA

únicamente recipientes
de 12 onzas



LECHE SECA/POLVO

únicamente recipientes
de 25.6 onzas



LECHE DE CABRA EVAPORADA/ENLATADA

Solo de la marca Meyenberg
únicamente recipientes
de 12 onzas



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Leche condensada saborizada, orgánica o endulzada
- Suero de leche o leche enriquecido con calcio
- Leche baja en grasa (2 % de grasa)



QUESO

UNA BUENA FUENTE DE PROTEÍNAS Y CALCIO

PUEDA
COMPRAR

CUALQUIER
MARCA

- Queso americano procesado pasteurizado, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone o combinaciones de cualquiera de estos quesos
- Cómprelo en bloques o rodajas
- Debe sumar la cantidad de onzas del cheque (puede ser 1 o más paquetes)
- **QUESO KOSHER** si está impreso en su cheque de WIC O si la tienda no tiene otros tipos de queso



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Queso importado
- Alimentos o productos con queso, o queso para untar
- Cortes tamaño galleta salada
- Queso desmenuzado, rallado, en cubos, en tiras o palitos
- Queso saborizado u orgánico
- Rodajas envueltas de forma individual



YOGUR

UNA BUENA FUENTE DE PROTEÍNAS Y CALCIO

PUEDA
COMPRAR

CUALQUIER
MARCA

Sus listas de verificación de WIC enumera el contenido de grasa de los productos lácteos que debe comprar.



- Un recipiente de exactamente 32 onzas O cualquier combinación de tamaños que sume exactamente 32 onzas.
- **Cualquier marca:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **YOGUR KOSHER** si está impreso en su cheque de WIC O si la tienda no tiene disponibles otros artículos que no sean kosher.



.....

NO SE PUEDE COMPRAR:

- Saborizados (como vainilla, frutas)
- Con ingredientes mezclados (granola, dulces, etc.)
- Yogur congelado
- Yogur bebible/exprimible



LÁCTEOS/SOYA

TOFU

UNA BUENA FUENTE DE PROTEÍNAS Y CALCIO

PUEDA
COMPRAR

PAQUETES DE 14 o 16 ONZAS



Azumaya:
Firm,
Extra Firm



House:
Premium or
Organic – Soft,
Medium Firm,
Firm,
Extra Firm



Nasoya:
Organic –
Silken,
Lite Firm, Firm,
Extra Firm



**Nature's
Promise:**
Organic –
Firm



San Sui:
Soft, Firm,
Extra Firm



Wegmans:
Organic –
Firm

BEBIDAS DE SOYA

UNA BUENA FUENTE DE PROTEÍNAS, CALCIO Y VITAMINA D

PUEDA
COMPRAR



**Pacific Natural
Foods:**
Ultra Soy:
**original
y vainilla**
Tamaños
permitidos:
• Cartón de
32 oz.



8th Continent:
**Soymilk: Original
y vainilla**
Tamaños permitidos:
• Cartón refrigerado
de 64 oz.



Silk:
Soymilk: Original
Tamaños permitidos:
• Cartón refrigerado
de 32 oz.
• Cartón refrigerado
de 64 oz.
• Varios paquetes
refrigerados
de 128 oz.



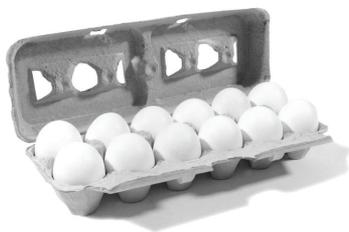
Westsoy:
**Organic Plus
Soymilk: Plain**
Tamaños permitidos:
• Cartón de 32 oz. o 64 oz.
Plus Soymilk: Vainilla
Tamaños permitidos:
• Cartón de 32 oz. o 64 oz.

