WYOMING
PROGRAMA WIC

Guía para Compra de Alimentos

Coma Sano
SEA SALUDABLE

Efectiva 1 de abril del 2015
Versión 3

INFORMACION

- **NO SE PERMITEN SUSTITUCIONES** - todas las compras bajo el programa WIC son finales, excepto en los casos en que el producto haya estado vencido o dañado.
- No todas las tiendas tienen el mismo surtido de alimentos disponible.
- Lleve un recibo impreso con el balance o pregunte en la tienda antes de hacer sus compras. Asegúrese de que los alimentos que compre concuerden con el recibo.
- Avísele al cajero que pagará con la tarjeta WYO W.E.S.T.
- Puede utilizar cupones de descuento de fabricante y de la tienda con su compra de WIC, y nosotros le recomendamos que lo haga. Sólo avísele al cajero con antelación.
- Si hay un producto que está tratando de comprar con sus beneficios del programa WIC y no pasa por la caja registradora como tal, por favor, anote el código UPC y una descripción del producto, y llévelo a la oficina local de WIC inmediatamente. (Consejo: Tome una foto del producto y del código con su *smartphone* y envíelo por correo electrónico a wdh-wywicebt@wyo.gov.)
- Si no puede comprar jugo con su tarjeta del programa WIC, es posible que el producto no contenga la cantidad requerida de vitamina C o que no sea de la cantidad correcta. Refiérase a la siguiente información:

Nutrition Facts

Add 3 Cans of Water!

Makes 48 FL. OZ

Serving Size:
Conc. 2 fl. oz.
Recon. 8 fl. oz.
Servings: 6
Calories 120

Amount /Serving	% DV*	Amount /Serving	% DV*
Total Fat 0g	0%	**Total Carb.** 29g	10%
Sodium 5mg	0%	Sugar 28g**	
Potassium 300mg	9%	**Protein** 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 120%	Calcium 0%	Iron 6%
Not a significant source of fat cal, sat fat, trans fat, cholest, and fiber.			
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.			
** Contains Natural Fruit Sugars Only			

- Para poder recibir todos los beneficios nutricionales, le recomendamos que compre y consuma todos los alimentos que se la han otorgado a usted y a su familia.
- Si tiene un *smartphone*, puede usar la aplicación *EBT Shopper* para comprobar si un alimento en particular está aprobado en el programa WIC o no antes de llegar a la caja registradora. Revise la parte trasera de este folleto para más información sobre la aplicación.
- Si la oficina local está cerrada y necesita ayuda, llame al 1-888-996-9378 en horario laboral.

PRODUCTOS LACTEOS

LECHE (el tipo de leche se especifica en el recibo)

Galones de la **Marca de la Tienda** para:

- Leche Entera
- Baja en Grasa (2%)
- Baja en Grasa (1%)
- Leche sin Grasa (Desnatada)
- Evaporada (latas de 12 oz)
- Desnatada, en polvo (Solamente las cajas de "8 Quarts")

Si solamente le queda un cuarto de galón de leche en su tarjeta de beneficios puede comprar cualquier marca.

Se puede comprar **Cualquier Marca** para:

- *Acidophilus*
- Suero de leche
- Leche de cabra (enlatada, fresca, o en polvo)
- Con poca o sin lactosa

No Se Permite: Leche Orgánica, Con Sabor, Con Valor Agregado, Leche Cruda (sin pasteurizar), o Ni De Ninguna Marca Registrada (excepto en los tamaños de un cuarto de galón o en los tipos que se especifican arriba)

BEBIDAS DE SOYA

Las siguientes marcas, en los tamaños de un cuarto o medio galón:

- Marca 8th Continent
  - Original o Vanilla
  - Refrigerada

- Marca Pacific Natural
  - Ultra Soy Vanilla o Ultra Soy Original
  - Se encuentra en la sección no refrigerada (Shelf Stable)

- Marca Silk
  - Original
  - Refrigerada

No Se Permite: Leche de Soya Orgánica, Ninguna Otra Marca, Ningún Otro Sabor, Bebidas Hechas a Base de Leche de Almendras, o de Arroz

