

# GUÍA PARA COMPRAR ALIMENTOS



Comenzando a partir del 1 de agosto de 2019 • Versión 3b

# INFORMACIÓN

- Lleve su recibo con el detalle de beneficios a favor, o bien, antes de comprar, imprima en la tienda un estado de cuenta con el saldo de beneficios. Esto le ayudará a saber qué puede comprar.
- Antes de escanear los alimentos, hágale saber al cajero que utilizará su tarjeta WYO W.E.S.T.
- **No** es necesario separar sus alimentos de WIC del resto de los alimentos.
- Con su compra de WIC, se permite y recomienda usar promociones, cupones de todo tipo o tarjetas de descuento de la tienda.
- Si el escáner no reconoce un artículo de WIC aprobado que intenta comprar con sus beneficios de WIC, suministre inmediatamente el UPC y una descripción del producto a la clínica de WIC de su localidad, o bien envíe fotos del artículo por correo electrónico a [wdh-wywicvendor@wyo.gov](mailto:wdh-wywicvendor@wyo.gov).
- Si tiene inconvenientes en la tienda de alimentos, hable con el gerente de la tienda para resolver el problema. Si este no se encuentra disponible para resolverlo, llame a su clínica de WIC o a la línea de servicio de atención al cliente de la agencia estatal de WIC al 1-888-WYO-WEST (1-888-996-9378).
- Si la clínica de WIC de su localidad se encuentra cerrada en el horario de atención habitual y necesita ayuda, llame a la línea de servicio de atención al cliente de la agencia estatal de WIC de lunes a viernes.
- **NO SE PERMITEN REEMPLAZOS NI SUSTITUCIONES** - Todas las compras de WIC son de carácter definitivo, a menos que los artículos adquiridos estén vencidos o dañados.

# TECNOLOGÍA ÚTIL

Esta guía para comprar alimentos se puede obtener en la página web de WIC en <https://health.wyo.gov/publichealth/wic/foodlist/>. Puede usar el navegador de internet en su smartphone para descargarla, o bien escanear el código QR.



¡El Programa WIC de Wyoming ofrece la aplicación **WICShopper**!

- ✓ Descárguela **GRATIS**
- ✓ Incluye lista de tiendas en las que puede comprar en Wyoming
- ✓ Escanee artículos para ver si están aprobados por WIC
- ✓ Consulte la Guía para comprar alimentos de WIC en Wyoming



Si necesita ayuda con esta aplicación, llame a la clínica de WIC de su localidad o a la línea de servicio de atención al cliente de la agencia estatal de WIC.

# LÁCTEOS

## LECHE

### COMPRE:

- Cualquier Marca
- Cuarto de Galón, Medio Galón o Galón
  
- Leche de Vaca Fresca Pasteurizada
- Leche Agria
- Leche de Cabra (fresca, enlatada, en polvo)
- Sin Lactosa/Reducida en Lactosa
  
- Enlatada/Evaporada
- Seca/En Polvo (solo en cajas de 8 cuartos)
- UHT/de Larga Duración (solo en cuartos)

### SOLO CUANDO SE ESPECIFIQUE EN EL RECIBO:

- Leche reducida en grasa (2%)

### NOTA:

- Los niños de 1 a 2 años reciben leche entera
- Niños de 2 a 5 años y mujeres reciben leche bajo en grasa o sin grasa



### NO COMPRE:

- Con Calcio, Proteína y Otros Nutrientes Agregados
- Bebidas de Almendras, Castañas, Coco o Arroz
- Saborizada/Con Endulzantes
- Orgánica
- Otros Tamaños
- Cruda/Sin Pasteurizar

# BEBIDA A BASE DE SOYA

SOLO CUANDO SE ESPECIFIQUE EN EL RECIBO:

## COMPRE:

- Cuarto o Medio Galón



Elija Entre Las Sigüientes Marcas y Sabores:

### 8th Continent - Refrigerada

Original

Vanilla

### Great Value - Refrigerada

Plain

### Pacific Natural - De Larga Duración

Ultra Soy Original

Ultra Soy Vanilla

### Silk - Refrigerada

Original



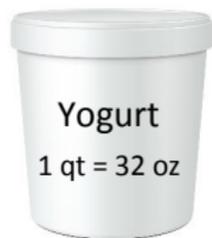
## NO COMPRE:

- Bebidas de Almendras/Castañas/Coco
- Orgánica
- Otras Marcas/Sabores
- Bebidas de Arroz

# YOGUR

## COMPRE:

- Contenedores de 32 Onzas
- Cualquier Sabor
- Griego or Regular



## Elija Entre Las Sigüientes Marcas:

- Best Choice
- Brown Cow
- Chobani
- Dannon
- Darigold
- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Kroger
- Light & Fit
- Lucerne
- Mountain High
- Oikos
- Open Nature
- Our Family
- Shurfine
- Simple Truth
- Tillamook
- The Greek Gods
- Two Good
- Western Family
- Yoplait
- ZOI

## **NOTA:**

- Los niños de 1 a 2 años reciben yogur de leche entera (Vitamina D)
- Niños de 2 a 5 años y mujeres reciben yogur bajo en grasa

## NO COMPRE:

- Bebible
- Mezclado en Ingredientes (granola, pedazos de dulce, miel o nueces)
- Paquetes Múltiples
- Orgánico
- Otros Tamaños
- Bolsas/Tubos
- Reducida en Grasa
- Batido



