

Guía de Compras del Programa WIC de Utah



Utah Department of
Health & Human
Services



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Tabla de Contenido

■	Qué traer a las citas de certificación:.....	1
■	Derechos y responsabilidades.....	2
■	Uso de su tarjeta eWIC.....	8
■	Application WICShopper.....	11
■	Fraude al programa WIC.....	13
■	Queso, tofu y huevos.....	15
■	Cereal.....	19
■	Crema de cacahuete/Frijoles.....	29
■	Pescado enlatado.....	32
■	Cereales infantiles y alimentos para bebés.....	34
■	Opciones de granos integrales.....	37
■	Arroz integral.....	37
■	Pasta integral.....	37
■	Pan integral.....	38
■	Tortillas.....	40
■	Frutas y verduras.....	42
■	Yogur- grasa entera.....	44
■	Yogur- grasa reducida.....	45
■	Leche.....	47
■	Leche de soja.....	48
■	Jugo concentrado congelado 12 oz.....	50
■	Jugo 64 oz.....	52
■	Lactancia materna.....	57
■	Números de teléfono útiles.....	59



Tráiga lo siguiente a las citas de certificación:

- **Prueba de ingresos, esto incluye:** la tarjeta de Medicaid de cada participante o talones de cheque de pago de los últimos 30 días de todas las personas que viven en el hogar. Si cobra semanalmente, traiga los últimos cuatro talones de cheque. Si cobra en forma quincenal o dos veces al mes, traiga los dos últimos talones de cheque.
- **Prueba de domicilio, esto incluye:** una factura de servicios públicos actual o un recibo o una factura de alquiler o hipoteca actual. Debe tener su dirección impresa.
- **Prueba de identidad para cada persona que será certificada, esto incluye:** licencia de conducir, acta de nacimiento, tarjeta de Medicaid o identificación con foto. Los bebés pueden usar la tarjeta del cunero (crib card) o el formulario de identificación de recién nacido. Los niños de un año o más requieren el acta de nacimiento, una tarjeta de Medicaid o una identificación con foto.
- **Prueba de la tutela.** Si usted no es el padre o la madre del niño, deberá presentar la prueba de tutela.
- Los **bebés y niños** que desea certificar.
- **Cartilla de vacunación de sus hijos, si dispone de ella.**
- El padre, la madre o un tutor debe estar presente en las citas de certificación.

Derechos y responsabilidades

Yo tengo el derecho a:

- Recibir beneficios para comprar alimentos saludables. WIC no provee todos los alimentos que necesito.
- Recibir información acerca de cómo alimentarse saludablemente y cómo tener una vida activa.
- Recibir ayuda en cuanto a la lactancia.
- Recibir información acerca de inmunizaciones y otros servicios de salud que pueden ayudarme.
- Recibir un trato justo y respetuoso de los empleados de WIC y de la tienda. Si no recibo un trato justo, puedo hablar con un supervisor de WIC. Si no estoy de acuerdo con mi elegibilidad para el programa, puedo pedir hablar con personal de la oficina de WIC del estado para una conferencia o audiencia.
- Protección de mis derechos civiles. La reglamentación para la elegibilidad y la participación en el programa WIC son iguales para todos sin importar raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad.
- Privacidad. Usted puede encontrar la póliza de privacidad de WIC en la página 5.



Mis responsabilidades son:**Daré información veraz y completa sobre:**

- Mis ingresos. Daré información de los ingresos de todas las personas en mi casa. Informaré al personal de WIC si hay cambios de ingresos.
- Mi participación en Medicaid, Programa SNAP, o el Programa de Empleo Familiar (TANF). Informaré al personal de WIC si ya no estoy participando en esos programas.
- Mi estado de lactancia. Informaré al personal de WIC si la lactancia materna ha disminuido, he dejado de amamantar o aumento la lactancia.
- Mi estado de embarazo, si he dado a luz o estoy nuevamente embarazada.
- Mi dirección. Informaré al personal de WIC de cambios en mi dirección o teléfono. Puedo pedir una Verificación de Certificación (VOC) si voy a mudarme fuera del estado para que sea más fácil ingresar a WIC en mi nuevo estado.

Estoy de acuerdo en seguir las reglas. Lo haré:

- Tratar con respeto a los empleados de la clínica y de la tienda. No diré malas palabras, no gritaré, no amenazaré o lastimaré a nadie.
- Usar los alimentos de WIC para los miembros de la familia para quienes fueron emitidos.
- Devolver a la clínica comida extra que no usaré. Entiendo que no estoy obligado a comprar todos los alimentos en mi tarjeta si no los necesito.
- No vender, regalar o intercambiar los alimentos de WIC, fórmula infantil o tarjeta eWIC. Esto incluye por el Internet,

o devolverlos a la tienda. Cualquier alimento que venda o regale que sea igual a los alimentos de WIC, serán asumidos como alimentos de WIC. Esto resultará en que yo tenga que pagar al programa.

- Recibir beneficios de una clínica a la vez. Entiendo que participar en más de una clínica de WIC es ilegal.
- Asistir a todas mis citas o llamar a la clínica para cambiar la cita. Entiendo que si falto a mis citas dos meses seguidos, se me puede retirar del programa.
- Llevar mi tarjeta eWIC cuando vaya a la clínica para que mis beneficios se puedan recargar a mi tarjeta.
- Cuidar mi tarjeta eWIC como una tarjeta de débito, evitando que se pierda, sea robada, dañada o destruida.
- Informar a los empleados de WIC si perdí o me robaron mi tarjeta eWIC. Entiendo que habrá un período de espera de dos días para reemplazar mi tarjeta. No intentaré usar una tarjeta reportada como perdida.
- Siga las reglas e instrucciones de la Guía de Compras del Programa WIC de Utah y de la aplicación WICShopper.