HUEVOS

UNA BUENA FUENTE DE PROTEÍNAS

PUEDA
COMPRAR

CUALQUIER
MARCA



MEDIANOS O GRANDES: Huevos blancos o cafés



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Huevos gigantes o extragrandes
- Huevos de especialidades de alto costo (incluidos los orgánicos, de bajo colesterol, de gallinas no enjauladas/rango libre, Omega 3)



PROTEÍNA



FRIJOLES, ARVEJAS Y LENTEJAS

UNA BUENA FUENTE DE PROTEÍNAS, HIERRO Y FIBRA

PUEDA
COMPRAR

CUALQUIER
MARCA



SECAS

- De cualquier marca: bolsa de 1 lb de frijoles, arvejas o lentejas maduras



ENLATADAS

- De cualquier marca: una lata de 15 o 16 onzas de frijoles, arvejas, lentejas maduras

SUGERENCIA

Para disminuir el consumo de sal, pase los frijoles, arvejas, lentejas por agua



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Frijoles horneados ni frijoles con carne de cerdo
- Frijoles en lata que contengan azúcares, grasas, carne o aceites agregados
- Con un cheque de WIC que diga “Beans, Peas, Lentils” no se pueden comprar ejotes frescos ni arvejas frescas de ningún tipo; puede usar su cheque de Vegetales y Frutas de WIC para comprar este tipo de alimentos.

MANTEQUILLA DE MANÍ

UNA BUENA FUENTE DE PROTEÍNAS



FRASCO DE 16 o 18 ONZAS

Cualquier marca: se permiten las variedades crujiente, con trozos, cremosa, suave, natural y con grasa reducida.



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Mantequilla de maní para untar
- Mantequilla de maní orgánica
- Mantequilla de maní recién hecha o batida
- Mantequilla de maní mezclada con jalea, malvaviscos, chocolate o miel
- Mantequilla de maní con vitaminas y minerales agregados o enriquecido con otros ingredientes (Omega 3, DHA y EPA, aceite de palma, etc.)

PESCADO ENLATADO

UNA BUENA FUENTE DE PROTEÍNAS Y HIERRO



El pescado enlatado puede ser empacado en agua o aceite y puede contener espinas y piel.



ATÚN CLARO
latas de 5 y 6 oz.



SALMÓN ROSADO
latas de 5, 6, 7.5 oz.



SARDINAS
lata de 3.75 oz.



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Atún albacora
- Salmón blueback
- Salmón rojo
- Salmón saborizado
- Enriquecido con otros ingredientes



Para disminuir el consumo de grasa, elija pescado empacado en agua.

JUGO 100 % PURO

UNA BUENA FUENTE DE VITAMINA C

Los jugos para niños vienen en los siguientes tamaños:

- Botellas de plástico de 64 onzas
- Recipientes de 16 onzas (concentrados congelados)

Los jugos para mujeres vienen en los siguientes tamaños:

- Recipientes de 11.5 onzas (concentrados que se conservan a temperatura ambiente)
- Recipientes de 11.5 y 12 onzas (concentrados congelados)

Sus listas de verificación de WIC indica el tamaño del jugo que debe comprar.

Revise las categorías del jugo para ver qué marcas y sabores están permitidos.

CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA incluye nombres de la tienda Y estas marcas de **jugo 100 % con 120 % o más de vitamina C:**

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> America's Choice | <input checked="" type="checkbox"/> Essential Everyday | <input checked="" type="checkbox"/> Hytop | <input checked="" type="checkbox"/> Richfood |
| <input checked="" type="checkbox"/> Best Yet | <input checked="" type="checkbox"/> Flavorite | <input checked="" type="checkbox"/> Krasdale | <input checked="" type="checkbox"/> Shurfine |
| <input checked="" type="checkbox"/> Clear Value | <input checked="" type="checkbox"/> Food Club | <input checked="" type="checkbox"/> Nature's Own | <input checked="" type="checkbox"/> Super A |
| <input checked="" type="checkbox"/> Crisp | <input checked="" type="checkbox"/> Great Value | <input checked="" type="checkbox"/> Parade | <input checked="" type="checkbox"/> Tipton Grove |
| <input checked="" type="checkbox"/> Delsea Farm | <input checked="" type="checkbox"/> Harvest Classic | <input checked="" type="checkbox"/> Red & White | <input checked="" type="checkbox"/> White Rose |



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Jugo orgánico
- Nada que no sea jugo 100 % puro