# QUESO

## COMPRE:

- Paquetes de 8 y 16 Onzas
- Cualquier Tipo de Queso Nacional
- Regular o Reducido en Grasa
  
- En Bloque
- Queso en Tiras (Mozzarella)
- Rallado
- Rebanado

## Elija Entre Las Sigüientes Tipos:

- Cheddar (todas las variedades)
- Cheddar-Jack
- Colby
- Colby-Jack
- Deluxe American Cheese Slices (no empacado individualmente o en bloque)
  
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss (Suizo)

## **NOTA:**

*Se permiten las mezclas de dos o más tipos de queso.*

*Por ejemplo, Mozzarella (Rallado), Provolone & Cheddar.*



## NO COMPRE:

- Con Ingredientes Agregados (por ej., Pepper Jack)
- En Bulto
- Paquetes de Queso y Galletas
  
- Productos de Alimentos de Queso/ Quesos Untables
- Quesos Desmenuzados/En Cubos/Requesón
- Del Deli/Gourmet
- Queso Rebanado Empacado Individualmente
  
- Queso importado
- Orgánico
- Otros Sabores/Tamaños

# PROTEÍNA

## FRIJOLES Y CHÍCHAROS

### COMPRE:

- Frijoles Secos en Bolsa de 1 libra (16 oz)
- Frijoles Enlatados de 15 a 16 Onzas
- Cualquier Marca
- Cualquier Variedad Individual:
  - \* Frijoles
  - \* Frijoles Refritos Sin Grasa
  - \* Lentejas
  - \* Chícharos Secos (No Dulce)
- Regular/Bajo en Sodio



### **NOTA:**

*Si su recibo especifica que tiene 2 "jarbag" de "Beans/Peas/Peanut Butter" y compra 1 frasco de crema de cacahuete y 1 lata de frijoles, su nuevo saldo sería de 0.75 "jarbag".*

### NO COMPRE:

- Con Grasa/Aceite/ Azúcares Agregados
- Con Saborizantes
- Frijoles Horneados
- Frijoles Con Carne
- En Bulto
- Chícharos Dulces Enlatados
- Chili
- Ejotes
- Mezclados
- Orgánicos
- Otros Tamaños
- Habichuelas Verdes
- Sopa/Mezclas de Sopas
- "Wax"/Frijoles Amarillos



# consejos útiles

Distintas formas de comprar frijoles, chícharos, cacahuates y crema de cacahuete

Un artículo equivale a:



1 paquete de frijoles secos

o



4 latas de frijoles  
(1 lata = .25 unidad)

o



1 frasco de crema de cacahuete

## CREMA DE CACAHUATE

### COMPRE:

- Frascos de 16 a 18 Onzas
- Cualquier Marca
- Con Trozos/Cremosa/Crujiente/Extra Crujiente
- Natural
- Reducida en Grasa
- Reducida en Sal
- Reducida en Azúcar



### NO COMPRE:

- Con Miel/Mermelada/Malvaviscos Agregados
- Orgánica
- Otras Cremas de Nuez
- Otros Tamaños
- Untables
- Recipientes Flexibles
- Batida

# HUEVOS

## COMPRE:

- 1 Docena
- Cualquier Marca
- Café o Blanco
- De Campo (Cage Free)
- De Gallina
- Frescos
- Huevos de Categoría A o AA
- Grandes



## NO COMPRE:

- Sustitutos de Huevo
- De Corral (Free Range)
- Huevos Cosidos
- Extragrandes/Medianos/Jumbo
- Orgánicos
- Otras Cantidades
- De Crianza a Pastura
- Huevos de Especialidad



## RECETA Tostada Franesa

- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 taza de leche
- 4 rebanadas de pan de trigo integral

En un tazón, batir el huevo, la vainilla, la canela y la leche. Moje el pan en la mezcla y cubra cada lado. Dore el pan en una sartén o plancha a fuego medio hasta que el pan quede tostado.



# GRANOS INTEGRALES

## PAN DE TRIGO INTEGRAL

### COMPRE:

- Pan 100% Trigo Integral
- Paquetes de 16, 20 y 24 Onzas
- Cualquier Marca

Las mujeres pueden obtener paquetes de 16 onzas  
Los niños pueden obtener paquetes de 16, 20 y 24 onzas



### **NOTA:**

- *El paquete debe decir "100% Whole Wheat Bread" (pan 100% trigo integral)*
- *El primer ingrediente debe decir "Whole Wheat Flour" (harina integral)*



### **CONSEJO:**

Sírvale a sus pequeños versiones elaboradas con granos integrales de sus panes, tortillas o pastas favoritas. Es una forma sencilla de ayudarlos a comer más granos integrales.

