

Efectivo Octubre 2015

Programa WIC de Utah



Alimentos Autorizados por WIC



Nutrición para Vidas Saludables



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN



Antes de ir de compras:

- ✓ Localice una tienda que esté autorizada por WIC cerca de usted.
- ✓ Lleve su paquete de identificación de WIC.
- ✓ Use sus cheques en el mes que corresponde.

Cuando esté en la tienda:

- ✓ Elija únicamente alimentos aprobados por WIC.
- ✓ Separe sus alimentos de WIC, por cheque, del resto de sus compras.
- ✓ Si no puede encontrar los alimentos que busca, hable con servicio al cliente o personal de la tienda.

En el cajero:

- ✓ Muestre al cajero sus cheques de WIC y su paquete de identificación de WIC.
- ✓ Firme sus cheques después de que el cajero haya escrito el precio correcto de la venta en los cheques.
- ✓ Firme en el recuadro de firma con tinta negra. Su firma debe coincidir con la firma en su paquete de identificación de WIC.
- ✓ No debe regresar sus alimentos de WIC a la tienda por efectivo, crédito u otros artículos.
- ✓ Por favor sea respetuoso y cortés con el personal de la tienda.
- ✓ Si tiene algo le preocupa en cuanto a su experiencia de compras, por favor hable con un gerente de la tienda o con el personal de su clínica WIC.

Nunca venda, intercambie o regale sus alimentos de WIC; esto se considera fraude.

Hable con el personal de WIC si usted no necesita todos los alimentos en sus cheques. Si sospecha algún fraude, por favor repórtelo a su clínica WIC.

***Marca de la Tienda/Etiqueta Privada:** Una marca de la tienda (también llamada una etiqueta privada) se debe comprar cuando está indicada en el folleto de alimentos autorizados WIC. Algunos ejemplos de marcas de las tiendas/etiquetas privadas incluyen: Western Family, Kroger, Great Value, Albertsons/Essential Everyday, Market pantry, WinCo, (cereales de Malt-O-Meal están autorizadas por esta definición), otras marcas de las tiendas/etiquetas privadas pueden estar disponibles. Si una tienda tiene más de una marca de la tienda/etiqueta privada, entonces se puede comprar cualquiera de estos productos sin importar el precio. Si la tienda no tiene una marca de la tienda/etiqueta privada para el alimento de WIC, la marca más barata del alimento se puede comprar.

Cuando marcas específicas estén en el folleto de alimentos WIC, únicamente esas marcas se podrán comprar.

Productos orgánicos: Los alimentos orgánicos no están permitidos excepto las frutas y verduras frescas.

Carta de alimentos especiales: Los alimentos que no aparezcan en este folleto solo se pueden comprar si la clínica WIC le da una "Carta de alimentos especiales/Special Food Letter." Esta carta debe ser impresa con el papel membretado del Departamento de Salud Estatal o local.



Cereal Infantil

Compre: Seco, caja de 8 oz
Gerber, Beechnut, Parent's Choice,

- Oatmeal
- Rice
- Mixed Grain/Multigrain
- Barley
- Whole Wheat



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

Alimentos Para Bebés

Compre: Compre: Frutas simples o mezclas y/o verduras simples o mezcladas

Frasco de 4 oz, Stage 2 (Etapa 2) y Stage 2 ½ Textures son permitidos

- Gerber, Beechnut, Yummy Naturals



Paquetes de 2 cuentan como 2 frascos

4 oz paquete de 2

- Target Up & Up, Gerber



No Compre: Cenas, natillas, postres, orgánico, con: DHA/ARA, cereal, pasta, arroz, carne, azúcar, sal

Alimentos de Carne Para Bebés

Los alimentos de carne para bebés son un beneficio adicional para los infantes que están solo amamantando.

Compre: Alimentos para bebé con carne variedad "solo un tipo de carne" con "broth" o "gravy" agregado

- 2.5 oz jar
- Gerber, Beechnut, Yummy Naturals



No Compre: Carne en palitos, cenas, orgánico, o con: DHA / ARA, pasta, arroz, verduras, azúcar, sal

Fórmula Infantil

Compre: El tamaño y la descripción impresa en el cheque

Leche



Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Pasteurizada. Tamaño, descripción y contenido de grasa como lo indica el cheque.
- Leche sin lactosa, únicamente si está impreso en el cheque

No Compre: Con sabores, Skim Royale/Delight, sin pasteurizar, cruda

Yogur



Compre: Contenedores de 32 oz y combinaciones en contenedores mas pequeños que sumen un total de 32 oz.

- Natural o de sabor.
- Contenido de grasa que esté impreso en el cheque.
- Con fruta agregada está permitido.
- Regular o Griego.

Marcas: Market Pantry, Essential Everyday, Great Value, Kroger, Western Family, Dannon, Oikos, Activia, Liberté, Stonyfield, Yoplait, Mountain High, Danimals.

