



**PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA WOMEN, INFANTS & CHILDREN  
(MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS) DE WISCONSIN**

# GUÍA DE COMPRAS



**(WISCONSIN WOMEN, INFANTS & CHILDREN  
NUTRITION PROGRAM SHOPPING GUIDE)**

**EN VIGOR DESDE EL 1 DE NOVIEMBRE DE 2022**

**HASTA EL 31 DE OCTUBRE DE 2025**



# CONSEJOS PARA COMPRAR

## ¡BIENVENIDA AL PROGRAMA WIC!

Esta es su guía de compras de WIC. Esta guía indica cuáles son los alimentos aprobados por WIC. WIC provee beneficios alimentarios saludables cada mes mientras esté inscrita y sea elegible para el programa. Estos alimentos nutritivos son elegidos específicamente para promover una buena salud, el crecimiento y el desarrollo. Con su tarjeta eWIC, solo puede comprar alimentos aprobados por WIC y que estén incluidos en sus beneficios actuales. Su nutricionista puede darle consejos adicionales y maneras de cocinar y preparar sus alimentos de WIC.

## ÍNDICE

• Consejos para comprar . . . . .	2
• Frutas y verduras . . . . .	8
• Jugo. . . . .	10
• Frijoles, guisantes y lentejas. . . . .	12
• Crema de cacahuete . . . . .	13
• Cereales. . . . .	14
• Panes, bollos y panecillos. . . . .	18
• Arroz, pasta . . . . .	20
• Tortillas/wraps, avena/harina de avena. . . . .	21
• Leche, bebidas de soya . . . . .	22
• Yogur . . . . .	24
• Queso, tofu . . . . .	26
• Huevos, pescado en conserva . . . . .	27
• Alimentos para bebés. . . . .	28
• Derechos y responsabilidades . . . . .	30

## COSAS QUE DEBE SABER SOBRE SUS BENEFICIOS ALIMENTARIOS DE WIC

- Los beneficios alimentarios de WIC caducan cada 30 días. Compre al inicio de su período de beneficios para evitar que caduquen los beneficios. Los beneficios alimentarios no pueden ser reemplazados después de la fecha de caducidad.
- Es posible conceder hasta un máximo de tres meses de beneficios alimentarios a la vez. Los próximos beneficios no se añadirán automáticamente. Póngase en contacto con su oficina de WIC según se le haya indicado para recibir más beneficios.
- Mantenga su tarjeta para recibir los próximos beneficios alimentarios.
- Asegúrese de mantener su tarjeta segura e informe a su oficina de WIC si su tarjeta se daña, se le pierde o se la roban.
- Los beneficios alimentarios de WIC pueden utilizarse en cualquier almacén autorizado por el WIC de Wisconsin. Pregunte en su oficina de WIC para obtener un listado de establecimientos locales.

## RESPONSABILIDADES

- No se permiten sustituciones, vales canjeables ni pagarés.
- Compre solo los alimentos y leche de fórmula que necesite.
- Devuelva cualquier alimento o leche de fórmula que no haya utilizado a su oficina de WIC.
- Los alimentos y la leche de fórmula de WIC no se pueden devolver ni cambiar por dinero en efectivo, crédito u otros artículos.
- Los alimentos y la leche de fórmula de WIC no se pueden poner a la venta, vender, canjear o regalar.



## ANTES DE COMPRAR

- Consulte su saldo actual a través de la aplicación Wisconsin MyWIC, el sitio web o el número de teléfono que aparece en el reverso de la tarjeta, la Lista de compras de WIC o su recibo de compra más reciente.
- Planifique qué alimentos comprar y revise la información que aparece en esta guía.
- Si es posible, evite comprar cerca de la medianoche. Los sistemas de las cajas registradoras a menudo se actualizan durante este tiempo, lo que impide que usted pueda hacer una compra con su tarjeta eWIC.

## CUANDO COMPRE

- Para evitar problemas en la caja, utilice esta guía, la aplicación MyWIC o su lista de compras de WIC para que le ayuden a elegir las marcas, variedades y tamaños de alimentos correctos.
- Solo podrá comprar con su tarjeta eWIC los alimentos que aparezcan indicados en su saldo de beneficios y en esta guía.



## EN LA CAJA

- Indíquelo al personal de caja que va a utilizar su tarjeta eWIC y pregúntele si necesita separar sus compras.
- Utilice primero su tarjeta eWIC y luego FoodShare o cualquier otra forma de pago.
- Algunos sistemas de cajas registradoras imprimen un recibo a mitad de compra, en el que se indica qué alimentos se deducirán de sus beneficios de WIC. Revise cuidadosamente ese recibo.
- Si hay alimentos que usted pensó que estarían cubiertos por los beneficios de WIC pero no lo están, solicite que los retiren si no quiere comprarlos con otra forma de pago. Pase su tarjeta eWIC de nuevo y acepte la compra.



- Puede usar cupones para las compras de WIC. Si el cupón es para un artículo que no es de WIC, se recomienda que lo utilice en una compra por separado.
- Guarde su recibo para revisar la información del beneficio, si es necesario.

## SI TIENE UN PROBLEMA O UN ALIMENTO NO ESTÁ PERMITIDO

- Pida ayuda. Si el personal de caja no puede ayudarle, pregunte por el personal encargado del establecimiento.
- El establecimiento no puede forzar al sistema de las cajas registradoras a aceptar un pago de eWIC por alimentos que aparecen como no aprobados por WIC.
- Elija otra marca o variedad aprobada por WIC.
- WIC no puede reembolsarle los alimentos que usted decida comprar con otra forma de pago.
- Guarde los recibos y tome fotografías de los alimentos o anote el código de barras UPC.
- Póngase en contacto con su oficina local de WIC lo antes posible para informarles.