-<https://www.fns.usda.gov/core-nutrition/whole-grains>

### **NO COMPRE:**

- Harina Blanca/Harina de Trigo Enriquecida
- Pan Del Deli/Panificados
- Pan Para Hamburguesas/ "Hot Dogs"
- "Light"
- Orgánico
- Otros Sabores
- Otros Tamaños
- Rollitos

# PASTA INTEGRAL

## COMPRE:

- Paquetes de 16 Onzas
- Cualquier Marca
- Cualquier Forma



## NO COMPRE:

- Con Grasas/Aceites Agregados
- Con Sal/Azúcares Agregados

## Elija Entre Las Sigüientes Marcas:

- Barilla
- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Hodgson Mill
- Kroger
- Our Family
- Ronzoni
- Shurfine
- Signature Select
- Western Family

## **NOTA:**

*El único ingrediente de la lista debe ser “Whole Wheat Flour” (harina integral) o “Durum Whole Wheat Flour” (harina de trigo duro integral).*

- Orgánica
- Pasta de Verduras



# ARROZ INTEGRAL

## COMPRE:

- Caja de 14 Onzas (Instantáneo o En Bolsa de Hervir)
- Bolsa de 16 o 32 Onzas (Regular o De Cocción Rápida)
- Cualquier Marca
- Grano Corto/Largo
- Precocido/"Parboiled"



Las mujeres pueden obtener paquetes de 14 y 16 onzas  
Los niños pueden obtener paquetes de 14, 16 y 32 onzas

## NO COMPRE:

- Con Saborizantes
- Cenas
- Paquetes Individuales
- Mezclados
- Orgánico
- Otros Tamaños
- Listos Para Servir
- Arroz Blanco/Rojo
- Arroz Silvestre (Negro)



## CONSEJO:

Esté preparado para hacer comidas rápidas y sencillas. Cocine arroz integral y guárdelo en envase hermético en el refrigerador por hasta 5 días, o bien en el congelador por hasta 6 meses.

*-Nutrition Matters, Inc. WIC107R1*

# TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL

## COMPRE:

- Paquetes de 16 Onzas



## Elija Entre Las Sigüientes Marcas:

- Best Choice 100% Whole Wheat Soft Taco
- Chi-Chi's Whole Wheat Fajita Style
- Don Pancho Whole Wheat Soft Taco
- Essential Everyday 100% Whole Wheat
- Food Club Whole Wheat Fajita Style
- Guerrero 100% Whole Wheat Soft Taco
- Kroger 100% Whole Wheat Soft Taco
- La Banderita 100% Whole Wheat Fajita
- La Favorita Whole Wheat
- Mission 100% Whole Wheat Fajita Style
- Mission 100% Whole Wheat Soft Taco
- Ortega Whole Wheat
- Our Family Whole Wheat Fajita Style
- Our Family Whole Wheat Flour Soft Taco
- Signature Select 100% Whole Wheat Soft Taco

## NO COMPRE:

- Otras Marcas/Sabores
- Otros Tamaños
- Orgánicas
- Refrigeradas
- Tortillas Para Tacos
- Tortillas Para Tostadas
- Tortillas de Harina Blanca
- Tortillas Para "Wraps"



# TORTILLAS DE MAÍZ

## COMPRE:

- Paquetes de 8 o 16 Onzas
- Blanditas
- Blancas/Amarillas



## Elija Entre Las Siguietes Marcas:

- Best Choice Corn, 16oz
- Don Pancho White Corn, 16oz
- Essential Everyday White Corn, 16oz
- Food Club White Corn, 16oz
- Guerrero White Corn, 16oz
- Herdez White Corn, 16oz
- IGA White Corn, 16oz
- Kroger Yellow Corn Gluten Free, 16oz
- La Banderita Corn, 16oz
- La Burrita Corn, 16oz
- La Favorita Corn, 8oz
- Mission Extra Thin Yellow Corn, 16oz
- Our Family White Corn, 16oz
- Our Family Yellow Corn, 16oz



## NO COMPRE:

- Orgánicas
- Otros Tamaños
- Tortillas Para Tacos
- Tortillas Para Tostadas

# CEREALES PARA EL DESAYUNO

GI = GRANO INTEGRAL

SG = SIN GLUTEN

## AVENA

### COMPRE:

- Cajas de 11.8 o 12 Onzas
- Paquetes Individuales
- Sabor Original/Regular

### NO COMPRE:

- Orgánico
- Otras Marcas
- Otros Sabores
- Otros Tamaños

### Elija Entre Las Sigüientes Marcas:

- Best Choice (GI)
- Essential Everyday (GI)
- Great Value (GI)
- IGA (GI)
- Kroger (GI)
- Our Family (GI)
- Quaker (GI)
- Signature Kitchens (GI)
- Western Family (GI)



### CONSEJO:

Elija cereales de granos integrales para aumentar su ingesta de fibra.

Los granos integrales son buenos para su salud y digestión y le pueden ayudar a mantener un peso saludable y un buen estado de salud.

-<https://www.fns.usda.gov/core-nutrition/whole-grains>

# CEREAL CALIENTE

## COMPRE:

- Paquetes de 9 a 36 Onzas



## NO COMPRE:

- Otras Marcas
- Otros Sabores/Tipos
- Otros Tamaños
- Orgánico

## Elija Entre Las Sigüientes Marcas y Tipos:

### B&G FOODS

- Cream of Wheat
  - 1 Minute
  - 2 ½ Minute
  - Instant
  - Whole Grain (GI)

- Cream of Rice Instant (SG)

### ESSENTIAL EVERYDAY

- Creamy Wheat

### FOOD CLUB

- Creamy Wheat

### MALT-O-MEAL

- Chocolate Hot Wheat
- CO CO Wheats
- Original Hot Wheat



## CONSEJO:

Ideas para desayunos saludables con granos integrales:

- Una taza de cereales integrales (1 onza) con leche descremada o baja en grasa
- ½ taza de avena cocida (1 onza) cubierta con una fruta preferida y un poquito de azúcar o miel
- Una tostada regular de pan integral (1 onza) con una rebanada de queso bajo en grasa

[-https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/](https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/)

# CEREAL FRÍO

## COMPRE:

- Paquetes de 9 a 36 Onzas

## NO COMPRE:

- Orgánico
- Otras Marcas
- Otros Sabores
- Otros Tamaños



Elija Entre Los Sigüientes Marcas y Tipos:

## ALWAYS SAVE

- Corn Flakes

## BEST CHOICE

- Bran Flakes (GI)
- Corn Crisps
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Crispy Corn & Rice
- Frosted Shredded Wheat Bite Size (GI)
- Frosted Shredded Wheat Maple & Brown Sugar (GI)
- Frosted Shredded Wheat Strawberry (GI)
- Happy O's (GI)
- Honey Oat Clusters
- Honey Oat Clusters w/Almonds
- Multigrain O's (GI)
- Wheat Crisps (GI)

## ESSENTIAL EVERYDAY

- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Crispy Hexagons
- Crunchy Corn Squares (SG)
- Crunchy Rice Squares (SG)
- Crunchy Wheat Squares (GI)
- Frosted Shredded Wheat Bite Size (GI)
- Frosted Shredded Wheat Strawberry (GI)
- Honey Oats & Flakes
- Nutty Nuggets (GI)
- Toasted Oats (GI)
- Wheat & Bran Flakes (GI)

## FOOD CLUB

- Bran Flakes (GI)
- Corn Flakes
- Corn Squares (SG)
- Frosted Shredded Wheat Bite Size (GI)
- Frosted Shredded Wheat (GI)
- Frosted Shredded Wheat Strawberry (GI)
- Honey and Oats w/Honey and Oat Clusters
- Honey and Oats w/Almonds
- Oatmeal Squares (GI)
- Rice Squares (SG)
- Twin Grain Crisp (SG)

## GENERAL MILLS

- Cheerios (GI)(SG)
- Cheerios-Multi Grain (GI)(SG)
- Chex-Blueberry (SG)
- Chex-Cinnamon (SG)
- Chex-Corn (SG)
- Chex-Rice (SG)
- Chex-Vanilla (SG)
- Chex-Wheat (GI)
- Fiber One Honey Clusters (GI)
- Kix (GI)
- Kix-Berry (GI)
- Kix-Honey (GI)
- Total Whole Grain (GI)
- Wheaties (GI)

## GREAT VALUE

- Corn Flakes
- Rice Crispers
- Rice Squares (SG)

## IGA

- Bran Flakes (GI)
- Crispy Corn & Rice
- Crispy Rice
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Frosted Shredded Wheat Bite Size (GI)
- Honey Oats and Flakes
- Nutty Nuggets (GI)
- Rice Squares
- Toasted Oats (GI)

# CEREAL FRÍO

Elija Entre Los Siguientes Marcas y Tipos:

## KELLOGG'S

- All Bran Complete Wheat Flakes (GI)
- Corn Flakes
- Crispix
- Frosted Mini Wheats (GI)
- Frosted Mini Wheats Touch of Fruit Raspberry (GI)
- Rice Krispies
- Special K
- Special K Honey Almond Ancient Grains (GI)
- Special K Touch of Cinnamon (GI)

## KROGER

- Crisp Rice
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat Bite Size (GI)
- Frosted Shredded Wheat Strawberry Cream (GI)
- Living Well (GI)
- Nutty Nuggets (GI)
- Oat Squares (GI)
- Rice Bitz
- Toasted Oats (GI)

## MALT-O-MEAL

- Corn Flakes
- Crispy Rice (SG)
- Frosted Mini Spooners (GI)
- Frosted Mini Spooners Blueberry (GI)
- Frosted Mini Spooners Strawberry (GI)



## OUR FAMILY

- Bran Flakes (GI)
- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat (GI)
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Biscuits (SG)
- Toasted Oats (GI)

## POST

- Grape Nuts Original (GI)
- Grape Nuts Flakes (GI)
- Great Grains Banana Nut Crunch (GI)

## POST

- Honey Bunches of Oats:
  - Almond
  - Cinnamon
  - Honey Roasted
  - Vanilla Bunches (GI)
  - Whole Grain Honey Crunch (GI)

## QUAKER

- Life (GI)
- Life-Strawberry (GI)
- Life-Vanilla (GI)
- Oatmeal Squares:
  - Cinnamon (GI)
  - Golden Maple (GI)
  - Hint of Brown Sugar (GI)
  - Honey Nut (GI)

## SHOPPER'S VALUE

- Corn Flakes

## SHURFINE

- Wheat Bran Flakes (GI)
- Corn Flakes
- Corn Squares (SG)
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Squares (SG)
- Wheat Squares (GI)



# CEREAL FRÍO

## SIGNATURE SELECT

- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat Bite Size (GI)
- Nutty Nuggets (GI)
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Pockets
- Toasted Oats (GI)

## THAT'S SMART

- Crisp Rice

## VALU TIME

- Corn Flakes



## WESTERN FAMILY

- Corn Flakes
- Corn Squares (SG)
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat Bite Size (GI)
- Rice Squares (SG)
- Toasted Oats (GI)