Acuerdo:

He leído o se me ha informado de mis derechos y responsabilidades. Si no sigo estas reglas, entiendo que me pueden pedir que devuelva a WIC cualquier beneficio que mi familia haya recibido. También entiendo que puedo perder beneficios futuros y ser retirado del Programa WIC.

Esta certificación se está llevando a cabo con asistencia federal. Certifico que la información que he proporcionado es correcta según mi leal saber y entender. El personal del programa puede verificar toda la información que he presentado a la clínica. Sé que cualquier información falsa que he dado para recibir los beneficios de alimentos de WIC, incluyendo, pero no limitado a hacer una declaración falsa o falsificar, encubrir u ocultar la verdad puede dar como resultado que la agencia pida el reembolso del valor de los alimentos que incorrectamente se me dieron y puedo ser sujeto a un juicio civil o criminal bajo la ley federal y estatal.

La póliza de privacidad de WIC:

WIC respeta el derecho a su privacidad. Puede que reciba mensajes de texto, llamadas por teléfono, cartas, tarjetas postales o correos electrónicos para recordarle de sus citas. Usted puede optar por no recibir estos recordatorios. Para optar por no recibir mensajes de texto, informe al personal de la clínica o responda STOP. Para optar por no recibir recordatorios de voz automatizados, use la opción 9.

Información acerca de su participación en el programa de WIC puede ser compartida con otros programas de salud y nutrición. El director ejecutivo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Utah ha autorizado que se comparta y use la información confidencial de WIC con ciertos programas para ver si usted califica para recibir estos servicios; para informarle sobre programas disponibles; para compartir información de salud necesaria con programas en los cuales ya usted está participando; para simplificar los procedimientos administrativos entre los programas y para ayudar a evaluar la salud general de las familias de Utah a través de informes y estudios. Usted puede pedirle al personal de WIC más información acerca de estos programas.

Declaración de no discriminación del USDA:

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/default/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 entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

Uso de su tarjeta eWIC

Bienvenido a WIC

- Su tarjeta eWIC funciona como una tarjeta de débito.
- Lleve su tarjeta eWIC a todas las citas de WIC.
- Por lo general, se cargarán 3 meses de beneficios a su tarjeta a la vez, pero solo podrá usar los beneficios del mes actual en la tienda.
- Todos los alimentos deben comprarse antes de medianoche del último día del mes para el que se emitieron. Los alimentos que no se compran durante el mes no se mantendrán en su tarjeta para el mes siguiente.
- Usted elegirá un número PIN en su clínica WIC. Recuerde su número PIN; si olvida o usa el número de PIN incorrecto en la tienda, deberá ir a su clínica WIC para resetearlo.
- Llame a su clínica WIC de inmediato si pierde, le roban o se daña su tarjeta eWIC. **Deberá esperar 2 días desde que avise a su clínica WIC para obtener una nueva tarjeta.**
- Informe al personal de la clínica de WIC si desea que otra persona sea su representante o comprador alternativo.
- Recuerde, los alimentos de WIC no deben compartirse. Solo deben ser utilizados por el participante de WIC que fueron emitidos.



Antes de comprar:

- Descargue la aplicación WIC Shopper y registre su tarjeta en la aplicación.
- Revise el saldo de su tarjeta. Puede solicitarlo en su clínica WIC, en cualquier tienda autorizada WIC o encontrarlo en la aplicación WICShopper (la aplicación puede tardar varios días en actualizar su saldo después de comprar).
- Compre sólo en tiendas autorizadas por WIC de Utah. Utilice la aplicación WICShopper para encontrar tiendas autorizadas por WIC cerca de usted.

Mientras compra:

- Revise sus beneficios cuidadosamente para saber qué alimentos puede comprar. Use la Guía de Compras del Programa WIC de Utah como guía.
- Haga sus compras a lo largo del mes. No espere hasta el final del mes para comprar todos sus alimentos de WIC, ya que algunos alimentos podrían no estar disponibles.
- Utilice la aplicación WICShopper para escanear los alimentos mientras compra y así saber si el alimento es un artículo permitido por WIC. Las frutas y verduras frescas permitidas no se escanean como: "WIC Allowed" en la aplicación WICShopper pero funcionan en la caja registradora.

**Al momento de pagar:**

- Informe inmediatamente al cajero que está utilizando la tarjeta eWIC y siga sus indicaciones.
- Siempre pague primero con su tarjeta eWIC y después pague los artículos que no sean de WIC con otro método de pago.
- Si tiene problemas en la tienda, hable con el gerente de la tienda, llame a su clínica WIC o llame al Programa WIC estatal al **1-877-WIC-KIDS**.

Recibo de Saldo Inicial:

Queso 1 libra,
Huevos 1 docena

Pida al cajero el recibo. En él podrá saber qué alimentos tiene actualmente en su tarjeta.

Recibo de Propuesta de Utilización

Huevos 1 docena

Una vez que sus alimentos hayan sido escaneados, se imprimirá un segundo recibo que le indicará lo que se deduce de su tarjeta eWIC. Sólo en este momento puede retirar artículos antes de pagar.