## COMUNÍQUESE CON SU OFICINA DE WIC

- Si tiene preguntas sobre la compra de alimentos de WIC.
- Si no pudo comprar un alimento que cree que está aprobado por WIC.
- Si tiene una tarjeta dañada, perdida o robada.
- Si se han eliminado alimentos incorrectamente de sus beneficios o si su recibo no coincide con lo que compró.
- Si tiene una queja sobre cómo lo trató el personal del establecimiento.

## CONSEJOS PARA EL PIN

- Si aún no ha configurado su PIN, hágalo antes de comprar. Elija un número que sea fácil de recordar y difícil que los demás adivinen.
- Mantenga su PIN seguro. Llame al número que aparece en el reverso de la tarjeta o vaya al sitio web para cambiar su código PIN si cree que ya no es seguro.
- Si ingresa su PIN de manera incorrecta cuatro veces, se bloqueará. Para desbloquear su PIN, realice una de estas acciones:
  - Llame al número o vaya al sitio web que aparece en el reverso de la tarjeta WIC. Establezca su nuevo PIN. Puede realizar una compra después de que se desbloquee su PIN a medianoche.
  - Llame a su oficina de WIC para desbloquear su PIN. Puede realizar una compra inmediatamente después de que se desbloquee su PIN. Puede utilizar su PIN actual o establecer uno nuevo en su oficina de WIC.

## DESCARGUE\* LA APLICACIÓN WISCONSIN MYWIC PARA

- Revisar el saldo de su beneficio.
- Recibir recordatorios antes de que caduquen sus beneficios.
- Escanear los códigos de barras para verificar los alimentos aprobados.
- Buscar alimentos de WIC.
- Encontrar las ubicaciones de las tiendas aprobadas por el WIC.
- Recibir recordatorios de sus citas.

\*Disponible en la Apple App Store o Google Play

☰ MyWIC	⋮
<b>Mensajes</b> Compruebe si hay mensajes de WIC	
<b>Balance de los beneficios</b> Compruebe el balance de los beneficios de su cuenta eWIC.	
<b>Escanear UPC</b> Escanee un código de barras UPC para ver si el producto está disponible para su compra.	
<b>Buscar los alimentos de WIC</b> Buscar todos los productos elegibles de WIC.	
<b>Buscar tienda</b> Buscar tiendas de comestibles y farmacias de WIC.	
<b>Tiendas de WIC cercanas</b> Ver un mapa de los supermercados y farmacias de WIC.	
<b>Enlaces</b> Enlaces externos a sitios web útiles.	
<b>Información de la clínica</b> Información de su clínica de WIC local.	
<a href="#">Política de no discriminación</a>	



## FRUTAS Y VERDURAS

- Pueden comprarse frutas y verduras de cualquier marca y tamaño y que sean orgánicas.
- Tiene el período entero de beneficios para usar todos sus dólares asignados para comprar frutas y verduras.

### FRESCAS

#### COMPRE:

- Cualquier variedad de frutas y verduras frescas (se permiten los ajos frescos y las raíces de jengibre)
- Pueden ser enteras, cortadas, en bolsa o envasadas



#### NO COMPRE:

Espicias; frutos secos; bolsas de ensaladas con aderezos o aliños; artículos del buffet de ensaladas; bandejas para fiestas, cestas de fruta; frutas desecadas; frutas y verduras decorativas

#### NOTA

- Utilizar la aplicación MyWIC o comprar frutas y verduras que se vendan por unidad y se pesen es su mejor opción. Los códigos de barras UPC que aparecen en las frutas y verduras frescas envasadas cambian a menudo. Esto significa que un artículo puede que no esté en el sistema de WIC y usted pagará por él a menos que le solicite al personal de caja que lo quite.
- Puede pagar la diferencia si las frutas y verduras cuestan más que la cantidad de su beneficio.

## CONSERVAS

### COMPRE:

Cualquier tipo de envase o tamaño

#### Frutas:

- Cualquier variedad de frutas
- Compota de manzana sin azúcar (se permite con canela)

#### Verduras:

- Cualquier variedad de verduras (sin frijoles de Lima), incluidos guisantes verdes (dulces), ejotes/frijoles amarillos/habichuelas/guisantes amarillos, y coles
- Tomates enteros, en cubos, triturados o guisados; salsa, pasta o puré de tomate (con hierbas o condimentos permitidos)
- Ajo picado en agua



### NO COMPRE:

**Frutas:** con sirope, azúcares añadidos, edulcorantes artificiales o estevia

**Verduras:** con cualquier tipo de aceite o salmuera; vinagre; pepinillos y verduras en escabeche (por ejemplo, chucrut); verduras a la crema (por ejemplo, maíz a la crema); frijoles, guisantes, lentejas (por ejemplo, frijoles de ojo negro, frijoles de Lima, frijoles pintos, frijoles rojos y frijoles blancos); frijoles cocidos, frijoles con carne de cerdo, frijoles refritos; ketchup, salsa de pepinillos, aceitunas; pizza, lasaña, salsa para espaguetis o condimento

