

FRESCO Y SALUDABLE

Lista de alimentos para Idaho WIC



Revisado 2023

Antes de ir a la tienda:

- * Revise su cuenta de WIC: conozca lo que puede obtener.
- * Utilice esta lista de alimentos: conozca qué está aprobado por WIC.
- * Descargue la aplicación de WICShopper en su teléfono: hace el ir de compras más fácil.

Cuando compre:

- * Elija alimentos que coincidan con lo que está en su tarjeta.
- * Utilice la lista de alimentos en la aplicación **WICShopper** para ayudar a elegir los alimentos que están aprobados por WIC.
- * Busque las etiquetas de WIC en los anaqueles. Algunas tiendas las usan para ayudarlo a encontrar alimentos aprobados por WIC.



En la caja registradora:

- * Siempre pague con su tarjeta WIC primero.
- * Es de ayuda mantener los alimentos de WIC separados de los otros artículos.
- * Las tarjetas de WIC funcionan como tarjetas de débito: deslice e ingrese su PIN.



Pagar con su tarjeta WIC

- 1 Siempre utilice su tarjeta WIC primero, antes de SNAP u otro tipo de pago.



- 2 Deslice su tarjeta e ingrese su PIN de 4 dígitos cuando se lo pidan.



- 3 Revise el recibo a mitad de la compra después de pasar su tarjeta. Este muestra lo que WIC pagará.

- 4 Puede regresar cualquier artículo que WIC no pague o puede pagar por esos artículos por separado.

- 5 ¡Guarde su recibo!
Muestra
- lo que WIC pagó
- qué alimentos de WIC le quedan aún para el me.



Si tiene algún problema en la tienda, hable con el gerente. Si no se puede solucionar el problema en la tienda, guarde su recibo y llame a su clínica WIC.

Lectura de su recibo

IDAHO GROCERY STORE
100 IDAHO STREET
SMALLTOWN, ID 83702

STORE ID: WICW006
TERM ID: WIC006001
CLERK ID: 999
DATE & TIME: 10/05/2019 10:10AM
SEQ NUMBER: 034
CARD: *****00007
AUTH CODE: 123499

WIC PURCHASE

QTY	UNITS	DESCRIPTION	PRICE
18.00	oz	Breakfast cereal	\$4.99
2.50	\$\$	Fruits & Veg	\$2.50
TOTAL ITEMS SOLD = 2 \$ 2.50 - Fruits & Veggies			
PURCHASE SUBTOTAL			7.49
DISCOUNT APPLIED			0.00
APPROVED PURCHASE TOTAL			7.49
BALANCE DUE - 0.00			
BENEFITS EXPIRE ON 10-31-19			
QTY	UNITS	DESCRIPTION	
1.00	lb	Cheese	
1.00	dz	Eggs	
18.00	oz	Breakfast Cereal	
1.00	ctr	Peanut Butter/Beans	
32	oz	WW Bread or Whole Grains	
3.00	gal	1%/skim MILK	
2.00	btl	64-oz Juice	
3.50	\$\$\$	Fruit and Vegetables	
1.00	qt	Yogurt	

....CARD HOLDER COPY....
....PLEASE SAVE THIS RECEIPT....

- 1 Lista de los alimentos que compró
- 2 Número total de artículos vendidos
- 3 Total de la compra y cualquier descuento o cupones
- 4 Los alimentos de WIC que le quedan por comprar para el mes y el último día para comprarlos

lb = pound	gal = gallon
dz = dozen	ctr = container
oz = ounces	qt = quart
btl = bottle	

¿Necesita ayuda?

Ingrese a healthandwelfare.idaho.gov/WICcard
o llame 1-844-892-3084

- establecer o cambiar su PIN
- notificar una tarjeta perdida, robada o dañada
- consultar su saldo WIC o historial de compras

Llame a su clínica WIC

- preguntas acerca de alimentos WIC o montos
- no pudo comprar un artículo que cree es aceptable para WIC
- su recibo no coincide con lo que compró

Recuerde

Si un alimento no se escanea como aprobado por WIC, no lo puede pagar con su tarjeta WIC.

- puede ser que no está en su cuenta WIC
- puede ser que no esté aprobado por WIC
- el código UPC no está en el sistema WIC aún

El cajero no puede cambiar o invalidar esto. Usted puede.

- regresar el artículo
- pagar el artículo por su cuenta
- enviar el código UPC en la aplicación o a su clínica

Descargue la aplicación WIC gratis



Con la aplicación **WICShopper**, puede

- revisar el saldo de su cuenta WIC
- utilizar la lista digital de alimentos
- escanear UPC para ver si el artículo está aprobado por WIC
- acceder a recibos, consejos y más

Conozca más en EBTShopper.com
o instale la aplicación de la tienda de aplicaciones



Frutas y verduras (fruits and vegetables)



Compre

Cualquier variedad de frutas y verduras frescas enteras opicadas, incluso orgánicas.