QUESO

Marca de la tienda y *Kraft*, en paquetes de bloque de 8 y 16 onzas, regular o baja en grasa, de los siguientes tipos:

- Cheddar-Jack
- Cheddar (Amarillo)
- Colby
- Colby-Jack
- Longhorn
- Monterey Jack
- Mozzarella
- String Cheese (Mozzarella)
- Deluxe American Cheese Slices **(que no estén empaquetadas individualmente)**

No Se Permite: Orgánico, Peso al azar, a granel, Rallado, Departamento de deli, Lonchas de queso, Tipos Gourmet, Individualmente envuelto queso en lonchas , Otros Alimentos Hechos a Base de Queso, Pastas de Queso Para Untar, Queso Americano Blanco, Quesos con Ingredientes Adicionales (por ejemplo, *Pepper Jack*), Ni De Cualquier Otro Tamaño, o Ni De Cualquier Otro Sabor

PROTEINA

LEGUMBRES

Cualquier marca, bolsa de 1 libra (16 oz) de granos o frijoles secos o latas de 15 o 16 oz, de cualquier variedad:

- Frijoles
- Lentejas
- Chícharos (no dulces)
- Contenido Bajo en Sodio
- Frijoles Refritos sin Grasa

4 latas = 1 libra de legumbres (granos, frijoles) secos. El balance de sus beneficios se rebajará a razón de 0.25 unidades por cada lata que compre.

No Se Permite: Orgánicos, Chícharos Dulce Enlatados, Frijoles Mixtos, Ejotes/Judías Verdes, Mezclas para Sopas, Chili, Frijoles Horneados, Frijoles con Carne, Sopas/Sopas Mezcla, Habichuelas Verdes, Ejote Francés, Frijoles Amarillos, Con Sabor Adicional, Grasa Ańadida, Con Manteca/Aceite Adicional, o Ni De Cualquier Otro Tamaño

MANTEQUILLA DE CACAHUATE

Cualquier marca, botes de 16 a 18 oz, del tipo cremoso, crujiente o extra crujiente

No Se Permite: Orgánica, Con Bombón, Jalea Agregada, Miel Agregada, Batida ("Whipped"), Natural, En Envases a Presión, Baja en Grasas o Con Grasa Reducida, Ninguna Otra Mantequilla de Nueces, o Ni De Ningún Otro Tamaño

HUEVOS

Cualquier marca, 1 docena de tamaño grande, blancos, y de grado A o AA

No Se Permite: Orgánicos, De Color Café, De La Marca *Eggland's Best*, De Gallinas que no Están Enjaulada, De Tamaño Mediano o Gigante, Enriquecidos con Ácidos Grasos Omega 3, o Ni De Cualquier Otra Cantidad

GRANOS INTEGRALES

PAN INTEGRAL

Cualquier marca, en paquetes de 16, 20, o 24 onzas

- **El paquete tiene que decir específicamente que es pan 100% integral ("100% Whole Wheat")**
- **El primer ingrediente en la etiqueta nutricional tiene que ser harina de trigo integral**

Las mujeres sólo pueden escoger los paquetes de 16 onzas
Los niños pueden escoger los paquetes de 16, 20, y 24 onzas

No se permite: Orgánicas, De Harina de Trigo Enriquecida, De Harina de Trigo Refinada, panecillos del hot dog, panecillos para hamburguesas, Con Cualquier Sabor Agregado, Dietéticas *(light),* o Ni De Cualquier Otro Tamaño

TORTILLAS DE HARINA INTEGRAL

Paquetes de 16 onzas

Se permiten las siguientes marcas:

- Carlita 100% Whole Wheat
- Herdez Whole Wheat Fajita Style
- Mission 100% Whole Wheat Soft Taco
- Chi-Chi's Whole Wheat Fajita Style
- IGA Whole Wheat Fajita Style
- Ortega Whole Wheat
- Don Pancho Whole Wheat Soft Taco
- Kroger 100% Whole Wheat Soft Taco
- Our Family Whole Wheat Fajita Style
- Guerrero 100% Whole Wheat Soft Taco
- La Favorita Whole Wheat
- Shurfine Whole Wheat Fajita Style