## CONGELADAS

### COMPRE:

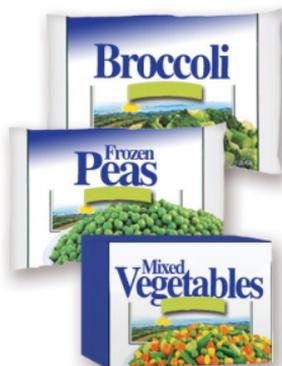
Cualquier tipo de envase o tamaño

#### Frutas:

- Cualquier variedad de frutas

#### Verduras:

- Cualquier variedad de verduras
- Cualquier frijol o mezcla con frijoles o guisantes (por ejemplo, mezcla de verduras con frijoles de lima)



### NO COMPRE:

**Frutas:** con sirope, azúcares añadidos, edulcorantes artificiales o estevia; barritas de frutas; batidos que contengan otros ingredientes, por ejemplo, yogur

**Verduras:** con azúcares añadidos (dextrosa), mantequilla, aceite, salsas o glaseado; con pasta, fideos, frutos secos, arroz, queso o carne; batatas fritas, patatas fritas o patatas con formas



# JUGOS

## COMPRE JUGOS 100%:

- Cualquier marca de jugo **100% de naranja, toronja (blanca, rosada o roja) o piña**
- Solo las marcas y sabores de otros jugos 100% indicados
- Solo el tamaño especificado en su lista de compras de WIC

**NO COMPRE:** cócteles, bebidas, refrescos, jugos con edulcorante, jugos de manzana; jugos orgánicos; jugos no pasteurizados; jugos bajos en ácido; jugos para bebés; jugos en botella de cristal; jugos ligeros o bajos en calorías

## JUGOS de 48 oz. y CONGELADOS solo para mujeres

Botellas de plástico de 48 oz. de jugo no refrigerado; o envases de 12 oz. de jugo congelado



Juicy Juice:  
todos los sabores  
(excepto los  
orgánicos)



Mott's:  
todos los sabores



Northland: 100%  
arándano rojo



Apple & Eve: todos  
los sabores



**12 oz. de jugo congelado de la marca del establecimiento** - jugo de manzana y uva  
**Solamente:** Always Save, Best Choice, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Hy-Vee, Kroger, Tipton Grove



Old Orchard: todos los  
sabores con tapas verdes



Dole: todos los  
sabores

## JUGOS de 64 oz. solo para niños

Botellas de plástico de 64 oz. de jugo no refrigerado



Juicy Juice: todos los sabores



Langers: todos los sabores (excepto las mezclas de granada)



Northland: todos los sabores (excepto frambuesa, granada y goji)



Welch's: uva blanca, roja y morada (excepto los jugos sin filtrar, con fibra añadida o ligeros)



Tree Top: todos los sabores (excepto los prensados puros)



Old Orchard: todos los sabores (excepto cereza ácida, granada natural y para niños)



Indian Summer: manzana



Motts: manzana original (excepto Tots)



Apple & Eve: todos los sabores Original y Plaza Sésamo



Musselman's: manzana (excepto con calcio)



Ocean Spray: todos los sabores



Campbell's: cualquier variedad de jugo de tomate (excepto orgánico)



V8: Jugo de verduras 100%: todos los sabores



**Cualquier marca de jugo de naranja refrigerado de 64 oz. (medio galón)**

- Con o sin calcio añadido
- Envase de plástico o papel

*Algunos ejemplos de marcas incluyen, entre otras, las siguientes:*

Dairy Fresh, Dean's, Essential Everyday, Food Club, Good & Gather, Great Value, Hy-Vee, IGA, Kemps, Kroger, Land O Lakes, Our Family, Prairie Farms



**Marca del establecimiento** Manzana, uva y tomate/verduras

*Solo:* Always Save, Best Choice, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Hy-Vee, IGA, Kroger, Market Pantry, Meijer, Our Family, That's Smart, Tipton Grove

JUGOS 100%



## FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS

Los siguientes son tipos de frijoles, guisantes y lentejas que pueden comprarse con el beneficio asignado para comprar frijoles secos o en conserva. No puede usarse el beneficio en dólares asignado para frutas y verduras para comprar estos artículos.

### COMPRE:

- En conserva: solo latas de 15-16 oz.
- En seco: solo una bolsa de 16 oz.
- Sin condimentar o bajos en sodio
- Cualquier marca



### Ejemplos:

Negros	Marinos
De ojo negro	Rosados
Blanco	Pintos
Garbanzo	Rojos
Great Northern	Guisantes
Frijoles (rojos o blancos)	Refritos sin grasa solo frijoles
Lentejas	Mezclas de tipos
Lima	



**NO COMPRE:** variedades no maduras como frijoles verdes en conserva, ejotes, frijoles amarillos, habichuelas y guisantes dulces; frijoles y guisantes frescos o congelados (*se permite la compra con el beneficio en dólares para frutas y verduras*); azúcares añadidos (por ejemplo, frijoles cocidos); con carne, aceite o grasas añadidas (por ejemplo, frijoles con carne de cerdo, frijoles refritos con grasas añadidas); salsas o sabores añadidos (por ejemplo, chiles, jalapeños, lima, ajo); en salmuera; orgánicos; sopas; variedades secas a granel o envasadas por el establecimiento

### RECUERDE

No pueden comprarse frijoles verdes ni guisantes dulces en conserva con este beneficio. Utilice su beneficio en dólares asignado para comprar frutas y verduras para esas opciones.