No compre

Productos de la barra de ensaladas, charolas para fiesta, canastas de frutas, frutas y verduras decorativas, hierbas, especias, nueces. Tarros, congelados, enlatados, secos. Productos con ingredientes adicionales, que no sean frutas y verduras.

Sugerencias rápidas

Cuando compre frutas y verduras frescas, siga estos pasos:

- Coloque el producto en la báscula de la tienda.
- Redondee el peso a la libra o media libra más cercana.
- Calcule el costo según la Tabla para la Compra de Productos Frescos o la **WICShopper** app.
- También puede comprar productos a un precio establecido.
- Si se pasa mas que su beneficio total, poner algo de vuelta o pagar la diferencia mas impuestos. Si no gasta la total, no recibirá la diferencia en efectivo.

Frutas y verduras (fruits and vegetables)

Tabla para la compra de productos frescos

Price per lb	1 lb	1 ½ lbs	2 lbs	2 ½ lbs	3 lbs	3 ½ lbs	4 lbs
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.28	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16



Cereales fríos (cold cereals)

Compre

Sólo los cereales aquí en la cantidad en su lista de beneficios. Caja o bolsa de 12 a 36 oz.



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural



Sólo sabor natural



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural



Sólo sabor natural



Sólo "Honey Clusters"*



Sólo sabor natural*



Sólo "Honey Roasted"



Sólo "Banana Nut Crunch"*



"Crunchy Pecan"*



Sólo sabor natural*



Sólo "Cinnamon"*



Sólo sabor natural*

* los granos integrales

No compre

Cereal frío: menos de 12 oz



Cereales calientes (hot cereals)

Compre

Sólo los cereales aqui en la cantidad en su lista de beneficios.



* Cualquier sabor llano, caja o paquetes instantaneo *



* los granos integrales

Sólo original,
caja o paquetes
instantaneo

Sólo original*

Elija cualquier combinación de cereal WIC para un total de 36 oz o menos, como:

(caliente)

$$\begin{array}{l} \begin{array}{|c|} \hline \text{(hot)} \\ 11.8 \\ \text{oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{(hot)} \\ 11.8 \\ \text{oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 12 \\ \text{oz} \\ \hline \end{array} = 35.6 \\ \\ \begin{array}{|c|} \hline 15 \\ \text{oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 21 \\ \text{oz} \\ \hline \end{array} = 36 \\ \\ \begin{array}{|c|} \hline 18 \\ \text{oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 18 \\ \text{oz} \\ \hline \end{array} = 36 \end{array}$$

No compre

Cereal caliente: menos de 9.8 oz

Disfrute de una variedad los granos integrales

Los granos enteros (whole grains)

Pan de trigo integral

Compre

Cualquier marca 16 oz pan, 100% de trigo entero. Debe decir "100% whole wheat" (100% de trigo integral) en la etiqueta.



No compre

Especialidad, orgánica, light o "lite."

Brown rice

Compre

Cualquier marca arroz integral; natural, de grano corto, mediano, largo; bolsa 14 a 16 oz.



No compre

Con condimentos, sabores, ingredientes adicionales, en caja, orgánicos.



Los granos enteros (whole grains)

Tortillas se trigo integral y de maíz suaves

Compre

*Sólo las marcas de tortillas que se muestran abajo
12 a 16 oz.*



Don Pancho
Maíz Blanco o Trigo Entero



Guerrero
Maíz Blanco o Trigo Entero



La Burrita
Maíz Suave



Mission
Maíz o Trigo Entero



Los granos enteros (whole grains)

Pasta integrales

Compre

Sólo estas marcas en caja o bolsa de 12 a 16 oz, sólo 100% trigo entero o harina integral de “durum,” sólo seca.

Cualquier forma - espagueti, penne, fettucine, rotini, etc.



Barilla



Essential Everyday



Food Club



Golden Grain



Great Value



Kroger



Ronzoni
Healthy Harvest



Signature Select



WinCo



No compre

Orgánico, ingredientes adicionales, sazonado o de sabor, refrigerado, congelado, a granel.

Productos lácteos (dairy)

Leche

Compre

Cualquier marca leche de vaca pasteurizada, sin sabor, en tipo en el beneficios.

1.0 = 1 galon .50 = 1/2 galon .25 = 1 cuarto



Bebida de leche de soya

Compre

Sólo estas marcas, en la cantidad en su lista de beneficios.