No Se Permite: Orgánicas, De Harina de Trigo, Taco Shells, Tostadas Shells, Con Sabor Agregado, Bajas en Carbohidratos, De Cualquier Otro Tamaño, o Ni De Cualquier Otro Sabor

TORTILLAS DE MAIZ

Cualquier marca, de 8 o 16 oz, suaves, blancas, o amarillas

- **El primer ingrediente en la etiqueta nutricional tiene que ser maíz o harina hecha con masa de maíz**

No Se Permite: Orgánicas, De Harina de Trigo, Taco Shells, Tostada Shells, Con Sabor Agregado, o Ni De Otro Tamaño

ARROZ INTEGRAL

Cualquier marca, bolsas de 16 o 32 oz, de grano corto, largo, o pre cocido

Las mujeres sólo pueden escoger los paquetes de 16 onzas
Los niños pueden escoger los paquetes de 16 y 32 onzas

No Se Permite: Orgánicos, Con Sabores/Especias Agregadas, Mezclas, Cenas Completas, Instantáneos, Listos Para Servir, En Bolsa Para Hervir, o Ni De Cualquier Otro Tamaño

AVENA

Cualquier marca, paquetes de 16 onzas, original sabor

No Se Permite: Orgánica, Instantánea, Con Sabores Agregados, o Ni de Cualquier Otro Tamaño

CEREALES PARA EL DESAYUNO

WG (Whole Grain) = Integral como lo define la USDA
GF (Gluten Free) = Sin Gluten

AVENA

Solamente la marca de la tienda, en cajas de **11.8 o 12 onzas**, sabor regular, o en paquetes individuales

Se permiten las siguientes marcas:

- Essential Everyday
- Great Value
- IGA
- Kroger
- Our Family
- Safeway Kitchens
- Shurfine
- Western Family

WG

CEREAL

Cajas de **12**, **18,** o **36** onzas

Marca B&G Foods

WG **GF**

Cream of Wheat
Paquetes Instantáneos
Whole Grain

Cream of Rice
Paquetes Instantáneos

Marca Essential Everyday

WG

Corn Flakes
Crispy Rice
Bite Size Frosted Shredded Wheat

Marca General Mills

WG/GF **WG/GF** **GF** **GF** **WG** **WG** **WG**

Cheerios
Multi Grain Cheerios
Corn Chex
Rice Chex
Kix
Berry Kix
Honey Kix

Marca Great Value

Corn Flakes
Crisp Rice

Marca IGA

Corn Flakes
Crispy Rice

Marca Kellogg's

WG **WG** **GF**

All Bran Complete Wheat Flakes
Corn Flakes
Frosted Mini Wheats Bite Size
Rice Krispies
Rice Krispies Gluten Free

CEREALES PARA EL DESAYUNO

Marca Kroger

Corn Flakes

Crispy Rice

WG

Bite Size Frosted Shredded Wheat

Marca Quaker

WG

Life

Marca Malt-O-Meal (bolsa o caja)

Crispy Rice

WG

Frosted Mini Spooners

WG

Blueberry Frosted Mini Spooners

WG

Strawberry Cream Frosted Mini Spooners

Malt O Meal Original

Marca POST

WG

Alpha-Bits

Honey Bunches of Oats

Almond Cinnamon Honey Roasted

WG WG

Honey Bunches of Oats Whole Grain

Honey Crunch Vanilla Bunches

WG

Grape-Nuts Flakes

Marca Our Family

Corn Flakes

Crispy Rice

WG

Frosted Bite Size Shredded Wheat

Marca Safeway (bolsa o caja)

Corn Flakes

WG

Bite Size Frosted Shredded Wheat

Marca Shurfine

Corn Flakes

Crisp Rice

WG

Bite Size Frosted Shredded Wheat

Marca Western Family

Corn Flakes

Crisp Rice

WG

Frosted Shredded Wheat Bite Size

No se permite: Orgánicos, Cualquier Otro Tamaño, o Cualquier Otro Sabor

JUGO

Todos los jugos del programa WIC deben contener al menos 120% de vitamina C y ser 100% jugo de fruta.

