GUÍA PARA COMPRAR ALIMENTOS

WIC WYOMING

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

INFORMACÍON

- 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.
- 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.

WICShopper
WIC shopping, simplified.

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

- ✓ 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 Siguientes 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 Siguientes 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

NO COMPRE:

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

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**

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 Siguientes 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 o 2 libras (16 o 32 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 cacahuate 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 cacahuate

Un artículo equivale a:

1 paquete de frijoles secos

o

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

o

1 frasco de crema de cacahuate

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
- Omega 3

NO COMPRE:

- Sustitutos de Huevo
- De Corral (Free Range)
- Huevos Cosidos
- Extra grandes/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

Elija Entre Las Siguientes 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).

NO COMPRE:

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

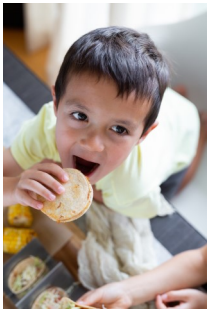
NO COMPRE:

- 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 Siguientes 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 Siguientes 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 Siguientes 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/

CEREAL FRÍO

COMPRE:

- Paquetes de 9 a 36 Onzas

NO COMPRE:

- Orgánico
- Otras Marcas
- Otros Sabores
- Otros Tamaños

Elija Entre Los Siguientes 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-Original (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
- 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)
- Strawberry Mini Wheats (GI)
- Blueberry Mini Wheats (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)
- 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)

RALSTON

- Corn Biscuits (SG)
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons (SG)
- Frosted Shredded Wheat (GI)
- Rice Biscuits (SG)
- Tasteeos (GI)
- Wheat Bran Flakes (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

- Bran Flakes (WG)
- 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

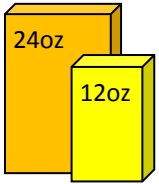
Parfait de Frutas

- 2 tazas de fruta picada
- 1 taza de cereal
- 2 tazas de yogur

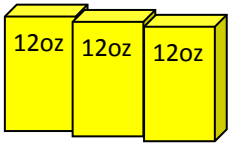
Porciones: 4

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

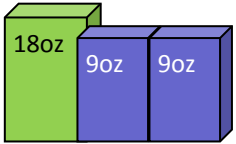
FORMAS DE COMPRAR HASTA 36 ONZAS DE CEREAL



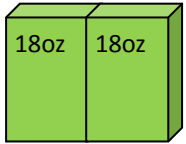
= 36 onzas



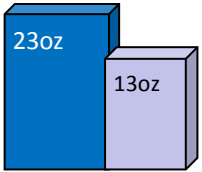
= 36 onzas



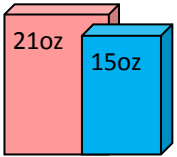
= 36 onzas



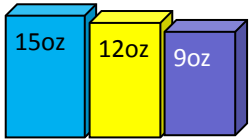
= 36 onzas



= 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-wywicvendor@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/Especias (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 Siguientes 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 Siguientes 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
Cranberry Pomegranate
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 Siguientes 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 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 Siguientes 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

Ocean Spray

Cranberry
Cranberry Blackberry
Cranberry Cherry
Cranberry Grape
Cranberry Mango
Cranberry Pineapple
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry

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
Strawberry Watermelon
Tart Cherry
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

100% JUGO PAR NIÑOS

64 ONZAS - JUGO SIN REFRIGERACIÓN

Elija Entre Las Siguientes Marcas y Sabores:

Sam's Choice
Apple

Seneca
Apple

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 Cranberry
Apple Grape
Orange Passionfruit
Pineapple Orange

V8
Vegetable
Vegetable-Spicy Hot

Valu Time
Grape

Welch's
Black Cherry Concord Grape
Grape
Grape with Calcium
Red Grape
Super Berry
White Grape
White Grape Cherry
White Grape Peach

Western Family
Apple
Cranberry
Grape
Grapefruit
Orange
Pineapple
Vegetable
Vegetable-Spicy
White Grape

100% JUGO PARA MUJERES

COMPRE:

- Concentrado Congelado o No 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 Siguientes Marcas y Sabores:

No Congelado de 11.5 Onza

WELCH'S

Apple
Grape
Tropical Orange Passion

Botella de 48 Onzas

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

MUSSELMAN'S

Apple

OUR FAMILY

Pineapple

RUBY KIST

Apple
Grape
Orange
White Grape

SHURFINE

Apple
Vegetable

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
Orange
Orange with Calcium

Freedom's Choice
Apple
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 Siguientes 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

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 Siguientes 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
  - Segundas Comidas
  - Terceras Comidas (“Crawler”)
- 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) **Frasco de 4 oz**	**24 paquetes** **+** **2 frascos**
Paquete de 2 de 4 oz **(8 oz en total)**	**16 paquetes**
Frasco de 6 oz **Frasco de 4 oz**	**20 frascos** **+** **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 complentamente amemantados 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 de 3, 5 o 6 Onzas
- Bolsas Individuales de 2.5, 5 o 6 Onzas
- Cualquier Marca
- "Light"/Claro en Trozos/Atún en Agua

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

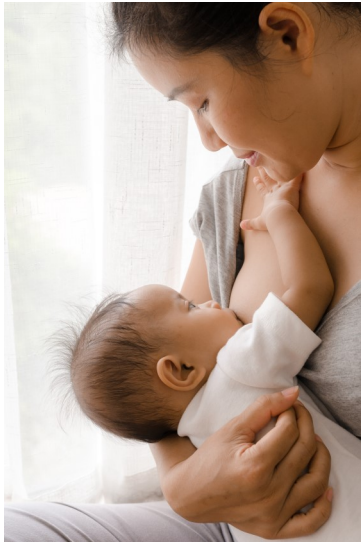
COMPRE:

- Latas de 3, 5 o 6 Onzas
- Bolsas Individuales de 2.5, 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, 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/.

Wyoming Department of Health

Encuéntranos en:

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.