Recibo del saldo final

Queso 1 libra,
Huevos 1 docena

Guarde el recibo del saldo restante de sus últimas compras. Este recibo muestra los beneficios restantes para el resto del mes.



WICShopper app

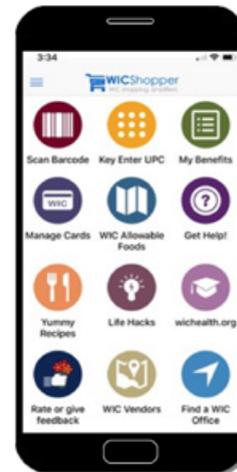
La aplicación WIC Shopper simplifica las compras WIC

El programa de WIC de Utah ofrece la aplicación WICShopper. Con ella, los participantes pueden hacer lo siguiente:

- ▶ Mostrar los beneficios de la tarjeta eWIC
- ▶ Escanear alimentos para asegurarse de que están autorizados por WIC
- ▶ Ver la Guía de Compras del Programa WIC de Utah
- ▶ Encontrar tiendas autorizadas por el programa WIC
- ▶ Buscar clínicas de WIC en Utah
- ▶ reportar alimentos que usted cree que deben estar incluidos en WIC
- ▶ ¡Mucho más!

Descargue la aplicación WICShopper para sacar el máximo provecho de sus compras:

- 1 Descargue WICShopper desde la tienda de aplicaciones de Apple o Google Play.
- 2 Seleccione Utah como su Agencia WIC y registre su tarjeta eWIC en la aplicación bajo la pestaña: "Mis Beneficios".
- 3 Escanee los códigos de barra de los productos para verificar que sean alimentos permitidos por WIC.
- 4 Si encuentra un alimento no autorizado y cree que se trata de un error, envíelo para revisión.
- 5 Encuentre fácilmente la Guía de Compras actual del Programa WIC de Utah.



Abra la cámara de su teléfono y escanee el código QR o visite ebtshopper.com/download



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

No es necesario comprar todos los artículos en su tarjeta eWIC. Hable con el personal de WIC si no usa o no necesita todos los alimentos en su tarjeta eWIC. Si sospecha cualquier tipo de fraude, infórmelo a su clínica local de WIC.

***Marca de la Tienda/Etiqueta Privada:**

Las marcas de la tienda deben comprarse cuando se indique en la Guía de Compras del Programa WIC de Utah. Ejemplos de marcas de la tienda/etiquetas privadas:



Food Club



Freedom's Choice



Kroger



Harmons



Great Value



Essential Everyday



WinCo



Shoppers Value



Signature Select



Smart Way



Lucerne



Private Selection

Puede comprar los siguientes alimentos solo si son marcas de la tienda/etiquetas privadas:

- Leche
- Queso
- Huevos
- Frijoles enlatados y secos
- Arroz
- Atun enlatado y pescado caballa "mackerel" enlatado

Productos orgánicos:

Los alimentos orgánicos solo están permitidos para lo siguiente:

- Tofu
- Frutas y verduras frescas o congeladas
- Frutas y verduras para bebés enfrascadas
- Carnes infantiles enfrascadas



Queso

 **Se permite:** *Marca de la tienda o privada; 8 a 16 oz

- Regular, reducido en grasas, entero o parcialmente descremado

- Queso en bloque, rallado, rebanado, en cubos y queso en barra o en tiras



- Cheddar (*mild, medium, sharp o extra sharp*)

- American Processed Cheese (sandwich)

- Colby/Colby Jack

- Longhorn Colby

- Monterey Jack

- Swiss

- Muenster

- Provolone

- Mozzarella



 **No se permite:** charcutería, "cheese food", untable, queso en tiras de marca nacional, queso en tiras individuales de 1 onza, bloques de 2 libras, cualquier otra variedad de queso que no se encuentre en la lista



El queso se emite en unidades de libras (lb). 8 onzas le restarán 0,5 (lb) de su tarjeta. 12 onzas le restarán 0,75 (lb) de su tarjeta.



CONSEJO

- El queso proporciona nutrientes similares a los de la leche, como proteínas, vitamina D y calcio.
- Parte de sus beneficios de leche pueden sustituirse por queso. Hable con el personal de su clínica de WIC si desea queso y menos leche.

Tofu

✓ Se permite: *Marca de la tienda/etiqueta privada o marca comercial indicada a continuación; 14 a 16 onzas, todos los tipos de tofu autorizados deben cumplir las pautas federales de WIC en cuanto al contenido de calcio

- Tofu en bloque
- Organic permitido
- tofu sólo si está asignado e impreso en el recibo/lista de beneficios eWIC



Woodstock

- Firm, Extra Firm



O Organics

- Firm, Extra Firm



Nasoya

- Super Firm, Extra Firm



House Foods

- Medium Firm, Firm, Extra Firm



Franklin Farms

- Soft, Silken, Medium Firm, Pressed Firm, Firm, Extra Firm



Azumaya

- Silken, Firm, Extra Firm



Simple Truth Organic

- Silken, Firm, Extra Firm



Wildwood Organic

- Silken, Firm, Extra Firm

✗ No se permite: Cualquier forma que no sea en bloque (es decir, en cubos), condimentado, con grasa añadida, azúcares, aceites o sodio

Huevos

✓ Se permite: *Marca de la tienda/etiqueta privada; 1 docena

- Medianos, grandes o extragrandes
- Blancos o café
- Regular o de gallinas de granja "cage free"



✗ No se permite: huevos Omega-3, "pasture raised"



Cereal

Grano integral

 **Se permite:** *Marca de la tienda/etiqueta privada o marca comercial indicada a continuación; Cajas y bolsas de cereales fríos de entre 12 a 36 onzas, y de cereales calientes de entre 11.8 a 36 onzas

 **No se permite:** Cajas de cereales fríos de menos de 12 onzas o cereales con edulcorantes artificiales

Todos los cereales autorizados cumplen con las pautas federales de WIC en cuanto a contenido de hierro y azúcar.