Silk 1/2 galón
sabor "Plain"



Pacific Ultra 32oz
sabor "Plain"

No compre

Orgánico, sin pasteurizar, agregado omega3 DHA, otras marcas, tipos, sabores.

Huevos

Compre

Una docena huevos de gallina blanca o marrón. Cualquier marca o tamaño. Aprobado FDA.

No compre

Organico.



Productos lácteos (dairy)

Grasa reducida, bajo o sin grasa yogurt

Compre

Sólo estas marcas y sabores, sólo recipiente de 32 oz.



Dannon All Natural
sabor "Plain" o "Vanilla"



Food Club
sabor "Plain"



Great Value
sabor "Plain"



Kroger
sabor "Plain"



Lucerne
sabor "Plain"



Mountain High
sabor "Plain" o "Vanilla"



Nancy's
(non-organic)
sabor "Plain" o "Vanilla"



Tillamook
sabor "Plain"



Yoplait Original
sabor "Plain," "Blueberry," "Peach,"
"Strawberry," "Strawberry Banana," o "Vanilla"

No compre

Orgánica, "Greek," los recipientes para una sola porción.

Productos lácteos (dairy)

Yogurt entero

Compre

Sólo estas marcas y sabores, sólo recipiente de 32 oz.



Dannon All Natural
sabor "Plain" o "Vanilla"



Mountain High
sabor "Plain,"
"Vanilla," o "Strawberry"



Nancy's
(non-organic)
sabor
"Plain Honey"

No compre

Orgánica, "Greek," los recipientes para una sola porción.

Queso

Compre

Cualquier marca de queso pasteurizada, natural, nacional, regular o bajo en grasa, sin rebanar, empacado al vacío de 16 oz. Se permiten combinaciones de quesos solos.



Cheddar
(suave, medio o fuerte)



Colby-Jack



Suizo



Monterey Jack



Queso de hierba
(Sólo bola de multi-barras
de 16 oz de Mozzarella)



Mozzarella

No compre

Cheddar extra fuerte, sin pasteurizar, rallado, en cuadros, orgánico, crema, con sabor, alimentos o untables de queso, palitos que se venden individualmente, ingredientes adicionales, de 8 oz o 32 oz.

Mantequilla de cacahuete o frijoles (peanut butter or beans)

Mantequilla de cacahuete

Compre

Cualquier marca tarro (contenedor)
16 a 18 oz suave a súper crujiente.



No compre

Ingredientes adicionales, nuez tostada con miel, a granel,
orgánico, en polvo, reducida en grasas, con omega-3.

Frijoles, chícharos, o lentejas

Compre

Cualquier marca o variedad de frijoles simples. Seco o
enlatados. Regular o bajo en sodio.

Elige una o otra

1 bolsa (16oz)

o

4 latas (15-16oz)

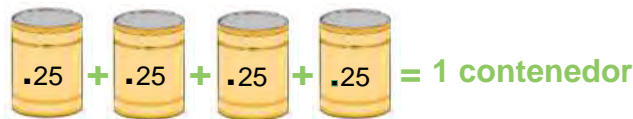


No compre

Mezcla de sopa, saborizante, orgánica, granos adicionales.

Sugerencias rápidas

Una lata es igual a un cuarto (.25) de contenedor.



Compre

Jugo para mujeres

Jugo al 100% concentrado congelado 11.5 o 12 oz



Dole, todos sabores



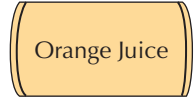
Old Orchard,
todos sabores con
tapas verde oscuro



Food Club, todos sabores



Tree Top, manzana



Orange Juice

Cualquier Marca

Jugo para los niños

Jugo al 100% en envases de plástico 64 oz



Juicy Juice



Langer's
tiene que ser 100% juice



Food Club



Tree Top, todos sabores
con tapas verde oscuro



V8, original
y sodio bajo



Welch's uva
morada y blanca



Cualquier
Marca

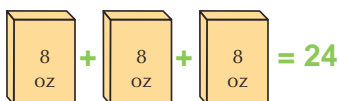
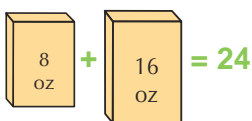
No compre

Sidra, orgánico, refrigerado, fibra añadida, azúcar reducido.

Alimentos infantiles (infant foods)

Compre

Cereal Gerber o Beech-Nut de 8 o 16oz cualquier grano.