JUGO 100 % PURO

UNA BUENA FUENTE DE VITAMINA C

64 OZ

PUEDA
COMPRAR

BOTELLAS PLÁSTICAS DE JUGO DE CÍTRICOS

CUALQUIER MARCA DE:

- Jugo 100 % de naranja
- Jugo 100 % de toronja
- Jugo 100 % de piña

64 OZ

BOTELLAS DE PLÁSTICO

Manzana: CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA y las siguientes marcas:

- Apple & Eve
- Juicy Juice
- Langers
- Lucky Leaf
- Mott's
- Musselman's
- Old Orchard
- Seneca
- Sesame Street



Mezclas de jugos: CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA y las siguientes marcas y sabores:



- Juicy Juice:
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Strawberry Banana
- Tropical



- Langers:
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Grape
- Apple Orange Pineapple
- Disney Apple Cranberry Grape



- Old Orchard:
- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Peach Mango
- Wild Cherry



- Sesame Street:
- Cookie Monster's Berry
- Elmo's Punch



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Jugo de uva (excepto si lo contienen las mezclas de jugos)
- Cartón refrigerado

JUGO 100 % PURO

UNA BUENA FUENTE DE VITAMINA C

11.5 OZ

PUEDA
COMPRAR

CONCENTRADOS QUE SE CONSERVAN A TEMPERATURA AMBIENTE

WELCH'S

Cualquier sabor



11.5 OZ - 12 OZ **CONCENTRADOS CONGELADOS**

MANZANA



CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA y las siguientes marcas:

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

TORONJA, NARANJA, PIÑA: CUALQUIER MARCA



UVA



Morada y blanca: CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA y las siguientes marcas:

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

MEZCLAS DE JUGOS: CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA y las siguientes marcas:

DOLE:

Cualquier sabor

LANGERS:

Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD:

Todos los sabores
con tapa verde
oscuro

WELCH'S:

Todos los
sabores con
tapa amarilla

16 OZ

PUEDA
COMPRAR

CONCENTRADOS CONGELADOS



MANZANA



**TORONJA, NARANJA,
PIÑA**



**MEZCLAS DE
JUGOS**

VEGETALES Y FRUTAS

BUENAS FUENTES DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA

PUEDE
COMPRAR

CUALQUIER
MARCA

VEGETALES Y FRUTAS FRESCAS

- Cualquier variedad de vegetales y frutas frescas
- Pueden ser enteros o cortados
- Mezclas para ensalada en bolsa, vegetales en bolsa
- El cheque especificará 'Fresh Only' (Solo fresco) o 'Fresh/Frozen/Canned' (Fresco/congelado/enlatado)
- Se permiten vegetales y frutas orgánicos
- Algunos cheques para niños indicarán "1 a 4 unidades" de bananas. Una "unidad" es igual a una banana. Ejemplo: 3 unidades de bananas = 3 bananas.



VEGETALES Y FRUTAS



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Elementos del bar de ensaladas
- Bandejas para fiestas, canastas de fruta, vegetales y frutas decorativos
- Frutas y vegetales secos
- Nueces, incluido maní, mezclas de fruta/nueces
- Hierbas, especias, aderezos para ensalada

SUGERENCIA

PAGUE LA DIFERENCIA EN CHEQUES DE WIC PARA VERDURAS Y FRUTAS

¿SABÍA USTED? Usted puede pagar la diferencia cuando el costo de sus vegetales y frutas es **MAYOR** que el precio en dólares que está impreso en el cheque de WIC.

VEGETALES Y FRUTAS

BUENAS FUENTES DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA



SUGERENCIA

¿CÓMO OBTENER MÁS ALIMENTOS?

¡PÉSELOS!



COLOQUE el artículo en la balanza.

REDONDEE el peso a la libra o media libra más cercana.

CALCULE el costo del artículo de acuerdo a lo que se indica en la tabla siguiente.

TABLA DE VEGETALES FRESCOS

Precio por libra (lb)	1 lb.	1½ lb.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

EJEMPLO: Cuatro peras pesan 1.6 libras (lb). El precio es de \$1.59 por libra.