Cereal frío



Signature Select: Bran Flakes  | Toasted Oats  | Corn Flakes  | Crispy Rice  | Rice Pockets  | Oats & More (Honey o Almonds) 



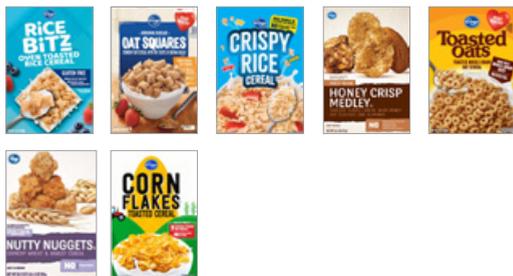
WinCo: Frosted Shredded Wheat  | Crispy Rice  | Bran Flakes  | Corn Flakes  | Toasted Oats  |



Great Value: Frosted Shredded Wheat  | Bran Flakes  | Corn Flakes  | Rice Crisps  | Corn Squares  | Rice Squares  | Toasted O's 



Malt-O-Meal: (Bags)
Frosted Mini Spooners (Original o Strawberry Cream)  | Crispy Rice 



Kroger: Rice Bitz | Oat Squares | Crispy Rice | Honey Crisp Medley (Multigrain) | Toasted Oats | Nutty Nuggets | Corn Flakes



Food Club: Corn Flakes | Frosted Shredded Wheat Bite Size (Original and Strawberry) | Crisp Rice | Honey and Oats (Original o Almonds) | Wheat Squares | Rice Squares | Corn Squares | Toasted Oats | Bran Flakes



Kellogg's: Rice Krispies | Frosted Mini Wheats (Original, Blueberry, Cinnamon Roll, Pumpkin Spice, Golden Honey o Strawberry) | Frosted Mini Wheats Little Bites (Chocolate o Original) | Special K (Original) | Special K Protein (Original Multi-Grain Touch of Cinnamon) | All-Bran Complete Wheat Bran Flakes | Corn Flakes (Original o Honey) | Crispix | Kashi Hearts & O's (Warm Cinnamon o Honey Toasted)



Post: Honey Bunches of Oats (Maple and Pecans, Honey Roasted, Almonds, Vanilla o Cinnamon Bunches) | Great Grains (Banana Nut Crunch o Crunchy Pecan) | Grape Nuts (Original o Flakes)



Quaker: Oatmeal Squares (Brown Sugar, Cinnamon o Honey Nut) | Life (Original o Vanilla)



General Mills: Cheerios (Original, Multigrain, Vanilla Spice o Oat Crunch Berry) | Fiber One Honey Clusters | Kix (Original, Berry Berry, Honey) | Whole Grain Total | Wheaties | Chex (Wheat, Corn, Rice, Blueberry o Cinnamon)



Essential Everyday: Crispy Rice | Toasted Rice | Crispy Hexagons | Toasted Oats | Crunchy Corn Squares | Crunchy Rice Squares | Crunchy Oat Cereal



Broadus Foods:
Snoop Frosted Drizzlers

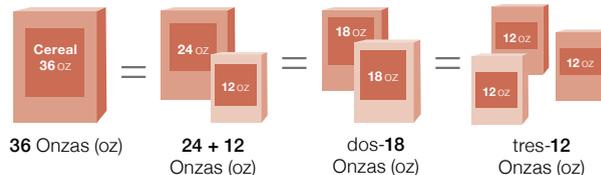


Shoppers Value:
Corn Flakes Cereal



Freedom's Choice: Corn Flakes | Crisp Rice | Crispy Honey Oats y Flakes | Toasted Oats | Frosted Shredded Wheat | Bran Flakes

Los cereales se emiten en unidades de onzas. Compre cualquier combinación que no supere las 36 onzas. Pueden comprarse en transacciones separadas.



CONSEJO

- Los cereales autorizados por WIC son bajos en azúcar, ricos en hierro y algunos pueden ser una buena fuente de fibra.
- Al menos la mitad de los cereales autorizados por WIC son integrales. Busque el símbolo del trigo.
- Usted puede comprar tanto cereales fríos como cereales calientes simultáneamente hasta alcanzar la cantidad indicada en su recibo/lista de beneficios eWIC.