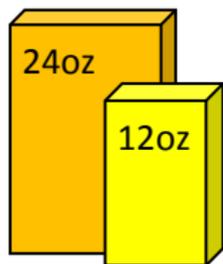
## RECETA

### Parfait de Frutas

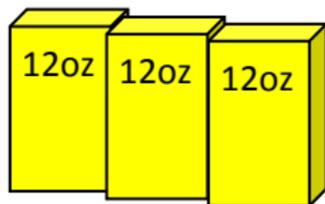
- 2 tazas de fruta picada
- Colocar 1/4 parte de la fruta picada en el fondo de cada recipiente.
- 1 taza de cereal
- Cubrir la fruta con 1/2 taza de yogur.
- 2 tazas de yogur
- Cubrir con 1/4 taza de cereal.

**Porciones: 4**

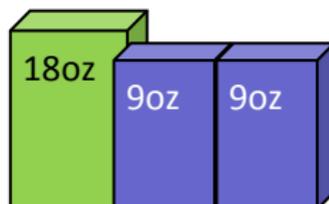
## FORMAS DE COMPRAR HASTA 36 ONZAS DE CEREAL



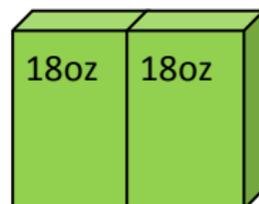
= 36 onzas



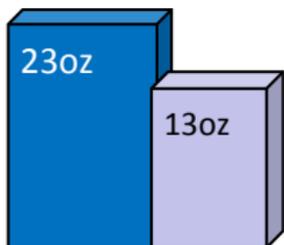
= 36 onzas



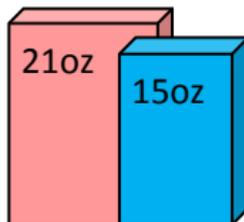
= 36 onzas



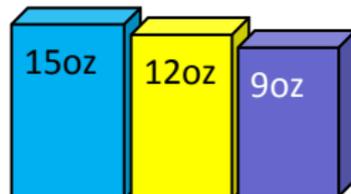
= 36 onzas



= 36 onzas



= 36 onzas



= 36 onzas

# FRUTAS Y VERDURAS



- Comprar productos de estación para obtener el mejor precio y sabor.
- Las frutas y verduras congeladas cuestan menos que las frescas cuando estas no están en temporada.
- Puede comprar productos orgánicos, pero en general cuestan más y puede que no aproveche tanto su dinero.
- Si el costo de su compra de frutas y verduras supera el monto en dólares en su tarjeta, puede devolver algunos productos o pagar la diferencia con otro método de pago (SNAP, efectivo, tarjeta de crédito o débito).
- Si no puede comprar frutas o verduras con sus beneficios de WIC, favor comunicar al encargado de la tienda antes de finalizar su compra de WIC. Puede que el artículo no esté configurado correctamente en el sistema de la tienda.
  - Si tiene un smartphone, tome una foto del producto y del UPC y envíela por correo a [wdh-wywicvendedor@wyo.gov](mailto:wdh-wywicvendedor@wyo.gov).

# FRUTAS y VERDURAS FRESCAS o CONGELADAS

## COMPRE:

- Cualquier Marca
- Cualquier Tamaño o Tipo de Paquete
- Cualquier Variedad de Frutas y Verduras Frescas/Congeladas



- Enteras o Cortadas
- Mezclas de Frutas y Verduras
- Ajo, Jengibre, Cebollas

- Ensaladas Mescladas SIN Aderezos/ Crutones/Nueces/Semillas
- Orgánico

## NO COMPRE:

- Aceites/Grasas Agregadas
- Azúcares Agregados (dextrosa incluida)/ Endulzantes Artificiales/Jarabe
- Enlatados/Secos
- Frutas y Verduras Ornamentales (Pimientos Picantes en Tiras, Ajo en Tiras, Flores/Brotes Comestibles, Calabazas o Calabazas Pintadas)

- Papas Fritas/"Tater Tots"
- Cestas de Frutas o Vegetales
- Hierbas/Espicias (Albahaca, Cebollín, Cilantro, Eneldo, Citronela, Menta, Orégano, Perejil, Romero, Salvia, Tomillo, etc.)
- Otros Ingredientes Además de Frutas y Verduras

- Paquetes con Manteca/Queso/Crema/ Crutones/Salsas/Aderezos/Nueces/Salsas
- Barra de Ensaladas/Artículos del Deli
- Salsa

# 100 % JUGO

## JUGO PARA NIÑOS

### COMPRE:

- 64 Onzas
- Botella de Vidrio/Cartón/Plástico
- Refrigeradas
- Sin Refrigeración

### NO COMPRE:

- Con Azúcares Agregados
- Saborizantes Artificiales
- Jugos de "Cocktail"/"Juice Drinks"
- Orgánico
- Otras Marcas/Sabores
- Otros Tamaños



### 64 ONZAS - JUGO REFRIGERADO

Naranja y Naranja con Calcio  
(incluye pulpa, extra pulpa, sin pulpa, etc.)