REDONDEE a 2 lbs. Busque 2 lbs. en la fila superior. En la columna verde de la izquierda, vaya hacia abajo hasta \$1.59 (que es el precio por libra de este ejemplo).

EL TOTAL CALCULADO PARA ESTE ARTÍCULO ES: **\$3.18**

VEGETALES Y FRUTAS

BUENAS FUENTES DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA

PUEDA
COMPRAR

CUALQUIER
MARCA

VEGETALES CONGELADOS



- De cualquier marca
- Cualquier tipo de recipiente/paquete
- Cualquier tamaño
- Los vegetales deben ser el primer ingrediente
- Cualquier variedad de vegetales y mezcla de vegetales
- Los frijoles, arvejas y lentejas congelados están permitidos
- Con o sin sal

SUGERENCIA

¿Sabía usted?

Los vegetales y las frutas congelados tienen mayor vida de anaquel y son igual de nutritivos que los vegetales y las frutas frescas.



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Con salsa de queso; cualquier otro tipo de salsa
- Empanizados
- Con azúcares, grasas o aceites agregados

VEGETALES Y FRUTAS

PUEDA
COMPRAR

CUALQUIER
MARCA

FRUTAS CONGELADAS



- De cualquier marca
- Cualquier tipo de recipiente/paquete
- Cualquier tamaño
- Las frutas deben ser el primer ingrediente
- Cualquier variedad de frutas y mezcla de frutas
- **NO SE PUEDE COMPRAR:**
- Ingredientes **que no sean** fruta
- Con azúcar agregada
- En cualquier tipo de almíbar (jarabe de maíz, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, miel, jarabe de maple, etc.)

VEGETALES Y FRUTAS

BUENAS FUENTES DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA

PUEDA
COMPRAR

CUALQUIER
MARCA

VEGETALES ENLATADOS

- De cualquier marca
- Puede ser regular o bajo en sodio/sal
- Cualquier variedad de vegetales y mezcla de vegetales
- Cualquier tamaño
- Cualquier tipo de recipiente/paquete
- Los vegetales deben ser el primer ingrediente
- Tomates en lata (pasta, puré, enteros, triturados, guisados, en trozos, salsa)



SUGERENCIA

Para disminuir el consumo de sal, pase los vegetales enlatados por agua.



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Vegetales encurtidos o crema de vegetales (incluso el maíz)
- Frijoles horneados ni frijoles con carne de cerdo
- Sopas
- Kétchup, salsa de pepinillos, aceitunas
- Productos con grasas, aceites, azúcares, carnes, jarabes o condimentos agregados
- No puede comprar legumbres maduras como frijoles negros, garbanzos o alubias con un cheque de Vegetales y Frutas de WIC; puede usar un cheque de WIC que diga “Beans, Peas, Lentils” para comprar este tipo de alimentos

VEGETALES Y FRUTAS

BUENAS FUENTES DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA

PUEDA
COMPRAR

CUALQUIER
MARCA

FRUTAS ENLATADAS

- Cualquier marca empacada en agua o jugo
- Cualquier variedad de frutas y mezcla de frutas
- Cualquier tipo de recipiente/paquete (excepto paquetes de una sola porción)
- Las frutas deben ser el primer ingrediente
- Puré de manzana, solo las variedades “Sin azúcar” o “Sin endulzar”



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Salsa de arándanos, relleno para tartas
- En almíbar (espeso, ligero, “naturalmente ligero”, extra ligero, etc.)
- Con azúcares agregados
- Con sal, grasa, aceites agregados
- Paquetes de una sola porción

VEGETALES Y FRUTAS

CEREALES

UNA BUENA FUENTE DE HIERRO, VITAMINAS B Y OTROS NUTRIENTES

**PUEDA
COMPRAR**

Todos los cereales indicados son “integrales” a menos que estén marcados con el símbolo: *

Compre cajas de 12 onzas o más grandes



NO SE PUEDE COMPRAR:

- Cereal orgánico
- Cajas con paquetes de una sola porción

SUGERENCIA

Para aumentar el consumo de fibra, elija cereales integrales.