Cereales calientes (sólo sabor original, a menos que se especifique lo contrario)



Kroger:
Instant Oatmeal (avena instantanea sólo paquetes) |



WinCo:
Instant Oatmeal (avena instantanea sólo paquetes) |



Great Value:
Instant Oatmeal (avena instantanea sólo paquetes) |



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



Signature Select:
Instant Oatmeal (avena instantanea sólo paquetes) |



Food Club: Creamy Wheat Farina | Instant Oatmeal (avena instantanea sólo paquetes) |



Quaker (9.8 oz permitidas):
Instant Oatmeal | Instant Grits (Original, Butter, Cheddar Cheese, Country Bacon, Red-eye Gravy & Country Ham, Variety) |



Cream of Wheat: Cream of Wheat Instant (Original o Whole Grain) | Cream of Wheat 2 1/2 Minutes (Original o Whole Grain) | Cream of Wheat 1 Minute | Cream of Rice (Regular o Instant) |

Crema de cacahuete/Frijoles

Crema de cacahuete

✓ **Se permite:** *Marca de la tienda/etiqueta privada o marca nacional que se enumeran a continuación; 15 a 18 onzas cremoso, crujiente, extra crujiente o natural

 Smuckers

 Freedom's Choice

 Peter Pan

 Kroger

 JIF

 Signature Select

 SKIPPY

 WinCo

 ADAMS

 Essential Everyday

 Great Value

 Shoppers Value

 Food Club

 Smart Way

 Private Selection

✗ **No se permite:** Miel o jalea añadida, malvaviscos, chocolate u otros ingredientes similares, grasa reducidas, mantequilla de cacahuete untada



Frijoles y Lentejas

✓ **Se permite:** *Marca de la tienda o privada;

- ▶ Paquete de 1 lb (16 oz)
- ▶ Latas de 15 a 16 onzas, comunes o bajas en sodio

- Black
- Black-eyed Peas
- Butter Beans
- Fat Free Refried Beans
- Garbanzo (Chickpeas)
- Mayocoba
- Great Northern
- Kidney
- Lentils
- Lima
- Navy
- Pigeon Peas
- Pinto
- Red
- Split Peas
- White

✗ **No se permite:** Con frutas o verduras agregadas, azúcar, grasas o aceites agregados, saborizados, mezcla de sopa de frijoles, frijoles mixtos, chiles, frijoles horneados, frijoles con carne, chicharos enlatados, habas, ejotes, frijoles de cera, cualquier otra variedad de frijoles refritos

Crema de cacahuete/frijoles se emite en unidades de frasco/ bolsa "jar/bag" en ingles



CONSEJO

Usted puede elegir bolsa de 16 oz de frijoles secos, frijoles enlatados en latas de 15-16 oz, o 15-18 oz frascos de crema de cacahuete. Un frasco/bolsa equivale a 1 paquete de frijoles secos O 4 latas de frijoles (1 lata = 0,25 unidades) O 1 frasco de crema de cacahuete.



Pescado enlatado

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

Atún ligero en trozos o jurel

- ✔ **Se permite:** *Marca de la tienda/etiqueta privada; latas de 5 a 30 onzas
 - Empacado en agua o aceite
 - Regular o bajo en sodio
 - Puede incluir huesos o piel
 - Puede incluir saborizantes (limón, hierbas, consomé)
- ✘ **No se permite:** Atún blanco sólido o en trozos; gourmet; paquetes de 2.5 oz



Salmón

✓ Se permite: *Marca de la tienda/etiqueta privada o marca comercial indicada a continuación; Latas de 5 a 30 onzas, paquetes de 5 oz

- Empacado en agua o aceite
- Puede incluir huesos o piel
- Regular o bajo en sodio
- Puede incluir saborizantes (limón, hierbas, consomé)

BUMBLE BEE Bumble Bee

Kroger Kroger

Chicken of the Sea Chicken of the Sea

Signature Select Signature Select

Food Club Food Club

StarKist StarKist

Great Value Great Value

Essential Everyday Essential Everyday

✗ No se permite: Salmón rojo, pez espalda azul, atlántico o salmón rojo; gourmet; paquetes de 2,5 oz

El pescado se emite en unidades de onzas (oz). Opte por combinaciones que sumen 30 oz.



Cereales infantiles y alimentos para bebés

Cereal infantil

✓ Se permite: Marca indicada a continuación; envase seco de 8 oz



Gerber: Avena | arroz | multigrain | trigo entero



Beech-Nut: Avena | maíz

✗ No se permite: Con fórmula añadida, fruta, yogur, probióticos o DHA/ARA; orgánico

CONSEJO

- Puede introducir alimentos sólidos a su bebé a los 6 meses de edad.
- Entre los 7 y los 8 meses de edad, su bebé debe consumir alimentos sólidos de todos los grupos, como verduras, frutas, cereales, proteínas y lácteos.
- Mezcle los cereales y granos cocidos triturados con leche materna, leche de fórmula o agua para que el bebé pueda ingerirlos fácilmente.

Frutas y verduras para infante

✓ Se permite: Marcas indicadas a continuación; verduras individuales, frutas individuales, verduras mixtas, frutas mixtas o verduras mezcladas con frutas; tarro de 4 oz, paquete de 2 oz, paquete de 2 oz, paquetes múltiples de hasta 128 oz



Gerber
 • Regular
 • Organic



Beech-Nut
 • Naturals
 • Nothing Artificial Added
 • Organic



Tippy Toes
 • Regular
 • Organic



O Organics



Earth's Best Organic



Simple Truth Organic



Happy Baby Organic

✗ No se permite: Revueltos, comidillas, postres o ingredientes añadidos (por ejemplo, especias, avena, etc.)



Carnes para infante

Las comidas de bebé con carne son un beneficio adicional para los bebés que son amamantados exclusivamente.