JUGOS PARA MUJERES

Cualquier marca, congelados o enlatados, de 11.5 a 12 onzas; **El jugo concentrado, una vez preparado, debe reconstituir 48 onzas**

Jugo congelado de 12 oz, de manzana, arándano, uva (blanca o morada), toronja, naranja, o piña

Jugo de uva o manzana de la marca Welch's, de 11.5 oz, concentrado, no congelado

JUGOS PARA NIÑOS

Cualquier marca, de 64 onzas, de las siguientes variedades:

Jugo de naranja de 64 oz, en contenedor plástico, de cartón, o botella de cristal, refrigerado, o en contenedores, no congelados

Jugo de manzana, arándano, uva (morada o blanca), piña, vegetales, o toronja de 64 oz; en contenedores no congelados.

No se permite: Orgánicos, Cóctel de Jugos, de Manzana Tipo Granny Smith, Con Azúcar Agregada, Que Contengan Sustitutos de Azúcar, de Otros Sabores, o Otros Tamaños

FRUTAS Y VERDURAS

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Cualquier marca o tamaño

Se permiten los siguientes productos:

Frutas o verduras enteras, pre cortadas, orgánicas, mixtas, y empacadas

- Su compra total de frutas y verduras frescas deben sumar exactamente -o ser menor- la cantidad del valor monetario del recibo que le dieron.
- Compre las frutas y verduras de temporada para que obtenga el mejor valor monetario y los sabores más frescos.
- Si no puede comprar cierta fruta o verdura, pudiera ser que el sistema electrónico de las cajas registradoras de la tienda no los tiene identificados como productos permitidos en el programa WIC. Si esto le sucediera, por favor, avise inmediatamente a la oficina local de WIC.
- Si le quedara menos de un dólar en su tarjeta para comprar frutas o verduras frescas, trate de usarlo comprando una sola banana, una manzana, o una naranja.

No se permite: Congelados; Enlatados; Secos; Empacados con Salsas o Aderezos; Frutas y Vegetales de las Barras de Ensaladas; Cestas de Frutas; Bandejas para Fiestas con Salsas o Aderezos; Flores Comestibles; Hierbas Frescas; Especias Frescas; Hojas de Sábila; Adornos o Decoraciones Hechos con Frutas o Verduras (por ejemplo, chiles de ajo atados, cabezas de ajo atados, calabazas decorativas o pintadas)

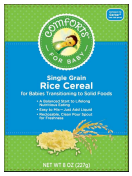
PRODUCTOS PARA BEBES

CEREAL PARA BEBÉS

Cereal de arroz, avena, multigranos y de harina de trigo integral, en contenedores de 8 o 16 onzas

Se permiten las siguientes marcas:

Baby Basics



Comforts for Baby

Parents Choice

Beechnut

Gerber

Tippy Toes

No se permite: Orgánicos, Cualquier Otra Marca, Cereales en Frascos/Latas, Adicional Fórmula, Adicional Fruta, Adicional DHA, Adicional ARA, Adicional Yogurt Agregados, de Cualquier Otro Tamaño, o Ni De Cualquier Sabor

FRUTAS Y VERDURAS PARA NIÑOS

Baby Basics, Beechnut Classics, Gerber, and Tippy Toes

Se permiten los siguientes productos:

- 2.5 onzas
- 3.5 onzas
- 3.5 onzas
- 6 onzas
- Frutas individuales
- Verduras individuales
- First Foods
- Second Foods
- Third Foods
- Vidrio
- Plástico
- Paquetes múltiples con ingredientes individuales

No se permite: Orgánicos, Mezclas, Combinaciones de Sabores, Adicional DHA, Adicional ARA, Adicional Cereal, Cenas, Postres, Natillas, Tartas, Adicional Azúcar, Adicional Almidón, Adicional Sal, La Marca Graduates, Los Frascos de 4.25 onzas, en Bolsitas, o "Blends"