### Elija Entre Las Sigüientes Marcas:

- Always Save
- Clear Value
- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Hiland
- IGA
- Kroger
- Land O Lakes
- Our Family
- Shurfine
- Signature Select
- Western Family



## 64 ONZAS - JUGO SIN REFRIGERACIÓN

Elija Entre Las Sigüientes Marcas y Sabores:

### Always Save

Apple  
Grape

### Apple & Eve

Apple  
Berry  
Cranberry  
Cranberry & More  
Cranberry Apple  
Cranberry Grape  
Cranberry Pomegranate  
Cranberry Raspberry  
Punch  
White Grape

### Best Choice

Apple

Berry  
Cherry  
Grape  
Grapefruit  
Pineapple  
Punch  
Vegetable  
White Grape

### Campbell's

Tomato

### Essential Everyday

Apple  
Apple with Calcium  
Cranberry  
Grape  
Grape Blend

Orange  
Pineapple  
Punch  
Vegetable  
White Grape  
White Grapefruit

### Food Club

Apple  
Apple Cider  
Apple with Calcium  
Cranberry Raspberry  
Grape  
Grapefruit  
Orange  
Pineapple  
Tomato

Vegetable  
Vegetable-Spicy  
White Grape

### Great Value

Apple  
Cranberry  
Cranberry Grape  
Grape  
Orange  
Pineapple  
Tomato  
Vegetable  
Vegetable Low Sodium  
White Grape  
White Grape Peach

# 100% JUGO PARA NIÑOS

64 ONZAS - JUGO SIN REFRIGERACIÓN

Elija Entre Las Sigüientes Marcas y Sabores:

## Hansen's Natural

Apple

## IGA

Apple

Grape

Grapefruit

Pineapple

Vegetable

White Grape

## Indian Summer

Apple

## Juicy Juice

Apple

Apple Raspberry

Berry

Cherry

Fruit Punch

Grape

Kiwi Strawberry

Mango

Orange

Orange Tangerine

Passion Dragonfruit

Peach Apple

Strawberry Banana

Strawberry Watermelon

Tropical

White Grape

## Kroger

Apple

Apple Cider

Cranberry

Grape

Grapefruit

Pineapple

Vegetable

Vegetable-Spicy

White Grape

White Grape Peach

## Langers

Apple

Apple Berry Cherry

Apple Cranberry

Apple Grape

Apple Kiwi Strawberry

Apple Orange Pineapple

Apple Peach Mango

Cranberry Plus

Cranberry Acai Plus

Cranberry Berry Plus

Cranberry Grape Plus

Cranberry Raspberry Plus

Grape

Orange

Pineapple

Pineapple Orange

Red Grape

Ruby Red Grapefruit

Vegetable-Spicy

Vegetable

White Grape

White Grapefruit

## 64 ONZAS - JUGO SIN REFRIGERACIÓN

Elija Entre Las Siguietes Marcas y Sabores:

### Mott's

Apple  
Apple Cherry  
Apple Cranberry  
Apple Mango  
Apple Pineapple  
Apple Raspberry  
Apple White Grape

### Musselman's

Apple

### Northland

Blueberry Blackberry Acai  
Cranberry  
Cranberry Blackberry  
Cranberry Cherry  
Cranberry Grape

Cranberry Mango  
Cranberry Pomegranate  
Cranberry Raspberry  
Pomegranate Blueberry  
Raspberry Blueberry

### Old Orchard

Acai Pomegranate  
Apple  
Apple Cranberry  
Berry Blend  
Black Cherry Cranberry  
Blueberry Pomegranate  
Cherry Pomegranate  
Cranberry Pomegranate  
Grape  
Kiwi Strawberry  
Orange

Orange Tangerine  
Peach Mango  
Red Raspberry  
White Grape  
Wild Cherry

### Our Family

Apple  
Cranberry  
Cranberry Grape  
Cranberry Raspberry  
Grape  
Vegetable  
White Grape  
White Grapefruit

### Ruby Kist

Apple  
Grape

Grapefruit  
Orange  
Ruby Red Grapefruit  
Vegetable  
White Grape

### Sam's Choice

Apple

### Seneca

Apple



# 100% JUGO PAR NIÑOS

64 ONZAS - JUGO SIN REFRIGERACIÓN

Elija Entre Las Sigüientes Marcas y Sabores:

## Shurfine

Apple  
Cranberry  
Cranberry Apple  
Cranberry Raspberry  
Grape  
Grapefruit  
Orange  
Pineapple  
Tomato  
Vegetable  
White Grape

## Signature Select

Apple  
Apple with Calcium

Cranberry Blend  
Cranberry Grape  
Cranberry Raspberry  
Grape  
Grapefruit  
Orange  
Pineapple  
Tomato  
Vegetable  
White Grape

## Tree Top

Apple  
Apple Berry  
Apple Grape  
Orange Passionfruit  
Pineapple Orange

## V8

Vegetable  
Vegetable-Spicy Hot

## Valu Time

Grape

## Welch's

Grape  
Grape with Calcium  
Red Grape  
Super Berry  
White Grape  
White Grape Peach

## Western Family

Apple  
Cranberry

Grape  
Grapefruit  
Orange  
Pineapple  
Vegetable  
Vegetable-Spicy  
White Grape



# 100% JUGO PARA MUJERES

## COMPRE:

- Congelado de 11.5 a 12 Onzas
- De 48 Onzas, Jugo Sin Refrigeración



## NO COMPRE:

- Con Azúcares Agregados/ Endulzantes Artificiales
- Jugos de "Cocktail" / "Juice Drinks"
- Orgánico
- Otras Marcas/Sabores
- Otros Tamaños