No Compre: Yogur con ingredientes extra como la granola, dulces, miel, nueces y otros ingredientes similares, yogur para beber y yogur en tubos.

Queso

El queso es un beneficio adicional para las mamás que estén dando únicamente leche materna y en casos especiales.

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Queso en bloque, doméstico. Puede combinar tamaños diferentes para ajustar la cantidad impresa en el cheque
- Cheddar (*mild, medium, o sharp*)
- Colby/Colby Jack
- Longhorn/Longhorn Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella



No Compre: Deli, rebanado, rallado, dedos de queso, de grasa reducida, productos de queso/para untar

Huevos



Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Grande or medianos, blancos

No Compre: Marrones, de cría de campo, omega-3

Jugo

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- No endulzado, 100% jugo; de un solo sabor
- Tamaño impreso en el cheque
- Sabor regular o baja en sodio para jugo de tomate/verduras

No Compre: Jugos refrigerados (excepto jugo de naranja), cocteles, néctar, sidras, combinados, jugo de toronja blanca, envase de 59 oz

Jugos fortificados con calcio y jugo de arándano requieren una “Carta de Alimnetos Especiales/Special Food Letter”.

Niños: envase de 64 oz

- Para el jugo de naranja, el envase refrigerado de 64 oz es permitido



Apple | Grape or White Grape | Tomato



Apple | Grape or White Grape | Pineapple
Grapefruit | Orange | Vegetable



Apple | Grape or White Grape | Pineapple | Grapefruit
Tomato or Vegetable | Orange



Apple | Grape or White Grape | Tomato
or Vegetable | Orange



Apple | Grape or White Grape | Orange | Tomato or
Vegetable | Pineapple | White Grapefruit



Apple | Grape or White Grape | Tomato or Vegetable

Mujeres: 12 oz, congelado

Albertsons/Essential Everyday: Apple | Grape | Orange

Great Value: Apple | Grape
Orange

Kroger: Grape | Grapefruit
Pineapple | Orange | Apple

Western Family: Apple | Grape
Orange | Grapefruit

WinCo: Apple | Orange

Market Pantry: Apple | Orange
Grape

Frutas y Verduras



Compre: Cantidad en dólares que aparece en vale de valor en efectivo

- Frutas y verduras frescas enteras, cortadas o empacadas
- Salsa fresca sin azúcar o aceites agregados
- Productos orgánicos están permitidos

No Compre: Congelados, enlatados, secos, tostados, decorativos, en bandejas, con salsas o aderezos, nueces, pasta, ensaladas, hierbas y especias (vea debajo), salsa con azúcar o aceite, o salsa pasteurizada

Las siguientes hierbas y especias no están permitidas: El anís, eneldo, perejil, albahaca, alholva, romero, laurel, rábano picante, salvia, comino, hierba de limón, ajedrea, perifollo, mejorana, el estragón, el cebollino, menta, tomillo, cilantro, orégano, vaina de vainilla, áloe vera



Ahora puede comprar cualquier tipo de papa con su cheque de WIC para frutas y verduras.

Si el total precio de las frutas y verduras es mayor al valor impreso en el cheque, entonces usted puede pagar la diferencia.

Firme su cheque después que el cajero haya escrito la cantidad de venta en su cheque; esta cantidad debe ser menor o igual al valor impreso en el cheque.



Frijoles y Lentejas

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Empaque seco de 1 lb (16 oz)
- Baja en sodio permitido
- Lata de 15-16 oz
- Black, Black-eyed Peas, Butter Beans, Fat Free Refried Beans, Garbanzo (chickpeas), Great Northern, Kidney, Lentils, Lima, Navy, Pinto, Red, Split Peas, White, Frijoles refritos sin grasa

No Compre: Condimentados, mezcla de sopa de frijoles, mayocoba, frijoles mezclados, refritos, horneados, con carne, guisantes verdes enlatados, habas, ejotes de cera, cualquier otra variedad de frijoles



Mantequilla de Maní

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Envase de 16-18 oz cremosa, crujiente, muy crujiente, bajo en grasa o natural

No Compre: con miel/mermelada, malvaviscos, chocolate u otros ingredients similares, Todas las mantequillas de maní que tengan la palabra "spread"

Pescado Enlatado



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

Compre: Marca de la tienda/etiqueta privada

- 5 oz atún estilo chunk light, salmón rosado, o jurel
- Empacado en agua o aceite

No Compre: Atún blanco sólido o atún de albacora blanco estilo chunk, salmón rojo, blueback, atlántico, o estilo sockeye; bajo en sodio; estilo gourmet condimentado/sazonado; empaquetado

Cereal

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada, (cajas de 12 oz o más). Cajas o bolsas en combinaciones iguales o menores a la cantidad indicada en el cheque. **Puede comprar cereal caliente o cereal para bebés como parte de la combinación.**

No Compre: Las cajas de cereales fríos menos de 12 onzas, con fruta añadida, bajo en azúcar

Estos cereales de la marca de la tienda/etiqueta privada cumplen con las guías federales del programa WIC para los contenidos de hierro y azúcar.



