

Connecticut WIC

Guía de alimentos



LA NUTRICIÓN ES SÓLO *el* COMIENZO



Índice



Para obtener más información, visita www.ct.gov/dph/wic.

Es posible que no todos los alimentos aprobados por WIC aparezcan en este folleto.

Consejos para comprar con éxito	3
Cereales fríos	4-7
Cereales calientes	7
Pan	8-9
Tortillas	10-11
Pasta de trigo integral	12
Arroz integral	13
Jugo fluido	14-15
Jugo concentrado	16
Legumbres: Guisantes, habichuelas, lentejas	17
Mantequilla de maní	17
Leche, queso, huevos y tofu	18-19
Yogur	20
Pescado enlatado	20
Alimentos para bebé	21
Frutas y vegetales	22-23
Consejos para tener una experiencia positiva al comprar	24-25
Derechos y responsabilidades	26
Preguntas	27

2

Consejos para comprar con éxito



Antes de comprar:

- Descarga la aplicación *WICShopper*.
- Revisa tu lista de beneficios familiares, un recibo reciente o Mis Beneficios (My Benefits) en la aplicación *WICShopper* para conocer tu saldo disponible.
- Conoce el monto del beneficio de valor en efectivo para frutas y vegetales.
- Comprueba las fechas de inicio y fin de tu periodo de beneficios.



Al comprar:

- Busca las etiquetas de la estantería que indican que es un alimento aprobado por Connecticut WIC o usa la aplicación *WICShopper* para que te ayude a identificar los artículos de WIC.
- Sólo elige los artículos aprobados por WIC que se mencionan en esta guía de alimentos y asegúrate de que las cantidades correctas se indiquen en tu lista de beneficios familiares o en un recibo reciente.
- Si crees que el alimento debería estar aprobado, pero es rechazado, puedes utilizar la función **No pude comprar esto (I Couldn't Buy This)** en la aplicación *WICShopper* para solicitar una revisión del alimento, o comunícate con la clínica WIC de tu área.



Al pagar:

- Usa tu tarjeta de ahorro de la tienda.
- Dile al cajero que tienes cupones antes de la transacción.
- Usa tus beneficios de WIC antes de cualquier otra forma de pago (SNAP, TFA, efectivo o tarjeta de crédito/débito).
- Solicita y revisa el recibo de la mitad de la transacción antes de elegir *Sí*.
- Si un alimento no está permitido por WIC y te cobran de más, pide que lo anulen. Si eliges comprar estos alimentos con algún otro método de pago, **WIC no podrá devolverle el dinero.**

3

Cereales fríos

SÓLO COMPRA
12 onzas o más

* = *sin gluten* * = *grano integral*

Maneras de comprar hasta 36 oz de cereal

Compra cualquier combinación de cereales calientes o fríos aprobados por WIC de modo que sumen 36 onzas