Maneras de comprar 128 onzas de alimentos para bebé:

Cualquier combinación posible; pude mezclar y combinar diferentes tamaños

- 32 frascos de 4 oz
- 24 frascos dobles de 2.5 oz + 2 frascos de 4 oz
- 16 frascos dobles de 3.5 oz + 4 frascos de 4 oz
- 20 frascos dobles de 6 oz + 2 frascos de 4 oz

FÓRMULA

Solamente la marca, el tipo, y el tamaño especificado en el recibo del balance de la cuenta de WIC

No se permite: Sustituciones o Cambios en La Tienda

SOLAMENTE CUANDO ESTA AMAMANTANDO

Amamantar es la mejor forma de apoyar el crecimiento de su bebe, mientras cultiva un lazo afectivo que durará para toda la vida.

Madres que están amamantando completamente, mujeres con embarazo múltiple y bebes que fueron amamantados a quienes no se les dio formula por parte del programa WIC recibirán beneficios extra de comida.

CARNES PARA BEBÉS

Variedades individuales de carnes, con caldo o salsa agregados, en frascos de 2.5 onzas

Se permiten las siguientes marcas:

Baby Basics

Beechnut Classics

Gerber

Tippy Toes

No se permite: Orgánicas, Adicional DHA, Adicional ARA, Adicional Arroz, Adicional Pasta, Adicional Fideos, La Marca Graduates, Cenas, Adicional Azúcar, o Adicional Sal

PESCADO

ATUN - cualquier marca, en latas de 5 o 6 onzas, en trozos grandes, empacado en agua, del tipo light

No se permite: Orgánico, Albacora, Blanco, en Aceite, en Almuerzos Pree Empacados, Con Sabores Gourmet, Con mas Sabores, Condimento Añadido, o de Cualquier Otro Tamaño

SALMON - cualquier marca, en latas de 5 o 6 onzas, de carne rosa, empacado en agua

No se permite: Orgánico, Salvaje, Rojo, Sábalo (Blueback), del Atlántico, Salmón Plateado (Coho), Sockeye, Almuerzos Pree Empacados, Con mas Sabores Con Sabores Gourmet, Con mas Sabores, Condimento Añadido, o de Cualquier Otro Tamaño

La leche materna tiene todo lo que un bebe necesita para crecer y mantenerse saludable. Con paciencia y ayuda, se encuentra una solución para cada dificultad a la hora de amamantar a su bebe, y el programa WIC está aquí para ayudarle.

La aplicación móvil EBTShopper, permite a los participantes del programa WIC verificar la elegibilidad, como parte del programa, de los artículos mientras hacen sus compras. La aplicación es gratuita y puede ser descargada escaneando el código de barras QR o en la página web: ebtshopper.com.

FRAUDE O ABUSO DEL PROGRAMA WIC

El uso indebido del programa WIC afecta los alimentos y servicios de todos los participantes del programa. Comprar, vender, o regalar la tarjeta EBT de WIC o los beneficios de alimentos del programa WIC es una violación de la ley. Usted puede ser enjuiciado por comprar, vender, o intentar vender o comprar la tarjeta EBT de WIC o los beneficios de alimentos del programa WIC.

Ayúdenos a evitar las posibilidades de fraude al programa WIC. Por favor, reporte cualquier beneficiario del programa WIC o tienda de alimentos que usted sospeche estén comprando o vendiendo tarjetas EBT de WIC o beneficios del programa WIC o cualquier otra actividad sospechosa que involucre al programa WIC, llamando al **1-888-996-9378**.

Esta guía para comprar alimentos se puede ver en un *smartphone* o en la computadora. Vaya a:

http://www.health.wyo.gov/familyhealth/wic/FoodList.html

o

Escanee el código de barras QR y busque la Guía para Comprar Alimentos

State of Wyoming, Department of Health
Public Health Division
WIC Program
6101 Yellowstone Road • Suite 420
Cheyenne, WY 82002

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) es un proveedor de servicios y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.