## 48 ONZAS - JUGO SIN REFRIGERACIÓN

### Elija Entre Las Sigüientes Marcas y Sabores:

#### APPLE & EVE

Apple  
Cranberry  
Cranberry Apple  
Cranberry Raspberry

#### FOOD CLUB

Apple  
Orange  
Orange Pineapple  
Pineapple

#### FREEDOM'S CHOICE

Apple

#### JUICY JUICE

Apple  
Cherry  
Fruit Punch  
Grape  
Kiwi Strawberry  
Orange Tangerine  
Grape  
White Grape

#### MUSSELMAN'S

Apple

#### OUR FAMILY

Pineapple

#### RUBY KIST

Apple  
Grape  
Orange  
White Grape

#### SHURFINE

Apple  
Vegetable

#### WELCH'S

Grape  
White Grape



### Receta Batido de Frutas

- 1 banana fresca, pelada, y cortada
- 2 tazas de frutas del bosque congelados
- 3/4 tazas de leche
- 1/2 taza de yogur natural o de vainilla
- 1/2 taza de jugo de naranja

Combinar todos los ingredientes en una licuadora.

Licuar hasta lograr una textura suave.

Servir en tazas y saborear.

**Porciones: 3 a 4**

# 100% JUGO PARA MUJERES

11.5 A 12 ONZAS (HACE 48 ONZAS) - CONGELADO



Elija Entre Las Siguientes Marcas y Sabores:

## Always Save

Apple  
Orange

## Best Choice

Apple  
Orange  
Orange with Calcium

## Clear Value

Orange

## Dole

Pineapple

## Essential Everyday

Apple  
Grape  
Orange  
Orange with Calcium

## Food Club

Apple  
Grape  
Orange  
Orange with Calcium

## Great Value

Apple  
Grape  
Orange  
Orange with Calcium

## IGA

Apple  
Orange  
Orange with Calcium

## Kroger

Apple  
Grape  
Grapefruit  
Orange  
Orange with Calcium  
Pineapple

## Minute Maid

Orange  
Orange with Calcium

## Old Orchard

Apple  
Apple Cherry  
Apple Cranberry  
Apple Kiwi Strawberry  
Apple Peach Mango  
Apple Raspberry  
Apple Strawberry Banana  
Berry Blend  
Black Cherry Cranberry  
Blueberry Pomegranate  
Cherry Pomegranate  
Cranberry Blend  
Cranberry Pomegranate  
Cranberry Raspberry  
Grape

## 11.5 A 12 ONZAS (HACE 48 ONZAS) - CONGELADO

Elija Entre Las Sigüientes Marcas y Sabores:

### Old Orchard

Orange  
Orange with Calcium  
Pineapple  
Pineapple Orange  
Pineapple Orange Banana  
Strawberry Rhubarb  
White Grape

### Our Family

Apple  
Orange  
Orange with Calcium

### Seneca

Apple

### Shurfine

Apple  
Orange

Orange with Calcium

### ShurSaving

Orange

### Signature Select

Apple  
Orange  
Orange with Calcium

### Tropicana

Orange

### Valu Time

Apple  
Orange  
Orange with Calcium

### Welch's

Apple  
Grape

White Grape

### Western Family

Apple  
Grape  
Grapefruit  
Orange  
Orange with Calcium

**NOTA:** Si no puede comprar determinado jugo con sus beneficios de WIC, el producto puede no tener suficiente vitamina C o hacer la cantidad correcta.



# PRODUCTOS PARA BEBÉ

(para bebés de 6 a 11 meses)

## CEREAL PARA BEBÉS

### COMPRE:

- Envases de 8 o 16 Onzas
- Seco
- Regular/Orgánico

### Elija Entre Las Sigüientes Marcas y Sabores:

#### Beech-Nut

- Multigrain
- Oatmeal
- Rice

#### Comforts for Baby

- Oatmeal
- Rice

#### Earth's Best

- Multigrain
- Oatmeal
- Rice

#### Gerber

- Multigrain
- Oatmeal
- Oatmeal Millet Quinoa
- Rice
- Whole Wheat

#### Tippy Toes

- Oatmeal
- Rice

#### Parent's Choice

- Oatmeal
- Rice

### NO COMPRE:

- Con Fórmula/Frutas/Yogur Agregado

- Cereal en Latas/Frascos
- Otras Marcas
- Otros Sabores

- Otros Tamaños
- "Sensitive"
- Paquetes de Porción Individual



# FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉ

## COMPRE:

- Cualquier Marca
- Todos los Tamaños
- Cualquier Variedad de Frutas y Verduras Naturales
- Combinaciones de:
  - Frutas Naturales
  - Verduras Naturales
  - Frutas y Verduras Naturales
- Frutas y Verduras en Combinación
- Regulares/Naturales/Orgánicas
- Etapas Permitidas:
  - Primeras Comidas
  - Terceras Comidas ("Crawler")
  - Segundas Comidas
- Envases Permitidos:
  - Vidrio
  - Paquetes Múltiples
  - Plástico



## NO COMPRE:

- Con Cereal Agregado
- Con Queso/Carne/Fideos/Pasta/Quinoa/Arroz/Yogur Agregado
- Con Sal/Azúcares/Endulzantes Agregados
- Tartas de Frutas/Natillas/Postres/Cenas
- Cuando el Jugo se Usa Como un Sabor
- Mezclados
- Bolsas



## Formas de comprar 128 onzas de comida para bebé

Todas las combinaciones son posible.  
Mezclar y combinar diferentes tamaños.