36 oz en total



36 oz en total



36 oz en total

Marcas nacionales

General Mills



Cheerios**



Cheerios Oat Crunch Berry*



Cheerios Vanilla Spice*



Multi Grain Cheerios**



Blueberry Chex**



Cinnamon Chex*



Corn Chex**



Rice Chex



Wheat Chex*



Kix*



Berry Berry Kix

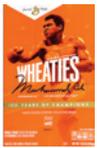
Kellogg's



Honey Kix*



Total*



Wheaties*



Corn Flakes



Crispix



Frosted Mini Wheats Original*



Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll*



Frosted Mini Wheats Filled Mixed Berry*



Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice*



Rice Krispies



Special K



Kashi



Kashi Hearts Honey Toasted Organic



Kashi Hearts Warm Cinnamon Organics



Crispy Rice*



Mini Frosted Spooners*

MOM Brands

Post



Grape Nuts*



Grape Nuts Flakes*



Great Grains Banana Nut Crunch*



Great Grains Crunchy Pecans*

Quaker



HBOO Almonds



HBOO Cinnamon Bunches*



HBOO Honey Roasted



HBOO Pecan and Maple Brown Sugar*



HBOO Vanilla Bunches*



HBOO Vanilla Multigrain*



HBOO Whole Grain Honey Crunch*



Oatmeal Squares Brown Sugar*

Continúa en la página siguiente. ↗

Cereales fríos

SÓLO COMPRA
12 onzas o más

Marcas de las tiendas



Avenue A

Corn Flakes
Toasted Oat Cereal*



Best Yet

Bran Flakes*
Corn Flakes
Crispy Rice
Frosted Shredded Wheat*
Shredded Wheat*



Big Y

Bran Flakes*
Corn Flakes
Crispy Corn Squares
Frosted Shredded Wheat*



Food Club

Bran Flakes*
Corn Flakes
Crisp Rice
Frosted Shredded Wheat*
Honey and Oats with Almonds
Oats & More
Oats Cluster
Oats with Honey*
Toasted Oats*
Toasted Roasted Oats
Wheat Bran Flakes*



Good & Gather

Honey & Oat Mixers



Great Value

Bran Flakes*
Crisp Rice
Crunchy Nuggets
Frosted Shredded Wheat*
Toasted Corn*
Toasted Oats*
Toasted Rice*
Toasted Wheat*



Hy-Top

Bran Flakes*
Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats*



IGA

Bran Flakes*
Corn Flakes*
Corn Squares*
Crispy Rice*
Frosted Shredded Wheat*
Shredded Wheat*
Tasteos*
Toasted Oats*



Kiggins

Corn Flakes
Crispy Rice
Rolling Oats*
Shredded Wheat Frosted*



Krusdale

Corn Flakes
Toasted Oats*



Parade

Toasted Oats



PICS/Price Chopper

Corn Flakes
Crispy Rice
Frosted Shredded Wheat*
Toasted Corn Crisps
Toasted Rice Crisps
Toasted Oats*
Wheat Bran Flakes*



PriceRite Bowl & Basket

Bite Size Frosted Shredded Wheat*
Bite Size Shredded Wheat*
Bran Flakes*
Toasted Oats*

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket™

ShopRite Bowl & Basket

Bran Flakes*
Corn Flakes
Crispy Corn Squares
Crispy Rice Squares
Crispy Rice Toasted
Frosted Shredded Wheat*
Oats & More with Honey*
Shredded Wheat*



Signature Select

Bran Flakes*
Cereal Corn Pockets
Cereal Nutty Nuggets*
Cereal Rice Pockets
Crispy Rice
Frosted Shredded Wheat*
Oat and Almonds Cereal*
Oat and More with Honey



StopsShop

Stop & Shop

Bran Flakes*
Corn Flakes
Corn Squares
Crispy Rice
Frosted Shredded Wheat*
Honey Crunchin' Oats
Nutty Nuggets*
Oats & O's*



White Rose

Corn Flakes
Crispy Rice

Cereales calientes



Cream of Rice*



Cream of Wheat*



Cream of Wheat integral*



Maltex cereal caliente de trigo*



Maypo avena cocida de arce estilo Vermont*



MOM Sémola original



MOM cereal caliente de trigo original



Ralston trigo cremoso



Urban Meadow sémola

No compres:
Cereal instantáneo

Pan

SÓLO COMPRA

- pan 100 % de trigo integral o de grano integral*
- Tamaño de 16 onzas (o 1 libra)

No compres:

Bagels, pan de la charcutería, pan blanco, pan de la panadería de la tienda

Marcas nacionales

Alvarado Street Bakery



Whole Wheat

Arnold Stoneground



Whole Wheat

Bimbo



Whole Wheat

Country Kitchen



Whole Wheat

Geissler's



Whole Wheat

Gold Medal Bakery



Whole Wheat



Wheat with Flaxseed

Holsum



Whole Wheat

Krasdale



100% Whole Wheat

Pas Yisroel



Whole Wheat

Penn Street



Whole Wheat

Pepperidge Farm



Very Thin 100% Whole Wheat



Whole Grain Seeded/Seedless Jewish Rye*

Sara Lee



100% Whole Wheat

Stern's



Whole Wheat

Sunbeam



Whole Wheat

Marcas de las tiendas

Best Yet



Whole Wheat

Big Y



Whole Wheat

Great Value



100% Whole Wheat

Key Food



Whole Wheat

PICS/Price Chopper



Whole Wheat

Windmill Farms



Stone Ground Menzanos



Stone Ground Hamotze

Wonder



Whole Wheat

ShopRite Bowl & Basket



Whole Wheat

Simply Balanced



Whole Wheat

Stop & Shop



Whole Wheat



No-Salt Added Whole Wheat

The Bakery



100% Whole Wheat

Urban Meadow



Whole Wheat

Tortillas

SÓLO COMPRA

- tortillas de maíz blando o de trigo integral
- bolsa de 1 libra o 16 onzas

Marcas nacionales

Chi Chi's



White Corn



Whole Wheat



White Corn



Whole Wheat

La Banderita



Corn



Whole Wheat

La Fe



Corn

La Poblanita



Corn

Mayan Farms



Whole Wheat

Mission



Corn



Whole Wheat

Ortega



Whole Wheat

Pepito



Corn



Whole Wheat

Quesos La Ricura



White Corn

Tropical



Whole Wheat

Marcas de las tiendas

Big Y
Whole Wheat

Food Club
Whole Wheat
White Corn

IGA
Whole Wheat

Key Foods
Whole Wheat

My Essentials
Whole Wheat

Nature's Promise
Whole Wheat
Whole Grain Corn

PICS/Price Chopper
Corn Taco

ShopRite
Whole Wheat

Signature Select
Whole Wheat

Stop & Shop
White Corn
Whole Wheat
Yellow Corn

Burritos de desayuno

Ingredientes

1 lata de **frijoles negros**, enjuagados y escurridos

12 **tortillas**

1½ taza de **queso cheddar** rallado

2 cucharadas de aceite vegetal

½ taza de **pimiento verde** en cubos

½ taza de **cebolla** cortada

8 **huevos**

16 oz de salsa

Los artículos en negrita son alimentos aprobados por WIC.

Instrucciones

1. Coloca los frijoles negros en una olla pequeña. Cocínalos a fuego medio-bajo hasta calentarlos.
2. En una sartén grande, saltea los pimientos verdes y la cebolla en aceite vegetal hasta que estén tiernos.
3. En un recipiente grande, bate los huevos hasta lograr una mezcla homogénea. Agrega los huevos a la sartén y cocínalos hasta que estén listos.
4. Calienta las tortillas en el microondas o en el horno hasta que estén blandas. Estira las tortillas y coloca los frijoles, los huevos, el queso y la salsa por encima.
5. Enrolla las tortillas en forma de burritos.
6. Sírvelas calientes. Envuelve los burritos que sobren en papel aluminio para congelarlos o recalentarlos en tu próxima comida.



Pasta de trigo integral

Marcas nacionales

Barilla  Whole Wheat Whole Grain	Gia Russa  Whole Wheat	Hodgson Mill  Whole Wheat	Nature's Promise  Whole Wheat	Ronzoni Healthy Harvest  Whole Wheat	Delallo  Organic Whole Wheat	Full Circle  Organic Whole Wheat
Luigi Vitelli  Whole Wheat Organic Whole Wheat	O Organics  Whole Wheat	Raconto  Whole Wheat	ShopRite Bowl & Basket  Whole Wheat	Signature Select  Whole Wheat	Simply Balanced  Whole Wheat Organic Whole Wheat	Urban Meadow  Whole Wheat

SÓLO COMPRA

- 1 paquete de 1 libra (16 onzas)
- Pasta 100 % de trigo integral o de grano integral*
- Se pueden utilizar distintos tipos de pasta: penne, rotini, espagueti, etc.