# CREMA DE CACAHUATE COMPRE:



- Envases de 16 – 18 oz.
- Todas las marcas y variedades cremosas, crujientes, extra crujientes, naturales o tradicionales
- Baja en sodio o sal, baja en azúcar o sin azúcar, con omega 3

**NO COMPRE:** untables (por ejemplo, Jif Natural, Skippy Natural, Peter Pan Natural); con sabores; baja en grasas; porciones individuales; especialidades (por ejemplo, batida, orgánica, con linaza o con vitaminas añadidas); de la sección de refrigerados o de alimentos saludables, de dieta (por ejemplo, Fifty 50)

## CONSEJOS DE COMPRA

Si su lista de la compra de WIC muestra:  
1.00 CTR de frijoles o crema de cacahuete, puede comprar:



— 0 —



Envases de 16 oz. de frijoles,  
lentejas o guisantes secos

Frasco de 16-18 oz. de  
crema de cacahuete

— 0 —



4 latas (15-16 oz.)  
de frijoles o  
guisantes

4 latas de frijoles = 1 envase (CTR)  
Entonces, 1 lata de frijoles = 0.25 envases (CTR)

**¡Los frijoles  
y guisantes  
son una buena  
fuente de  
proteínas y  
hierro!**





# CEREALES FRÍOS

## COMPRES:

- Combinaciones de cereales fríos y calientes
- Solo las marcas y los sabores indicados
- Envases de 8 onzas o más
- Cajas o bolsas

**NO COMPRES:** orgánicos

## LEYENDA:

- ✦ Contiene un 51% o más de granos integrales
- \* Provee el 100% del consumo diario de ácido fólico.

**GF** Sin gluten

Arándano **GF**



Trigo ✦



Canela **GF**



Maíz **GF**



Arroz **GF**

Multicereales ✦ **GF** \*



Sin sabor añadido ✦ **GF**



Multicereales ✦ **GF** \*  
con fresas



Original ✦ \*



Bocaditos ✦ \*



Canela \*

Almendras \*

Vainilla \*

Tostados con miel \*

Pacana y azúcar moreno de arce \*



Plátano con nueces 🌿

Pacanas crujientes 🌿



Azúcar moreno 🌿

Canela 🌿



Sin sabor añadido 🌿



Miel 🌿

Bayas 🌿

Sin sabor añadido 🌿



Sin sabor añadido



Sin sabor añadido \*



Sin sabor añadido



Sin sabor añadido



Sin sabor añadido 🌿



🌿 \*



Sin sabor añadido 🌿



🌿



GF

continúa en la página siguiente...



## Marcas del establecimiento



Sin sabor añadido 🌿



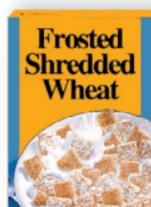
Sin sabor añadido



Sin sabor añadido



Sin sabor añadido 🌿



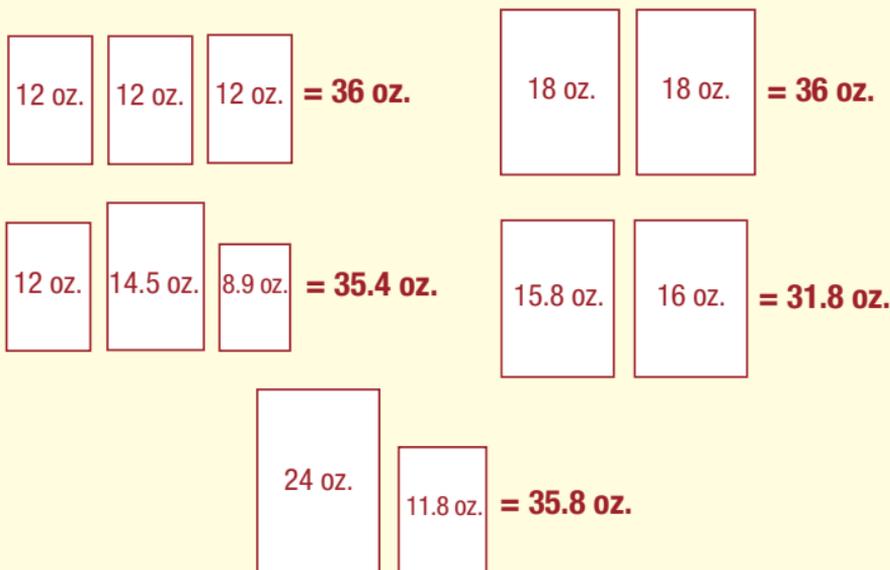
Solo glaseado simple Original y tamaño de bocado 🌿

### Solo las siguientes:

Always Save, Best Choice, Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Freedom's Choice, Great Value, Hy-Vee, IGA, Kiggins, Kroger, Market Pantry, Meijer, Our Family, Shoppers Value, That's Smart

## EJEMPLOS DE COMBINACIONES DE CEREALES cereales calientes y fríos

Sus beneficios indican el número de onzas de cereal. Para los beneficios que indican 36 oz. de cereal, los siguientes son ejemplos de posibles combinaciones de tamaños de cereal:



# CEREALES CALIENTES

## COMPRES:

- Combinaciones de cereales fríos y calientes
- Solo las marcas y los sabores indicados
- Cualquier tamaño, excepto porciones individuales

**NO COMPRES:** Contenedores, orgánicos



Sin sabor añadido:  
solo en paquetes 🌾



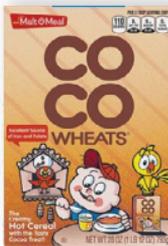
Originales y todos los  
sabores solo en paquetes