CEREALES FRÍOS MARCAS NACIONALES

General Mills:



Cheerios
(solo regular)



Total Whole Grain



Corn Chex



Rice Chex



Wheat Chex



Dora the Explorer

Kellogg's:



Corn Flakes*
(solo regular)



Frosted Mini-Wheat's Original (Little Bites)

Kemach:



Corn Flakes*



Toasted Oats



Wheat Flakes

CEREALES

UNA BUENA FUENTE DE HIERRO, VITAMINAS B Y OTROS NUTRIENTES

Malt-O-Meal:



Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)



Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post:



Grape Nuts (solo regular)



Grape Nuts Flakes



Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

Ralston:



Corn Flakes*

Sunbelt:



Simple Granola

Taanug:



Corn Flakes*



Toasted Oats

Las diversas formas de comprar

SUGERENCIA

36 onzas de cereal

MEZCLE Y COMBINE

$$12 \text{ oz} + 12 \text{ oz} + 12 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

$$12 \text{ oz} + 24 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

$$18 \text{ oz} + 18 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

$$20.4 \text{ oz} + 15.6 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

CEREALES

CEREALES

UNA BUENA FUENTE DE HIERRO, VITAMINAS B Y OTROS NUTRIENTES

PUEDA
COMPRAR

Todos los cereales indicados son 'integrales' a menos que estén marcados con el símbolo: *

CEREALES FRÍOS MARCAS DE LA TIENDA

Se puede comprar cualquier marca de la tienda para los siguientes tipos de cereales:

Corn Flakes*, simples

Multigrain Flakes con Oat Clusters* (con o sin almendras)

También conocidos como: Honey Crunchin', Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oat & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey

Oat O's, simples. También conocidos como: Toasted Oats, Tasteos, Oats & O's

Oat Squares, simples. También conocidos como: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat, simple o con azúcar
Wheat Flakes, simple

'Cualquier marca de la tienda' incluye marcas de la tienda Y estas marcas de cereal frío:



CEREALES

UNA BUENA FUENTE DE HIERRO, VITAMINAS B Y OTROS NUTRIENTES

**PUEDA
COMPRAR**

CEREALES CALIENTES



Cream of Wheat Whole Grain
(2 1/2 minutos)



Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal



Instant Oats with Iron

CEREALES

PAN INTEGRAL

UNA BUENA FUENTE DE FIBRA Y VITAMINAS B

PUEDA
COMPRAR

PANES

PAQUETES DE 16 ONZAS

SUGERENCIA

1 LIBRA (1 LB) ES LO MISMO QUE 16 ONZAS (16 OZ)

El tamaño de los panes normalmente está marcado al final de la parte de adelante del paquete de pan.



- Flax & Grain Bread



- Franczoz Health Bread
100% Whole Wheat
- Franczoz Health Bread
Germinated Whole Wheat



- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread



- 100% Whole Wheat
- 100% Multigrain Bread (All Natural)



- 100% Wheat Bread with Flax



- 100% Whole Wheat
- Westphalian Style Pumpernickel
- Danish Style Pumpernickel
- European Style Whole Grain
- Cocktail Whole Grain
- Cocktail Rye
- Cocktail Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Flax
- 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Black Rye
- 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread



- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

PAN INTEGRAL

UNA BUENA FUENTE DE FIBRA Y VITAMINAS B

PUEDA
COMPRAR

PANES

PAQUETES DE 16 ONZAS

¡Todas estas marcas ofrecen pan **100 % integral** que está aprobado por NYS WIC!