✓ Se permite: La marca que se indica a continuación; variedad de "carne única" con consomé o gravy añadido; frascos de 2,5 oz, envases múltiples de 10 oz a 77,5 oz



Gerber



Beech-Nut



Earth's Best Organic

✗ No se permite: Palitos de carne, comidillas o ingredientes añadidos, excepto caldo o caldo o consomé

Fórmula infantil

✓ Se permite: Tamaño y descripción impresos en el recibo eWIC

- WIC es un programa de nutrición suplementaria. WIC no proporciona toda la fórmula que su bebé puede necesitar cada mes.
- Para garantizar la seguridad del bebé alimentado con leche de fórmula, prepare la fórmula siguiendo las indicaciones del fabricante.
- Si alimenta a su bebé con leche de fórmula, consulte su "Family Food Benefits" esto le indicará el tamaño, la marca, el tipo y el modo físico (en polvo, concentrado o listo para la alimentación [RTF]) de la leche de fórmula permitida para su bebé.

Opciones integrales

Arroz integral

✓ Se permite: *Marca de la tienda / etiqueta privada;

- 14 oz (solo instantáneo)
- 16 oz (normal, de cocción rápida)

✗ No se permite: listo para servirse, sabores/condimento añadidos

Pasta integral

✓ Se permite: *Marca de la tienda/etiqueta privada o marca comercial indicada a continuación; Pasta 100% integral, 16 oz.

- La harina de trigo integral o la harina de trigo candela debe ser el único ingrediente de harina enumerado
- Cualquier forma



Barilla



WinCo



Ronzoni



Food Club



Kroger



Signature Select



Great Value



Essential Everyday

✗ No se permite: Pastas elaboradas con harinas blancas o una mezcla de diferentes tipos de harinas o con azúcares, grasas, aceites o sal (sodio) añadidos

Pan integral

✓ Se permite: *Marca de la tienda/etiqueta privada o marca comercial indicada a continuación; pan 100% de trigo integral y pan integral de 16 o 24 oz



CONSEJO

Puede comprar pan de 16 o 24 oz según la cantidad disponible en su tarjeta eWIC. Si su valor de inicio es de 32 oz, y usted compra un pan de molde de 24 oz, le quedarán 8 oz en su tarjeta eWIC que no podrá usar.

-  **Kroger:** 100% Whole Wheat, 100% Whole Wheat Round Top
-  **Sara Lee:** Classic 100% Whole Wheat
-  **Franz:** 100% Whole Wheat
-  **Aspen Mills:** Honey Whole Wheat
-  **Bimbo:** 100% Whole Wheat
-  **Great Grains:** 100% Whole Wheat
-  **Great Value:** 100% Whole Wheat
-  **WinCo:** 100% Whole Wheat
-  **Oroweat:** 100% Whole Wheat
-  **Breadlover's:** 100% Whole Wheat
-  **Grandma Sycamore:** 100% Whole Wheat with Honey
-  **Western Farms:** 100% Whole Wheat
-  **Private Selection:** 100% Whole Wheat, 100% Whole Wheat Sugar Free
-  **Signature Select:** 100% Whole Wheat
-  **Wonder:** 100% Whole Wheat

 **No se permite:** Bollos, panecillos, bagels, pan blanco

Tortillas



 **Se permiten:** *Marca de la tienda/etiqueta privada o marca indicada; Tortillas integrales o de maíz, 16 oz

La Banderita:
Yellow Corn | White Corn |
Whole Wheat |



Rancho Market:
Whole Wheat | Corn |



Guerrero:
Whole Wheat | White Corn |



Mission:
Whole Wheat | Yellow Corn |



Don Pancho:
Whole Wheat | White Corn |



Kroger:
Whole Wheat |



Great Value:
Whole Wheat |



Ortega:
Whole Wheat |



La Burrita:
Yellow Corn |



De Harina:
Whole Wheat |



Essential Everyday:
Whole Wheat |



✗ No se permite: Tortillas de harina blanca, tostadas, wraps, crudas

El pan integral, las tortillas, el arroz integral y la pasta se emiten en unidades de onza.



Frutas y verduras

✓ Se permite: Monto indicado en el recibo eWIC

- Verduras y frutas enteras, pre-cortadas o envasadas, frescas o congeladas
- Se permite salsa fresca sin azúcar ni aceites agregados
- Se permiten: productos orgánico
- Jengibre y ajo fresco



✗ No se permite: Enlatados, secos, tostados, decorativos, paquetes/bandejas para fiestas con salsas, aderezos, frutos secos o pasta añadida, ensaladas en barras, hierbas y especias (vea abajo), salsa con azúcar o aceite, salsa pasteurizada.

✗ No se permiten las siguientes hierbas y especias:
 Aloe vera, anís, albahaca, hojas de laurel, comino, perifollo, cebollín, cilantro, eneldo, fenogreco, rábano picante, limoncillo, mejorana, menta, orégano, perejil, romero, salvia, ajedrea, estragón, tomillo, vaina de vainilla



Las frutas y verduras se emiten en Cash Valué Benefit (CVB)



CONSEJO

- Las frutas y verduras tienen un alto contenido de fibra, vitaminas y minerales, y tienen un bajo contenido de calorías y grasas.
- Si el total de la compra de verduras y frutas supera el monto total de su tarjeta eWIC, puede pagar la diferencia.
- La aplicación WICShopper no le permite escanear frutas y verduras frescas. Consulte esta Guía de Compras del Programa WIC de Utah para saber qué está permitido.