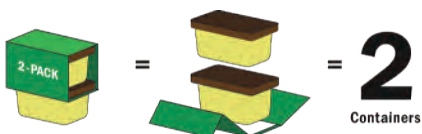


No compre

Con frutas adicionales, de fórmula, orgánico, enlatado, envasado, DHA/ARA.

Compre

Cualquier Gerber o Beech-Nut 4 oz. Simple o mezcladas frutas y verduras. Solo Stage 2.



No compre

Orgánicos, bolsas, ingredientes añadidos como cereales, fideos, o carnes.

Para amamantan 100%

(for 100% breastfeeding mothers and babies)

Atún/Salmón

Compre

Atún: cualquier marca enlatado light o en trozo de 5 oz. Envasado en agua o aceite.

Salmón: cualquier marca enlatado rosado de 5 oz.



No compre

Atún: fresco, ahumado, de aleta amarilla, blanco, fancy white, paquetes para botana, gourmet, orgánico, de sabor, en bolsa de plástico.

Salmón: fresco, salmón del Atlántico, salmón del Atlántico rojo sockeye, paquetes para botana, en bolsa de plástico, orgánico.

Carne para bebés

Compre

Gerber o Beech-Nut de 2.5 oz. Cualquier variedad de carne. Se permite agregar caldo/salsa.



No compre

Cenas; frutas, verduras o pastas adicionales; DHA/ARA, orgánicas, palitos.

Inicio saludable (start healthy)

¡El mejor inicio para los bebés es la leche de pecho!

- La mejor nutrición posible
- Fácil digerir
- Siempre limpia y segura
- Reduce el riesgo de enfermedades y dolencias

Y ayuda a las madres, también.

- Ahorra dinero
- Conveniente -siempre preparada, no botellas, no mezclando
- Estimula la pérdida de peso después del embarazo
- Reduce el riesgo de cáncer y la depresión postparto

¿Qué tan grande es la pancita de tu bebé?



DÍA 1

1 - 1.4 tsp



DÍA 3

0.75 - 1 oz



DÍA 7

1.5 - 2 oz



DÍA 10

2.5 - 5 oz

- Todos los bebés tienen pancitas muy chiquita. Por eso recién nacidos comen cada 1-2 horas.
- Usted produce la cantidad justa de leche para su bebé. Cuanto más le da pecho, cuanto más leche produce.

Si tienes preguntas.

WIC esta aquí para ayudar.

Pida a su clínica WIC para lactancia materna apoyo de expertos y otras madres como usted.

Mantenerse saludable (stay healthy)



¡Ayuda que su hijo coma más frutas y verduras!

- **Comparta la aventura.** Vayan juntos al tienda y deja que su hijo una nueva fruta o verdura.
- **Cocinen juntos.** Deja su hijo rasgar las hojas de lechuga y revuelva junto los ingredientes de ensalada. Recuerde, siempre lavarse su manos antes de preparar alimentos.
- **Coman juntos.** Tener su comidas juntos y deja que su hijo lo vea gusta comer frutas y verduras.
- **Lleve con usted.** Traer rebanadas de frutas y verduras para bocados fácil cuando se está fuera de casa.

Siga con WIC hasta que 5

- Niños que siguen con WIC hasta los 5 años crecen sanos y fuertes.
- WIC le ayuda desde el embarazo hasta que su hijo cumpla 5 años.

Cosas que debe recordar (things to remember)

Derechos y responsabilidades

- Las reglas de elegibilidad y participación en el programa WIC son las mismas para todos.
- Puede apelar las decisiones con respecto a su elegibilidad.
- Participantes y personal serán tratados con cortesía y respeto.
- Asegúrese de proporcionar información precisa y notificar al programa de cualquier cambio.
- Alimentos comprados con los beneficios de WIC no pueden ofrecerse a la venta ni cambiarse por dinero en efectivo, crédito u otros artículos.
- Infringir las reglas del programa puede resultar en descalificación or tarifas de reembolso.
- Puede agregar o eliminar un segundo titular de la tarjeta.
- Si te mudas a otro estado pide papeles de transferencia.
- Se le notificará si sus beneficios cambian.

**Su WIC clinica proporciona una lista completa de derechos y responsabilidades.*

Citas

Fecha: Hora: Qué debo traer:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Llame si necesita reprogramar.



Conozca sus derechos civiles (know your civil rights)

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202)720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800)877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/de-fault/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866)632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

1. correo:

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

2. fax: (833)256-1665 o (202)690-7442; o

3. correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



Esta publicación fue posible gracias a la subvención #2371DID7W1003 del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Su contenido es exclusivamente responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Programa WIC de Idaho, 05/2023.



¡Cargue la lista de alimentos en su teléfono!



Aprende más en wic.dhw.idaho.gov