Gourmet



Penn Street



Stop&Shop
Sin sal o fresco
en la tienda



Debe ser:
Stone Ground
Hamotzie
o Mezonos



Debe ser:
Hamotzie,
Mezonos,
o Rolls



PAN INTEGRAL

TORTILLAS INTEGRALES

UNA BUENA FUENTE DE FIBRA Y VITAMINAS B

PUEDA
COMPRAR

TORTILLAS

PAQUETES DE 16 ONZAS



- White Corn Tortillas
- Yellow Corn Tortillas



- White Corn Tortillas



- Corn Tortillas



- Whole Wheat (Flour Gordita
Whole Wheat) Tortillas



- Soft White Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas



- 100% Whole Wheat Tortillas



- White Corn Tortillas



- White Corn Tortillas



- Whole Wheat Tortillas



- Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Fajita Flour
- 100% Whole Wheat Soft Taco Flour

TORTILLAS INTEGRALES

TORTILLAS INTEGRALES

UNA BUENA FUENTE DE FIBRA Y VITAMINAS B

PUEDA
COMPRAR

TORTILLAS

PAQUETES DE 16 ONZAS



- 100% Whole Wheat with Honey Tortillas



- 100% Whole Wheat Flour Tortillas



- Corn All Natural Tortillas



- Whole Wheat Tortillas



- Whole Wheat Flour Tortillas



- White Corn Tortillas (Lácteos y alimentos que no necesitan refrigeración)
- Whole Wheat Flour Tortillas



- 100% Whole Wheat Flour Tortillas



- Whole Wheat Tortillas



- Whole Wheat Tortillas

TORTILLAS INTEGRALES

ARROZ INTEGRAL

UNA BUENA FUENTE DE FIBRA Y VITAMINAS B

PUEDA
COMPRAR

CUALQUIER
MARCA



ARROZ INTEGRAL

PAQUETES DE 14-16 ONZAS
PAQUETES DE 28-32 ONZAS

- Arroz integral en cajas o bolsas
- Puede ser instantáneo, cocción rápida o regular



NO PUEDE COMPRAR:

- Con ingredientes agregados, como grasas, aceites, sal o azúcares

PASTA INTEGRAL

UNA BUENA FUENTE DE FIBRA Y VITAMINAS B

PUEDA
COMPRAR

CUALQUIER
MARCA



PASTA INTEGRAL

SOLO PAQUETES DE 16 ONZAS

- Pasta integral en cualquier estilo o forma
- Hecha de trigo integral o de harina dura de trigo integral
- Orgánico está permitido



NO PUEDE COMPRAR:

- Con ingredientes agregados, como grasas, aceites, sal o azúcares

LACTANCIA MATERNA

WIC PUEDE AYUDARLE A

SUGERENCIA

Elegir la lactancia materna es importante. La lactancia materna los protege a usted y a su hijo de enfermedades y problemas de salud, y crea un vínculo especial que dura toda la vida. Su bebé necesita solo leche materna durante los primeros 6 meses de vida. A partir de los 6 meses, su bebé empezará a consumir alimentos sólidos y seguirá tomando leche materna por el tiempo que ustedes quieran.

WIC ofrece:

- Expertos en lactancia materna en todas las agencias locales de WIC
- Consejeras que brindan apoyo de madre a madre
- Un beneficio de paquete de alimentos más grande para madres lactantes
- Un beneficio de paquete de alimentos más grande para bebés amamantados, a partir de los 6 meses de edad
- Extractores de leche para las madres que los necesitan
- Una comunidad de apoyo a la lactancia materna



ALIMENTOS INFANTILES/DE BEBÉS

Visite: www.breastfeedingpartners.org.

ALIMENTOS INFANTILES

UNA BUENA FUENTE DE HIERRO, ZINC Y VITAMINAS

PUEDA
COMPRAR

FÓRMULA INFANTIL

Su cheque de WIC enumera la marca, el tamaño y la forma (en polvo, concentrada o lista para usar) que debe comprar.

SUGERENCIA

PREPARACIÓN DE LA FÓRMULA (en polvo y concentrada)

- Siga las instrucciones para mezclar la fórmula que aparecen en el recipiente
- Guarde la fórmula preparada en la parte posterior del refrigerador (el área más fría)
- NUNCA guarde ni vuelva a calentar el biberón que su bebé no se terminó.