Yogur

 **Se permite:** *Marca de la tienda/etiqueta privada o marca comercial indicada a continuación; Envases de 32 onzas o envases más pequeños en combinaciones iguales a 32 onzas

- Cualquier sabor
- Contenido de grasa impreso en el recibo de eWIC
- Se permiten frutas agregadas

 **No se permite:** Yogures que se venden con ingredientes de acompañamiento como granola, trocitos de caramelo, miel, frutos secos e ingredientes similares, yogures bebibles, natas

Grasa entera

- | | |
|---|--|
|  Dannon
• Regular |  WinCo
• Regular
• Greek |
|  Mountain High
• Original Style |  Food Club
• Regular
• Greek |
|  Oikos
• Greek |  Lucerne
• Regular |
|  Kroger
• Regular
• Greek |  Yoplait
• Oui French Style |
|  Open Nature
• Greek |  Chobani
• Greek |
|  Essential Everyday
• Regular
• Greek |  Great Value
• Greek |
| |  Brown Cow
• Regular |

Reducido en Grasa/Bajo en Grasa/Sin Grasa



Lucerne
 • Regular
 • Greek



Open Nature
 • Greek



Great Value
 • Original
 • Regular
 • Greek
 • Light
 • Tubes



Kroger
 • Regular
 • Fruit on the Bottom
 • Tubes
 • Carbmaster
 • Greek



Dannon
 • Regular
 • Light + Fit
 • Light + Fit Greek



Oikos
 • Oikos 0%
 • Oikos Triple Zero



Mountain High
 • Regular



Food Club
 • Regular
 • Light
 • Greek
 • Blended



LaLa
 • Blended



Activia
 • Activia Light
 • Activia Regular



Tillamook
 • Regular
 • Greek



WinCo
 • Greek
 • Regular



Yoplait
 • Original
 • Light
 • Greek
 • 100 Protein
 • Kids Character
 • Lactose Free
 • Go-Gurt



Chobani
 • Less Sugar
 • Zero Sugar
 • Greek



Two Good
 • Greek



Essential Everyday
 • Regular
 • Greek

El yogur se emite en unidades de onzas. Para asegurarse de obtener su beneficio completo, considere comprar un contenedor de 32 oz o paquetes que sumen hasta 32 oz.

Un contenedor de-32 oz



32 oz

Dos contenedores de-16 oz



32 oz

Cuatro contenedores de-8 oz



32 oz

Consejo

- El yogur aporta calcio, proteínas, vitaminas A y D, y es una buena fuente de potasio.
- Las mujeres y los niños de 2 años o más reciben yogures bajos en grasa, grasa reducida o sin grasa.
- A los niños menores de 2 años se les da yogur con grasa entera.
- Compre el yogur que aparece en su lista de beneficios o recibo de eWIC.
- Parte de su beneficio de leche puede ser sustituido por yogur. Si desea yogur, hable con el personal de WIC para obtener el beneficio en su tarjeta eWIC.



Leche

- ✓ **Se permite:** *Marca de la tienda o privada; galón, medio galón o cuarto de galón
- Tamaño, descripción y contenido de grasa impresos en el recibo de eWIC
- Pasteruizada
- Leche evaporada enlatada (12 oz)
- Leche en polvo (9,6 oz a 64 oz)
- Buttermilk "Suero de leche" (medio galón o cuarto de galón)
- Leche estable (UHT)
- Sin lactosa sólo si está asignado e impreso en el recibo/lista de beneficios eWIC
- Se permite leche de cuarto de galón de cualquier marca
- ✗ **No se permite:** Saborizada, Skim Royale/Delight, sin pasteurizar, cruda



Leche de soja

- ✓ **Se permite:** Marcas indicadas a continuación; medio galón o un cuarto de galón
- Sabor original
- Refrigerada estable (UHT)
- Leche de soja sólo si está asignada e impresa en el recibo/lista de beneficios eWIC
-  **Silk**
-  **Pacific Foods**
-  **8th Continent Soymilk**
- ✗ **No se permite:** Orgánica o cualquier otro sabor que no sea el original

La leche se emite en unidades de galones. Un medio galón le restará 0.5 galones de su tarjeta. Un cuarto de galón descontará 0.25 galones de su tarjeta.



CONSEJO

- La leche aporta calcio, proteínas, vitaminas A y D, y es una buena fuente de riboflavina.
- Las mujeres y los niños de 2 años en adelante reciben leche reducida en grasas (1 %) o leche sin grasas (descremada).
- Los niños menores de 2 años reciben leche entera.
- Compre la leche que aparece en su lista de beneficios o recibo de eWIC.
- Para obtener más información y ayuda con los tamaños de la leche, vaya a la aplicación WICShopper > «Get Help» (Obtener ayuda) > «eWIC Quick Pick Guide - Milk» (Guía de elección rápida de eWIC - Leche).