Tamaño del Frasco/Paquete	Cantidad para Comprar
Frasco de 4 oz	Frascos de 32
Paquete de 2 de 2.5 oz (5 oz en total)	24 paquetes
Frasco de 4 oz	+ 2 frascos
Paquete de 2 de 4 oz (8 oz en total)	16 paquetes
Frasco de 6 oz	20 frascos
Frasco de 4 oz	+ 2 frascos

Cualquier línea de producto fabricada por las marcas que se detallan a continuación está permitida para las categorías de frutas y verduras para bebé o carnes para bebé:

- Beech-Nut
- Earth's Best
- Gerber
- Happy Baby
- O Organics
- Once Upon a Farm
- Parent's Choice
- Tippy Toes
- Wild Harvest



## FÓRMULA

Solamente las marcas, tipos y tamaños especificados en el recibo de saldo de beneficios.

**NO SE PERMITEN REEMPLAZOS NI SUSTITUCIONES EN LA TIENDA**

Llame a la clínica de WIC de su localidad si su bebé necesita una fórmula diferente y devuelva las latas sin abrir o utilizar.

# EXCLUSIVO PARA LACTANCIA

**Las madres amamandando completamente, las mujeres embarazadas con varios hijos y niños completamente amamantados reciben beneficios de alimentos adicionales.**



*¡Amamantar tiene beneficios tanto para los bebés como para los padres!*

## CARNE PARA BEBÉ

### COMPRE:

- Frascos de 2.5 Onzas
- Cualquier Marca
- Regular/Orgánico
- Carne Individual con Consomé o Salsa de Carne



### NO COMPRE:

- Con Sal/Azúcares Agregados
- Cenas/Combinaciones de Alimentos (por ej., Macarrones y Carne)
- Bastones de Carne
- Fideos/Pasta/Quinoa/Arroz Agregado

# PESCADO

## ATÚN

### COMPRE:

- Latas/Bolsas Individuales de 5 o 6 Onzas
- Cualquier Marca
- "Light"/Claro en Trozos/Atún en Agua
- Paquetes Múltiples



### NO COMPRE:

- Atún Albacore/Blanco/de Aleta Amarilla/Otra Variante de Atún
- Con Saborizantes/Infusiones/Condimentado
- Gourmet
- Paquetes de Almuerzo
- Envasado en Aceite
- Orgánico
- Otros Tamaños
- Atún Blanco Sólido

## SALMÓN

### COMPRE:

- Latas/Bolsas Individuales de 5 o 6 Onzas
- Cualquier Marca
- Rosado/Salmón en Agua



### NO COMPRE:

- Atlántico/Blueback/Coho/Rojo/Sockeye/Salvaje/Otra Variedad de Salmón
- Con Saborizantes/Condimentado
- Gourmet
- Orgánico
- Otros Tamaños

## Amamantar a Su Manera



**Infórmese para que le sirva de ayuda a la hora de decidir:** La fórmula tiene los ingredientes básicos para los bebés en crecimiento, ¡pero la leche materna tiene más que eso! La leche materna ayuda a proteger al bebé de alergias y reduce las posibilidades de enfermedad. ¡Amamantar ahorra dinero, tiempo y protege el medio ambiente! Siempre está lista y apta para consumo cuando su bebé tiene hambre. Amamantar también disminuye **su** propio riesgo de padecer enfermedades crónicas o cáncer de seno y ovarios.

**Obtenga más información sobre la lactancia para ver si es adecuada para usted:** Consulte al personal de WIC cómo se produce la leche y de qué forma hacerlo correctamente desde el inicio. Asista a una clase de lactancia materna. Póngase en contacto con una consejera de lactancia de WIC. Hable con amigas y familiares que han amamantado a sus hijos.

**Fíjese un objetivo y planifique para lograrlo:** Cada familia es única. WIC puede ayudarla a que logre **sus** objetivos de lactancia materna. Los médicos recomiendan amamantar de manera exclusiva al bebé durante un año o más, según deseen la madre y el bebé.\* Si retoma el trabajo o los estudios, WIC puede ayudarla a obtener la información y los suministros que necesita para hacer la extracción de leche correctamente.

*\*Academia Estadounidense de Pediatría*

# FRAUDE O USO INDEBIDO DE WIC

**Nunca venda, canjee ni regale alimentos de WIC. Esto se considera fraude.**

Ayude a detener fraudes de WIC. Si tiene sospechas respecto a la compra o venta de tarjetas EBT de WIC o de alimentos de WIC por parte de un participante de WIC o una tienda de alimentos, haga la denuncia al

- llamando **1-888-996-9378**,
- envíe un correo electrónico a [wdh-wywicvendor@wyo.gov](mailto:wdh-wywicvendor@wyo.gov), o
- complete el formulario de denuncia de fraude y uso indebido que se encuentra en nuestro sitio web:  
<https://health.wyo.gov/publichealth/wic/report-wic-fraud/>.



Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



Encuéntrenos en Facebook en:  
"Wyoming WIC Program"