PUEDA
COMPRAR

CEREAL INFANTIL

RECIPIENTES DE 8 y 16 ONZAS

Gerber Cereal for Baby



Variedades permitidas:

- Avena
- Arroz
- Trigo integral
- Multigranos



NO SE PUEDE COMPRAR:

Orgánico o con ingredientes agregados como DHA, fruta, fórmula o proteína

ALIMENTOS INFANTILES

UNA BUENA FUENTE DE HIERRO, ZINC Y VITAMINAS

CARNES RECIPIENTES DE 2.5 ONZAS

SUGERENCIA

Beech-Nut.



Gerber.



BEECH-NUT o GERBER:

Cualquier carne con caldo o salsa

PARA ALIMENTAR A SU BEBÉ

- Asegúrese de que su bebé esté sentado cuando coma. Las sillas altas son mejores.
- Nunca deje solo a su bebé cuando esté comiendo.
- Háblele suavemente y motive a su bebé mientras come. Haga contacto visual.

CARNES EN COMIDA PARA BEBÉS KOSHER:

Si está impreso en su cheque de WIC (o si la tienda no tiene Beech-Nut o Gerber)

Primera Elección: Pollo con Salsa, Pavo con Salsa

VEGETALES Y FRUTAS

RECIPIENTES 4 ONZAS

Beech-Nut.



Gerber.



BEECH-NUT O GERBER:

Cualquier fruta o vegetal solo

Cualquier combinación de diferentes vegetales y frutas

Los paquetes dobles de alimentos para bebé cuentan como dos recipientes.



NO SE PUEDE COMPRAR:

Orgánico, paquetes ni mezclas, esto incluye ingredientes que no son frutas o vegetales, como carne, yogur, arroz, fideos

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LAS COMPRAS

P. ¿Qué sucede si no deseo todos los alimentos que se incluyen en el cheque?

R. Si usted no cree que va a usar todos los alimentos, pídale a la nutricionista de WIC que le cambie el paquete de alimentos.

P. ¿Puedo usar cupones con los cheques de WIC en el supermercado o en la farmacia?

R. ¡Sí! También puede usar la tarjeta de ahorros de la tienda con sus cheques de WIC.

P. ¿Si la tienda no tiene un artículo, podría obtener un vale para usarlo después (rain check)?

R. ¡No! Las tiendas no pueden darle un vale para usarlo después para alimentos WIC. Si una tienda no tiene todos los alimentos de WIC que figuran en su cheque, pregúntele al gerente de la tienda si tiene esos alimentos en inventario. Es posible que tenga que ir a otra tienda si todos los alimentos no están disponibles.

P. Si mi cheque vence, ¿me lo pueden reemplazar?

R. ¡No! Asegúrese de usar los cheques de WIC antes de su vencimiento. Después de que vencen, no se pueden volver a emitir.

P. ¿Qué sucede si me piden que firme un cheque de WIC antes de completar la transacción?

R. ¡No lo haga! No debe firmar los cheques ni colocarles la fecha hasta que el cajero escriba el precio total de la compra en la casilla "Pay Exactly" (Pago exacto).

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LAS COMPRAS

Antes de comprar, asegúrese de que tiene:

- Su tarjeta de identificación de WIC
- Esta WIC Foods Guide
- Sus cheques de WIC SIN FIRMAR con fechas vigentes

Al ir de compras:

- Revise cuidadosamente lo que está incluido en el cheque.
- Use esta WIC Foods Guide para ayudarlo a seleccionar los alimentos aprobados por WIC que se incluyen en su cheque.
- Su cheque de WIC le indicará el tamaño y cuánto de cada producto puede obtener.

Antes de pagar:

- Reuna **todos los alimentos** incluidos en cada cheque.

En la caja:

- No use las filas rápidas ni filas de solo efectivo ni filas de autoservicio.
- Coloque sus productos de WIC en el mostrador y agrúpelos por cheque.
- Coloque el correspondiente cheque de WIC **SIN FIRMAR** sobre cada grupo de productos.
- Indíquelo al cajero que va a usar sus cheques de WIC.
- El cajero escribirá el costo total de sus alimentos en la casilla **PAY EXACTLY** del cheque. Luego, el cajero le devolverá el cheque para que usted coloque su firma y la fecha.