Sin sabor añadido



Chocolate



GF



2.5 minutos



1 minuto

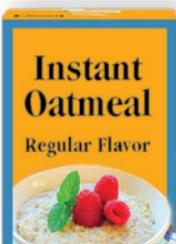


Instantáneos



Integral 🌾

## Marcas del establecimiento



Sin sabor añadido:  
solo en paquetes 🌾

**Solo las siguientes:**

Best Choice, Best Yet, Essential  
Everyday, Food Club, Great Value,  
Hy-Vee, IGA, Kroger, Meijer, Our Family



# PANES, BOLLOS Y PANECILLOS

## COMPRE:

- Cualquier marca etiquetada como “integral 100%” cuyo primer ingrediente indicado sea la harina de trigo integral
- Panes, bollos y panecillos de trigo integral 100%
- Envases de 12-24 oz.

Las marcas y tamaños que se enumeran a continuación pueden cambiar.

Marca	12 oz.	16 oz.	20 oz.	22 oz.	24 oz.	Bollos/Bollos delgados
Aunt Millie's					x	
Beigel's Windmill Farms		x				
Best Choice		x	x			
Bimbo		x				
Brownberry					x	12 y 16 oz.
Butternut		x	x			
Country Hearth					x	
Food Club		x				
Great Value			x			14 oz.
Hy-Vee		x	x			
IGA Pan integral		x				
Kroger			x			13-14 oz.
Lewis Bake Shop	x					
Our Family		x				
Pepperidge Farm				x	x	
Private Selection					x	
S. Rosen					x	
Sara Lee		x	x			
Schnuck's		x				
SunnyBrook		x				
Village Hearth	x	x	x		x	12 oz.

**Ejemplos:**

- 24 oz. de pan + 24 oz. de pan + 16 oz. de arroz integral = 64 oz.
- 20 oz. de pan + 14 oz. de bollos + 14 oz. de arroz integral instantáneo = 48 oz.
- 16 oz. de pan + 16 oz. de pasta + 16 oz. de tortillas de maíz = 48 oz.
- 24 oz. de pan + 24 oz. pan = 48 oz.
- 20 oz. de pan + 24 oz. de pan = 44 oz.
- Pan de 22 oz. + Pan de 22 oz. + Pan de 20 oz. = 64 oz.
- 12 oz. de pan + 20 oz. de pan = 32 oz.

**NO COMPRE:**

Marca de la panadería del establecimiento;

multicereales;

Healthy Life 100% trigo integral (alto en fibra o sin azúcar);

pan de bagel, bagels, pan pita;

magdalenas, magdalenas inglesas;

panes y panecillos congelados;

sin azúcar o con Splenda;

doble fibra;

con linaza;

sin gluten;

orgánico



**Cosas que debe considerar cuando compre pan integral:**

**Paso 1:** Revise la etiqueta "integral 100%"



**Paso 2:** Compruebe las onzas del producto

**Paso 3:** Revise la lista de ingredientes

El primer ingrediente indicado es la harina de trigo integral

<b>Nutrition Facts</b>	Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*	*Percent 2,000 cal higher or
Serving Size: 1 Slice (28g) Servings Per Container: 16	<b>Total Fat</b> .5g	1%	<b>Total Carbohydrate</b> 14g	5%	Nutrient: Total Fa Satura Cholest Sodium Total Ca Dietary
	Saturated Fat 0g	0%	Dietary Fiber 2g	10%	
	Trans Fat 0g		Sugars 2g		
	<b>Cholesterol</b> 0mg	0%	<b>Protein</b> 3g		
	<b>Sodium</b> 150mg	6%			
<b>Calories</b> 60 Calories from Fat 5	Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 4% • Iron 4%		Thiamine 10% • Riboflavin 6% • Niacin 4% • Folic Acid 2%		
<b>INGREDIENTS:</b> WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, SUGAR, YEAST, CONTAINS 2% OR LESS OF THE FOLLOWING: WHEAT GLUTEN, SOYE (MONOGLYCERIDES, SODIUM STEAROYL LACTYLATE, ASCORBIC ACID, CALCIUM SULFATE, ENZYMES), MONOCALCIUM PHOSPHATE, C <b>CONTAINS: WHEAT.</b>					



## ARROZ INTEGRAL

### COMPRE:

Solo una caja o bolsa de 14-16 oz. (1 lb.)

- Cualquier marca y seco
- Arroz integral simple sin hierbas, condimentos o frijoles añadidos
- De tipo normal, instantáneo y de cocción en bolsa



**NO COMPRE:** arroz blanco, arroz aromatizado, arroz salvaje, mezclas de arroces; arroz integral congelado; recipientes, bolsas para cocinar en el microondas; orgánico, envasado por el establecimiento

## PASTA INTEGRAL

### COMPRE:

Solo envases de 16 oz. (1 lb.)

- Trigo integral 100%
- Cualquier tamaño



*Solo se permiten las siguientes marcas:*

Barilla	Heartland
Essential Everyday	Hy-Vee
Food Club	Kroger
Gia Russa	Our Family
Good & Gather	Racconto
Great Value	Ronzoni 100% Whole Grain

**NO COMPRE:** Pasta hecha de arroz, quinoa, lino, maíz o verduras; orgánica; con azúcar, sal, aceite o grasas añadidos

# TORTILLAS/WRAPPS

## COMPRE:

Solo envases de 16 oz. (1 lb.)