Juice

✓ **Se permite:** *Marca de la tienda/etiqueta privada o marca comercial indicada a continuación;

- Sin azúcar, 100 % jugo; sabor único o combinaciones
- Normal o con bajo contenido de sodio para el jugo de tomate o vedura

✗ **No se permite:** Jugos refrigerados (excepto jugo de naranja), cócteles, néctares, sidras, envase de 59 oz

Jugo concentrado congelado de 12 oz (mujeres)



Apple | Orange |



Apple | Grape | Orange |



Apple | Grape | Grapefruit | Orange |
Pineapple | Pineapple Orange |





Apple | Grape | Orange | White Grape |



Apple | Orange | Grape |



Apple | Orange |



Apple | Apple Cherry | Apple Cranberry | Apple Kiwi Strawberry | Apple Strawberry Banana | Apple Peach Mango | Apple Raspberry | Berry Blend | Blueberry Pomegranate | Cherry Pomegranate | Cranberry Blend | Cranberry Raspberry | Grape | Orange | Pineapple | Pineapple Orange | White Grape | Immune Health Citrus |



Apple |



Apple | Orange |



Apple | Orange |

Jugo de 64 oz (niños)



Apple | Cranberry | Grape | Orange | Pineapple | Spicy Vegetable | Vegetable | Vegetable Low Sodium | White Grape | Ruby Red Grapefruit | Grapefruit |



Apple | Cranberry Apple | Cranberry Blend | Cranberry Grape | Cranberry Pomegranate | Cranberry Raspberry | Big Bird's Apple | Elmo & Abby's Mango Strawberry | Elmo's Punch | Grover's White Grape | Natural Style Apple |



Blueberry Blackberry Acai | Cranberry | Cranberry Blackberry | Cranberry Grape | Cranberry Pomegranate | Cranberry Raspberry | Pomegranate Blueberry |



Apple | Orange | Purple Grape | White Grape |



Concord Grape | Red Grape Juice | White Peach | White Grape | Orange Pineapple Apple | White Grape Cherry | Concord Grape with Fiber |



Apple | Cranberry | Cranberry Blackberry | Cranberry Cherry | Cranberry Concord Grape | Cranberry Mango | Cranberry Pineapple | Cranberry Pomegranate | Cranberry Raspberry | Concord Grape | Cranberry Elderberry | Cranberry Watermelon |



Apple | Apple Raspberry | Berry | Cherry | Fruit Punch | Grape | Kiwi Strawberry | Mango | Orange Tangerine | Peach Apple | Strawberry Banana | Strawberry Watermelon | Tropical | White Grape |



Apple |



Apple | Apple Cranberry | Grape | Apple Orange Pineapple | Apple Peach Mango | Concord Grape | Cranberry | Cranberry Raspberry Plus | Orange | Pineapple | Orange Pineapple | Orange Juice Blend |



Spicy Hot Vegetable | Original | Original Low Sodium |



Apple | Cranberry Blend | Cranberry Grape | Cranberry Pomegranate | Grape | Low Sodium Vegetable | Orange | Pineapple | Tomato | Vegetable | White Grape Peach | White Grape | Pear | Mango | Peach Mango |



Apple | Apple Cranberry | Berry Blend | Black Cherry Cranberry | Blueberry Pomegranate | Cranberry Pomegranate | Grape | Immune Health Citrus | Immune Health Super Fruit | Immune Health Tropical Fruit | Kiwi Strawberry | Orange Tangerine | Orange | Peach Mango | Red Raspberry | Strawberry Watermelon | White Grape | Wild Cherry |



Apple | Cranberry | Cranberry Grape | Cranberry Raspberry | Grape | Grapefruit | Orange | Pineapple | Tomato | Vegetable | White Grape | Vegetable Low Sodium |



Apple | Grape | Orange | Vegetable | Vegetable Low Sodium | White Grape |



Apple | Grape | Orange | Pineapple | Spicy
Vegetable | Tomato | Vegetable | White Grape |
Cranberry |



Tomato | Low Sodium Tomato |



Apple | Grape |



Apple | Apple Mango | Apple Cherry |
Apple White Grape |



Apple | Apple Berry | Apple Cranberry |
Apple Grape | Pineapple Orange | Orange
Passionfruit |



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



Apple |



¡Amamante!

Mamá y bebé obtienen más alimentos

Exclusivamente amamantando

Mamá - Hasta 1 año



Bebé - 6-12 meses



Casi exclusivamente amamantando

Mamá - Hasta 1 año



Bebé - 6-12 meses



Poco / No amamantar

Mamá - 0-6 meses



Mamá - 7-12 meses



Bebé - 6-12 meses



Lactancia | Un regalo de vida:

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

Llame a su clínica WIC para obtener ayuda con la lactancia materna.

Números de teléfono útiles:

Línea de ayuda para recursos comunitarios: 2-1-1

Línea directa de inmunización: 1-800-275-0659

Medicaid: 1-866-435-7414

MotherToBaby: 1-866-626-6847

Control de envenenamiento: 1-800-222-1222

SNAP: 1-866-435-7414

Línea para dejar de fumar: 1-888-567-8788



Abra la cámara de su teléfono y escanee el código QR o visite wic.utah.gov



Identificación familiar: _____

Choose  wichealth.org



PARA COMENZAR

1. Visite www.wichealth.org
2. ¿Es la primera vez que visita wichealth.org? Seleccione "Registrarse"



3. Introduzca sus datos

Agencia:
La clínica:
ID de familia:

4. Completar su cuenta
Nombre de usuario:
Contraseña:

5. Seleccione "Iniciar lección".



Mantenga su nombre de usuario y contraseña seguros y privados. los necesitará cada vez que inicie sesión en wichealth.org.

Información de la clínica:



Utah WIC Program | 1-877-WIC-KIDS | wic.utah.gov