Lo que debe llevar a la cita de WIC

- Constancia de identidad para cada una de las personas que presentan una solicitud.
- Constancia del lugar donde vive. La constancia debe demostrar la dirección real y no la dirección de un apartado postal.
- Constancia de ingresos para cada uno de los miembros del grupo familiar que trabajen. La documentación debe haber sido emitida en los últimos 30 días.
- Constancia de su participación en Medicaid, SNAP/Food Stamps Temporary Assistance to Needy Families (TANF), si usa estos programas.
- Expedientes de vacunación de los niños.
- Confirmación de embarazo, una declaración de su proveedor de atención médica con la fecha prevista de parto.
- Cualquier formulario médico de WIC que le haya dado su proveedor de atención médica.



SUGERENCIA

¿Cómo logro que mi hijo coma más vegetales y frutas?

- 1. Haga que sea divertido:**
Ofrézcale alimentos coloridos o arregle los alimentos para que formen figuras en el plato.
- 2. Involúcrelo:**
Haga las compras con su hijo y pídale que elija una nueva fruta o un vegetal. Cocinen juntos y permítale ayudar en la preparación.
- 3. Permita que tenga acceso fácil:**
Corte algunas frutas y vegetales y guárdelos en un recipiente cubierto dentro del refrigerador. Su hijo puede tomar fácilmente un refrigerio cuando tenga hambre.

Declaración de no discriminación de USDA

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y con las políticas y reglamentaciones de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE.UU. (US Department of Agriculture, USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados y las instituciones que participan en programas del USDA o los administran tienen prohibido discriminar a una persona por su raza, color, país de origen, sexo, discapacidad, edad, o tomar represalia o venganza por actividades de derechos civiles anteriores, en cualquier programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieren medios de comunicación alternativos para obtener información de los programas (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.) se deben comunicar con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o con discapacidad del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Transmisión llamando al (800) 877-8339. Adicionalmente, puede obtener acceso a la información en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja por discriminación de un programa, complete el Formulario de Reclamo por Discriminación del Programa de USDA, (AD-3027) disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, 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 el formulario completo o la carta al 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.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Si tiene otras quejas, comuníquese por:

- (1) correo postal: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204 o
- (2) teléfono: Línea Directa de Crecimiento Saludable (Growing Up Healthy Hotline)
al 1-800-522-5006 o
- (3) correo electrónico: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

Los participantes que hagan declaraciones falsas o engañosas o quienes retengan información de forma intencional con el fin de obtener beneficios de WIC, las personas que participen en más de un programa WIC, que vendan o regalen los alimentos o la fórmula de WIC o quienes vendan o regalen los cheques de WIC podrían tener que reembolsarle al estado los beneficios que recibieron incorrectamente y podrían ser procesados legalmente por New York State o los funcionarios federales.

¿QUÉ PUEDE HACER SI SOSPECHA DE UN FRAUDE?

Llame a la Línea directa sin costo al:

1-877-282-6657

o envíe un correo electrónico a:

foodfraud@health.ny.gov

Puede denunciar sus inquietudes de manera anónima.

COLOQUE AQUÍ EL CHEQUE DE WIC

RESPONSABILIDADES DEL PARTICIPANTE

Los participantes deben:

- Proporcionarle al personal de WIC información verdadera y exacta para determinar la elegibilidad, según su conocimiento
- Estar de acuerdo en permitirle al personal del Programa WIC que se comunique con los empleadores o con otras fuentes para revisar si la información proporcionada es correcta
- Notificarle a la oficina de WIC si cambia cualquier información que se le proporcionó a WIC
- Participar únicamente en un Programa WIC
- No deben vender ni regalar alimentos ni fórmula de WIC ni los cheques de WIC

¡Cuéntele a un amigo o familiar acerca de WIC!

Hay una versión electrónica de esta guía disponible en 21 idiomas, que se puede descargar del sitio web www.health.ny.gov/wic

Para obtener más información sobre WIC

Llame al

1-800-522-5006

Correo electrónico

nyswic@health.ny.gov

Visite nuestro sitio web en

www.health.ny.gov/wic

www.breastfeedingpartners.org

o comuníquese con la oficina local de WIC.