- Maíz blanco o amarillo
- Trigo integral 100%

*Solo se permiten las siguientes marcas:*



## Trigo integral 100%:

Best Choice	Frescados	Market Pantry
Bucky Badger	Great Value	Mission
Chi-Chi's	Hy-Vee	Ortega
Don Pancho	IGA	Our Family
Essential Everyday	Kroger	Tio Santi
Food Club	La Banderita	

## Maíz:

Best Choice	Hy-Vee
Bucky Badger	IGA
Chi-Chi's	La Banderita
El Rey	La Burrita
Essential Everyday	Mission
Food Club	Our Family
Frescados	



**NO COMPRE:** Tortillas duras de maíz (para tacos); bajas en carbohidratos; orgánicas

# AVENA/HARINA DE AVENA

## COMPRE:

Envases de 16-32 oz., cualquier marca

- Rápida
- A la antigua
- Sin gluten



**NO COMPRE:** Cortada, instantánea, orgánica, envases de porciones individuales, con azúcar añadida



# LECHE

## COMPRE:

- Leche clásica en envases de galones
- En plástico, cartones, bolsas de galones, medios galones o galones unidos por el fabricante
- Con rBGH y sin rBGH, con rBST y sin rBST

*Lo siguiente debe aparecer especificado en su lista de la compra de WIC:*

- Leche entera o leche descremada con un 2% de grasa
- Envases de medio galón
- Sin lactosa, incluida la fortificada con calcio: Envase de medio galón, 3 cuartos de galón (96 oz.), galón y cuarto de galón
- Leche en polvo sin grasa: solo cajas o bolsas de 25,6 oz. (8 qt.)
- Leche evaporada: latas de 12 oz.
- Leche kosher

## NO COMPRE:

Leche con sabores; leche de cabra; con acidófilos; suero de mantequilla; especialidades (por ejemplo, orgánica o con certificado humanitario); bebidas de frutos secos o granos (por ejemplo, almendras, arroz, avena); baja en colesterol; UHT; leche con ingredientes añadidos (por ejemplo, Omega-3, EPA/DHA); enriquecida con proteínas; leche evaporada reconstituida; ultra filtrada (por ejemplo, Fairlife); leche A2



# BEBIDAS DE SOYA

## COMPRE:

- Cartones refrigerados de medio galón (64 oz.)
- Solo las marcas y los sabores indicados
- *Solo si aparecen especificadas en su lista de la compra de WIC*



8th Continent: solo original



Silk: solo original



Great Value

LECHE • BEBIDAS DE SOYA

## ¿Lo sabía?

¡La leche sin grasa, la descremada, la 1% y la 2% contienen la misma cantidad de vitamina D, calcio y proteína que la leche entera!





# YOGURES

## COMPRE:

- Envase de 32 oz., lote de 4 oz., lote de 8 oz.
- Regular o griego
- Con o sin sabor
- Solo el tipo especificado en su lista de la compra de WIC
- Solo las marcas indicadas

## NO COMPRE:

Orgánico; con edulcorante artificial o stevia; con crema añadida; con ingredientes mezclados como granola, caramelos o nueces; yogures bebibles; botellas o bolsas; sin lactosa



## YOGUR DE LECHE ENTERA

*Solo para niños de 1 año de edad*

*Solo se permiten las siguientes marcas:*

Brown Cow	Greek Gods, <i>solo el de 32 oz., no el de 24 oz.*</i>
Chobani*	Hy-Vee*
Dannon	Kroger*
Essential Everyday*	La Yogurt
Fage*	Meijer*
Good & Gather*	Mountain High
Great Value*	Old Home*

*\*Yogur griego disponible*

## YOGUR BAJO EN GRASAS Y SIN GRASAS

*Solo para mujeres y niños de más de 2 años*

*Solo se permiten las siguientes marcas:*

Activia, <i>solo lotes de 4 unidades de 4 oz., excepto los 60 calorías</i>
Best Choice*
Cabot*
Chobani*
Coburn Farms*
Dannon, <i>excepto Light + Fit</i>
Dannon Light + Fit Greek, <i>solo sin sabor</i>
Dannon Oikos, <i>excepto Triple Zero*</i>
Essential Everyday*
Fage*
Food Club, <i>excepto los ligeros *</i>
Good & Gather*
Great Value, <i>excepto los ligeros</i>
Greek God, <i>solo sin sabor*</i>
Hy-Vee, <i>excepto los ligeros *</i>
Kroger*
La Yogurt, <i>excepto los de mango</i>
Lala Yogurt, <i>solo sin sabor añadido y vainilla</i>
Meijer*
Mountain High
Nuestra Cocina, <i>solo sin sabor añadido</i>
Our Family, <i>excepto los ligeros *</i>
Yoplait, <i>lotes de 8 unidades de 32 oz. y 4 oz.</i>



*Se debe especificar yogur kosher en la lista de compras de WIC del participante:*

J&J

Mehadrin\*

*\*Yogur griego disponible*



## QUESO

### COMPRE:

- solo envases de 8 oz. o 16 oz.
- En bloque, rallado, en grano, queso en tiras (no envasado individualmente)
- Kosher (debe aparecer especificado en su lista de la compra)



### Tipos permitidos:

Americano (en bloque o lonchas, pero no envasado individualmente)

En ladrillo

Cheddar (todos los tipos)

Colby

Monterey Jack

Mozzarella (excepto fresco)