Essential Everyday: Wheat Bran Flakes | Nutty Nuggets | Toasted Oats | Frosted Shredded Wheat (bite-size) | Crunchy Oat Squares (Original Only) | Corn Flakes | Crispy Rice | Crunchy Corn Squares | Crunchy Rice Squares | Honey Oats & Flakes (Original or Almonds) | Crispy Hexagons | MultiGrain Toasted Oats | Crunchy Wheat Squares

Great Value



Great Value: Crunchy Honey Oats | Frosted Shredded Wheat | Bran Flakes | Corn Flakes | Crisp Rice | Crunchy Nuggets | Toasted Corn | Toasted Rice | Toasted Wheat | Toasted Oat | Crunchy Oat Squares



WinCo FOODS



WinCo: Toasted Oats | Corn Flakes | Frosted Shredded Wheat (bite-size) | Crispy Rice

WESTERN FAMILY Shur-Fine



Western Family: Corn Flakes | Frosted Shredded Wheat (bite-size) | Corn Squares | Rice Squares | Crisp Rice | Wheat Squares | Toasted Oats | Wheat Bran | Oats & More (Original or Almonds) | Nutty Nuggets



Kroger: Rice Bitz | Oat Squares | Toasted Oats | Corn Flakes | Frosted Shredded Wheat (bite-size; Original, Blueberry or Strawberry) | Nutty Nuggets | Bran Flakes | Honey Crisp Medley (Original or Almonds) | Living Well | Crispy Rice | Multi-Grain Toasted Oats



Market Pantry: Frosted Shredded Wheat (bite-size; Original or Strawberry) | Toasted Oats | Honey & Oat Mixers (Original or Almonds)



Malt-O-Meal: (Bolsas o Cajas)
Oat Blenders with Honey (Original or Almonds)
Frosted Mini Spooners (Original, Blueberry or Strawberry Cream) | Crispy Rice

Cereal caliente (Únicamente sabor regular)



Western Family: Creamy Wheat Farina | Instant Oatmeal (unicamente paquetes)



WinCo: Instant Oatmeal (unicamente paquetes)



Kroger: Instant Oatmeal (unicamente paquetes) | Instant Grits Original



Essential Everyday: Instant Oatmeal (unicamente paquetes) | Original Instant Grits



Great Value: Instant Oatmeal (unicamente paquetes)



Cream of Wheat: Cream of Wheat Instant Whole Grain | Whole Grain Cream of Wheat | Cream of Wheat Instant | Cream of Wheat 1 Minute | Cream of Wheat 2 1/2 Minutes | Cream of Rice



Malt-O-Meal:
Original Hot Wheat | Chocolate Hot Wheat

Opciones de Granos Integrales

Pan Integral

Compre: Pan integral 100%, 16 oz



Dunford Bakers: Wheat Bread, Multigrain Bread



Smith's: 100% Whole Wheat Round Top Bread



Sara Lee: Classic 100% Whole Wheat



Franz: 100% Whole Wheat



Wonder: 100% Whole Wheat



Bimbo: 100% Whole Wheat



Nature's Own: 100% Whole Wheat with Honey

- Pan 100% integral de la panadería de la tienda autorizado por el WIC

No Compre: Panecillos, "rolls", "bagels", pan blanco

Arroz Integral

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Paquetes de 14oz | Regular, cocción rápida 16 oz
- Regular, rápida cocción, instantáneo

No Compre: Cocinar en la bolsa (Boil-in-bag), listo para servir, sabores añadidos/condimentados

Pasta Integral

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada, Barilla, o Ronzoni

- Paquete de 16 oz
- Harina integral y/o trigo de durum entero deben ser los únicos ingredientes



No Compre: Pasta hecha con harina blanca o con harina combinada con otras harinas o con azúcares, grasas, aceites o sal (sodio) agregado

Tortillas

Compre: Tortillas de trigo integral o de maíz, 16 oz

Guerrero: White Corn



La Burrita: Yellow Corn



La Victoria: Whole Wheat



La Banderita: Whole Wheat or Corn



Herdez: Fajita Whole Wheat or White Corn



Mission: Whole Wheat or Yellow Corn



Essential Everyday: Whole Wheat or White Corn



Don Pancho: Whole Wheat or White Corn



No Compre: Tortillas de harina blanca, tostadas, wraps, crudas



La Lactancia | Un Regalo para la Vida

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

Para ayuda con la lactancia, llame a su personal de WIC

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

