

Efectivo Octubre 2016

Programa WIC de Utah



Alimentos Autorizados
por WIC



Niños saludables, familias saludables

El usar sus **cheques de WIC**



1. Lleve su paquete de WIC con sus cheques a una tienda aprobada por WIC.

2. Use los cheques del mes actual basado en el primer día de uso y el último día de uso.

73988269
First Date to Use: 1/1/2016
Last Date to Use: 1/31/2016



3. Separe sus compras de WIC, por cheque, del resto de sus compras.

4. Si no encuentra un producto, hable con el servicio al cliente o un empleado de la tienda.

5. De al cajero sus cheques de WIC y paquete de WIC.

6. El cajero escribirá en el cheque el precio correcto.



7. Firme dentro del cuadro usando tinta negra. Su firma debe ser igual a la firma en el paquete de WIC.

- ▶ No se permite regresar sus alimentos de WIC a la tienda por dinero, crédito u otros productos.
- ▶ Por favor trate al personal de la tienda con respeto y cortesía.
- ▶ Si tiene problemas en la tienda hable con el gerente de la tienda para resolver el problema. Si el gerente no puede resolver el problema, llame a su clínica WIC o a la Oficina del Estado del Programa WIC al **1-877-WIC-KIDS**. Asegúrese de anotar el nombre de la tienda, la fecha, la hora, los nombres de las personas involucradas y guarde su recibo.



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

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

***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, Signature Kitchens, Signature Farms, Lucerne, Harmon's, 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: Fruta individual, verdura individual, fruta mixta, verduras mixtas, frutas y verduras mixtas

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

- Beechnut Classics, Beechnut Naturals, Yummy Naturals, Tippy Toes



Paquetes de 2 cuentan como 2 frascos

4 oz paquete de 2

- 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 Classics, Yummy Naturals, Tippy Toes



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



Queso

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Queso en bloque, queso en tira mozzarella, doméstico. Puede combinar tamaños diferentes para ajustar la cantidad impresa en el cheque. Están autorizados los paquetes o individuales (1 onza) de queso mozzarella en tira que equivalgan a 16 onzas
- Cheddar (*mild, medium, o sharp*)
- Colby/Colby Jack
- Longhorn/Longhorn Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Swiss



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

Huevos

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Grande or medianos, blancos

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



Yogur

Compre: Contenedor de 32 onzas o contenedores más pequeños que juntos equivalgan a 32 onzas.

- Cualquier sabor
- Contenido de grasa impreso en el cheque
- Se permite la fruta agregada








No compre: Yogur con ingredientes extras como granola, dulces, miel, nueces u otros ingredientes; tampoco se permiten el yogur líquido o en tubos.

Yogurs Reducido/Bajo/Sin grasa

- | | | |
|---|----------------------------|---|
|  | • Market Pantry | • Activia  |
|  | • Lucerne | • Activia Light |
| | • Regular | |
| | • Greek | • Yoplait  |
|  | • Open Nature Greek | • Original |
|  | • Great Value | • Light |
|  | • Kroger | • Thick & Creamy |
|  | • Western Family/ Shurfine | • Light Thick & Creamy |
| | • Regular | • Greek |
| | • Greek (Nonfat/Lite) | • Greek 100 Calories |
|  | • Dannon | • Greek Blended |
| | • Regular | • Trix/ Kids Character |
| | • Light & Fit | • Lactose Free |
| | • Light & Fit Greek | • Mountain High  |
|  | • Oikos | • Brown Cow  |
| | • Oikos 0% | • Smooth & Creamy |
| | • Oikos Triple Zero | |

Yogur con grasa entera Únicamente disponible en contenedores de 32 onzas

- | | |
|---|--------------------------------|
|  | • Dannon |
|  | • Mountain High Original Style |
|  | • Oikos 4% Greek |
|  | • Brown Cow |
|  | • Kroger |



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, 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

Great Value



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

Signature Kitchens
Signature



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

WinCo FOODS



Apple | Grape or White Grape | Vegetable

Mujeres: 12 oz, congelado

Signature Kitchens



Signature Kitchens:
Apple | Grape | Orange

Great Value



Great Value: Apple | Orange
Grape

Kroger



Kroger: Grape | Grapefruit
Pineapple | Orange | Apple

Western Family
Shur Shine



Western Family: Apple | Grape
Orange | Grapefruit

WinCo FOODS



WinCo: Apple | Orange

market pantry



Market Pantry: Apple | Orange
Grape

market pantry



Apple | Grape or White Grape | Tomato | Orange

Kroger



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

WESTERN FAMILY

Shur Shine



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

Frutas y Verduras



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

- Frutas y verduras frescas enteras, cortadas o empacadas
- Se pertimen toda clase de papas
- 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: áloe vera, El anís, albahaca, laurel, comino, perifollo, el cebollino, cilantro, eneldo, alholva, rábano picante, hierba de limón, mejorana, menta, orégano, perejil, romero, salvia, ajedrea, el estragón, tomillo, vaina de vainilla



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

No firme su cheque hasta que el cajero haya escrito la cantidad del precio total. Esta cantidad no debe ser mayor que la cantidad impresa en su 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, La mantequilla de maní en "spreads"/"reduced fat spreads"



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 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.



Signature Kitchens: Bran Flakes | Toasted Oats | Frosted Shredded Wheat (bite-size) | Corn Flakes | Crispy Rice | Rice Pockets | Honey Oats & Flakes (Original or Almonds)



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



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



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

Cereal caliente (Únicamente sabor regular)



Kroger: Rice Bitz | Oat Squares | 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



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



WinCo: Instant Oatmeal (unicamente paquetes)



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



Signature Kitchens: Instant Oatmeal (unicamente paquetes)



Great Value: Instant Oatmeal (unicamente paquetes)



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



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



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 (Regular or Instant)



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



Great Grains: 100% Whole Wheat Bread

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



Kroger



Western Family



Great Value



Hodgson Mills



Barilla



Ronzoni



Racconto

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

Great Value:
Whole Wheat



Kroger:
Whole Wheat



La Burrita:
Yellow Corn



MiCasa:
Whole Wheat



La Victoria:
Whole Wheat



Ortega:
Whole Wheat



La Banderita:
Whole Wheat
or Corn



Herdez:
Fajita Whole Wheat
White Corn



Don Pancho:
Whole Wheat
or White Corn



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

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al 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:** (202) 690-7442; o

(3) **correo electrónico:** program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



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