Muenster

Provolone

Suizo

Mezclas de quesos indicadas (por ejemplo, Cojack)

**NO COMPRE:** Envases que no sean de 8 oz. o 16 oz.; desmenuzado, en cubitos, palitos y otras formas; mozzarella fresca; alimentos a base de queso, quesos untables, productos de queso; especialidades; queso de la charcutería; queso de cabra, ahumado, con hierbas, con sabores, importado u orgánico; bajo en sodio, bajo en colesterol, sin lactosa, sin lácteos; Kosher (excepto si aparece especificado en la lista de compras de WIC)

## TOFU



### COMPRE:

Elija entre estas marcas:

- Azumaya
- Franklin Farms
- Mori-Nu (no refrigerado)
- House Foods

**NO COMPRE:** con grasas añadidas, azúcares; aceite, orgánico

# HUEVOS

## COMPRE:

- Huevos blancos de cualquier clasificación y tamaño
- Cartones de una docena
- Huevos normales o de gallinas criadas al aire libre



**NO COMPRE:** huevos marrones, vegetarianos, orgánicos, naturales, de gallinas criadas al aire libre o alimentadas en pastos; bajos en colesterol, bajos en grasa; con vitamina E añadida (por ejemplo, Eggland's Best) o cualquier otro huevo modificado o especializado; pasteurizados con cáscara, duros

# PESCADO EN CONSERVA

*Sólo para mujeres lactantes cuyos bebés no reciben leche de fórmula del programa WIC.*

## COMPRE:

- Cualquier combinación de tipos de peces y tamaños
- En aceite, agua o salmuera
- Se permiten los saborizantes añadidos, como el limón o las hierbas

### Atún ligero:

- Latas de 5 oz. (3 oz. si están impresas en la lista de compras de WIC)

### Caballa:

- Latas de 15 oz.

### Salmón rosado:

- Latas de 5 oz.
- Latas de 14,75 oz.
- Puede incluir espinas o piel



**NO COMPRE:** Atún blanco o albacora, atún cosechado de forma sostenible, salmón rojo, caballa real; sólido, filete, seleccionado; bolsas; reducido o bajo en sodio; especialidades; orgánico

## Las madres que amamantan exclusivamente y sus bebés reciben beneficios alimentarios adicionales

**La leche materna es el alimento perfecto para su bebé:**

- Nutrición ideal para el crecimiento y la salud
- Es fácil de digerir para el bebé
- Cambia con el tiempo para cumplir con las necesidades para el crecimiento del bebé
- Protege al bebé contra enfermedades
- Siempre está a la temperatura perfecta



## FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS

### COMPRE:

- Normal, natural u orgánica
- Envases de 4 oz. (sin bolsas para beber)
- En lotes de dos, 4 oz. por cada envase (equivale a 8 oz.)
- Cualquier variedad de frutas o verduras
- Cualquier mezcla de frutas y verduras

*Solo se permiten las siguientes marcas:*



Gerber



Beech-Nut



Parent's Choice



Tippy Toes



Meijer



Earth's Best



Happy Baby

**NO COMPRE:** lotes de 2 envases de 2 oz. cada uno; bolsas para beber; cualquiera con cereales, granola o yogur añadidos; mezclas de frutas y jugo; pudín; pastel; con carne o ave, arroz o pasta (por ejemplo, cena, sopa o guiso); cazuelas; verduras a la crema

## COMPRAR ALIMENTOS INFANTILES

Su lista de la compra de WIC y el recibo del establecimiento indicará el número total de onzas de alimentos infantiles para el mes. Divida la cantidad total de onzas indicadas por el tamaño del envase (4 oz. para frutas y verduras, o 2.5 oz. para carnes) para determinar cuántos envases le quedan.

**EJEMPLO:** 64 onzas totales ÷ envase de 4 oz. = 16 envases

# CEREALES PARA BEBÉS

## COMPRE:

- Normal u orgánico
- Envases de 8 o 16 oz.
- Cualquier cereal y mezclas de cereales (excepto quinoa)
- Con vitaminas o minerales añadidos

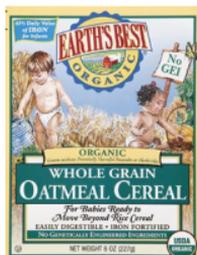
*Solo se permiten las siguientes marcas:*



Gerber



Beech-Nut



Earth's Best

**NO COMPRE:** quinoa; con DHA añadido, prebióticos, probióticos; con frutas, yogur o leche de fórmula añadida; frascos, paquetes individuales; lil' bits, hearty bits

# CARNES PARA BEBÉS

*Sólo para bebés lactantes que no reciben fórmula del programa WIC.*

## COMPRE:

- Normal u orgánico
- Envases de 2,5 oz.
- Cualquier carne o ave corriente infantil con caldo o salsa

*Solo se permiten las siguientes marcas:*



Gerber



Beech-Nut



Earth's Best  
Organics

**NO COMPRE:** con fruta, verdura, arroz o pasta añadida (por ejemplo, cenas, cazuelas, sopas o guisos); palitos de carne o ave

Alimento	Cantidad indicada	Es igual a
Frutas y verduras para bebés	128 oz. 256 oz.	32 envases de 4 oz. 64 envases de 4 oz.
Carnes para bebés	77,5 oz.	31 envases de 2.5 oz.

# DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE WIC

Queremos asegurarnos de que usted entiende sus derechos y responsabilidades como participante de WIC. Los derechos y responsabilidades de WIC también son aplicables si usted recibe cheques de WIC Farmers' Market Nutrition Program (Programa de nutrición del mercado de agricultores) (FMNP). Los derechos y las responsabilidades de FMNP incluyen, entre otros, un trato respetuoso y cortés de parte de los vendedores de FMNP y el uso de los cheques del mercado de agricultores tal como se indica en los mismos y según le haya indicado el personal de WIC.

## INFORMACIÓN COMPARTIDA

Su información puede compartirse con:

- Otros programas de WIC si se cambia a uno de ellos.
- Otros programas públicos que puedan ayudarle. Puede pedir ver un listado de estos programas.
- Según lo requiera la ley.

## MIS RESPONSABILIDADES

**Acepto proporcionar información verdadera y completa acerca de:**

- Mi identidad, estado de embarazo, estado de lactancia, domicilio y número de teléfono.
- Los ingresos de mi hogar.
- El número de personas que viven en mi hogar.
- Al estar en Medicaid, FoodShare (cupones para alimentos), TANF (Temporary Assistance to Needy Families) (Asistencia temporal para familias necesitadas) o FDPIR (Food Distribution Program on Indian Reservations) (Programa de distribución de alimentos en las reservas indígenas).

**Me comprometo a seguir las reglas indicadas a continuación. Yo:**

- Recibiré beneficios de una sola clínica de WIC cada mes.
- Informaré al personal de WIC sobre la pérdida o el robo de mi tarjeta eWIC o bomba extractora de leche de WIC.
- Me aseguraré de que cada persona que nombre para usar mi tarjeta eWIC conozca las normas de WIC. Enseñaré a esta persona cómo usar mi tarjeta eWIC correctamente.
- Acudiré a mis citas de WIC o llamaré a la clínica para concertar una cita nueva en caso de no poder acudir.
- Usaré los alimentos y la leche de fórmula de WIC solo para la persona en WIC y me aseguraré de que los alimentos se vayan con la persona en WIC en los casos de custodia compartida, cuidado de crianza, etc.
- No venderé, regalaré ni ofreceré mi tarjeta eWIC, los alimentos o la leche de fórmula de WIC, ni la bomba extractora de leche. En caso de tener artículos de WIC que no pueda usar, los devolveré a la clínica.

- No canjearé, cambiaré o devolveré mi tarjeta eWIC, los alimentos o la leche de fórmula de WIC, ni la bomba extractora de leche por dinero, crédito, vales canjeables u otros artículos.
- No publicaré artículos de WIC en Internet.
- Seguiré las normas indicadas en la guía de compras de WIC.
- No diré malas palabras, gritaré, acosaré, amenazaré o agrediré físicamente al personal de WIC o del establecimiento autorizado.
- No finalizaré mi propia transacción, excepto en los terminales de pago de autoservicio, en caso de ser un(a) empleado(a) de un establecimiento autorizado por WIC.

### **Acuerdo. Debo aceptar los siguientes términos para estar en WIC:**

- Toda la información que he proporcionado a WIC es verdadera. Informaré de inmediato al personal de WIC si hay cambios.
- WIC puede comprobar el tamaño y las fuentes de ingresos de mi hogar.
- Si infrinjo las reglas del WIC, yo y mi hijo/a podemos ser expulsados del WIC.
- Si miento u oculto información para obtener alimentos de WIC, o bien no devuelvo una bomba extractora de leche que me hayan prestado, es posible que tenga que reembolsar a WIC el valor en efectivo de dichos artículos.
- WIC es un programa de asistencia federal. Si infrinjo las reglas de WIC, puedo estar sujeto/a a un proceso civil o penal de acuerdo con las leyes estatales y federales.

## **MIS DERECHOS**

- **Alimentos de WIC:** Si califico para WIC, obtendré una tarjeta eWIC para comprar alimentos saludables. WIC proporciona algunos, pero no todos, los alimentos o leche de fórmula que cada participante necesita.
- **Información nutricional:** Recibiré información sobre comer de manera saludable y vivir de manera activa.
- **Asistencia para la lactancia:** WIC me ayudará y asistirá con la lactancia.
- **Información de cuidados de la salud:** Recibiré información sobre vacunas, cómo encontrar cuidados de la salud y otros servicios en los que pueda estar interesada.
- **Trato justo:** Las reglas para entrar en el WIC son las mismas para todos. Puedo solicitar una audiencia imparcial si alguien me dice que no puedo estar en el WIC y no estoy de acuerdo.
- **Cortesía común:** El personal de WIC y del establecimiento me tratará con cortesía y respeto. Puedo informar al personal de WIC si no se me trata con respeto.
- **Información sobre la transferencia:** Puedo transferir mi WIC a otra clínica. Puedo solicitar un documento de transferencia.

## El WIC Nutrition Program (Programa de nutrición de WIC) no discrimina:

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.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usdaprogram-discrimination-complaint-form-spanish.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; or

**(2) fax:**

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

**(3) correo electrónico:**

[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



*Los alimentos se autorizan incluso si cambia el diseño del envase del producto.*

Para denunciar preocupaciones sobre posibles fraudes en el programa WIC, así como abusos, llame a la Wisconsin WIC Fraud Hotline al 1-866-260-1727



Department of Health Services  
Division of Public Health  
P-44578S (01/2024)  
Regulaciones Federales, Parte 246

Visite nuestro sitio web: [www.dhs.wisconsin.gov/wic/index.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/wic/index.htm)