Marcas de las tiendas



Arroz integral

SÓLO COMPRA

- Bolsas o cajas de 1 libra o de 14 a 16 onzas
- Arroz integral simple

No compras:
 Arroz blanco,
 arroz con aderezo,
 a granel, arroz orgánico

Marcas nacionales

C&F Boil-in-Bag Long/Short Grain Instant	Minute Brown Rice
Carolina Brown Rice	Riceland Natural
Goya Brown Rice	Success Brown Rice
Mahatma Brown Rice	Uncle Ben's Fast & Natural Whole Grain Instant Natural Whole Grain Whole Grain Boil-In-Bag

Marcas de las tiendas

Best Yet Instant Long Grain	Parade Brown Rice
Big Y Instant	PICS/Price Chopper Boil-in-Bag Instant
Food Club Instant	Signature Select Brown Rice
Good & Gather Brown Rice	Stop & Shop Boil-in-Bag Instant
Great Value Brown Rice	White Rose Brown Rice
IGA Instant Long Grain	
My Essentials Brown Rice	

Pasta con espinaca, tomates y frijoles

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 **cebolla** mediana cortada
- 1 tallo de **apio** picado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata de 15 oz de **frijoles rojos** o **chicharos**, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15 oz de **tomates en cubos**, escurridos parcialmente
- 1 lata de 15 oz de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas de **hojas de espinaca** fresca y enjuagada
- 2 tazas de **pasta de trigo integral** cocida
- ½ cucharada de pimienta negra molida
- 4 cucharadas de **queso** parmesano o mozzarella

Los artículos en negrita son alimentos aprobados por WIC.

Instrucciones

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Escúrrela y resérvala.
2. Mientras se cocina la pasta, calienta una sartén grande con aceite de oliva a fuego medio. Asegúrate de mover la sartén para recubrirla con aceite por completo.
3. Agrega la cebolla y el apio picados y revuelve con frecuencia. Cocina hasta que la cebolla y el apio estén transparentes, por 3 minutos aproximadamente.
4. Agrega ajo en polvo y revuelve.
5. Agrega los frijoles enjuagados, el tomate en cubos y el caldo de pollo y revuelve suavemente. Cocina hasta que hierva. Luego, reduce el fuego y déjalos cocinar por otros 2 a 3 minutos.
6. Agrega la espinaca y la pasta cocida. Mezcla muy bien y cocina por otros 2 a 3 minutos.
7. Condimenta con pimienta y un poco de queso a gusto. ¡Sirve y disfruta!

Para esta receta, también puedes utilizar arroz integral cocido en lugar de pasta.

Jugo fluido

SÓLO COMPRA

Botellas de 64 o 128 onzas, 100 % jugo, 120 % de vitamina C o 72 miligramos por cada 8 onzas fluidas.

MANERAS DE COMPRAR

64 onzas = 1 botella
128 onzas = 2 botellas

Marcas nacionales

Manzana

Apple & Eve
Juicy Juice
Ocean Spray
Old Orchard
Mott's
Welch's

Cereza

Juicy Juice
Ocean Spray
Welch's

Uva morada

Juicy Juice
Ocean Spray
Old Orchard
Welch's

Uva verde

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

Mezclas de jugo

Apple & Eve
Juicy Juice
Langers
Ocean Spray
Old Orchard
Welch's

Mango

Juicy Juice
Welch's

Naranja

Todas las marcas

Piña

Langers
Libby's
Welch's

Tomate

Campbell's

Vegetales

V8

Marcas de las tiendas

Best Yet

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends
Pineapple



Bowl & Basket

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends
Tomato
Vegetable



Big Y

Apple
Purple Grape
White Grape
Juice a Lot
All Juice Mixtures



Food Club

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends
Pineapple



Bogopa

Apple



Freedom's Choice

Apple
Orange



Good & Gather

Apple
Purple Grape
White Grape
All Juice Mixtures



Hy-Top

Apple
Purple Grape
White Grape



Parade

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends



Seven Farms

Cranberry Organic
White Grape Organic



Tipton Grove

Apple
Purple Grape
White Grape



Great Value

Apple
Cranberry
White Grape
Pineapple
Purple Grape
Tomato
Vegetable
All Juice Mixtures



IGA

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends
All Juice Mixtures



PICS/Price Chopper

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/Blends
Orange
Pineapple
Vegetable
All Juice Mixtures



Signature Select

Apple
Apple Cider
Cranberry Blends
Grape
Grapefruit
Pineapple
Vegetable
White Grape



Urban Meadow

Apple
Apple Cranberry
Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry
Pomegranate



Harvest Classic

Apple



Nature's Nectar

Apple
Grape
White Grape



Save-A-Lot/ Ruby Kist

Apple
Pineapple



Stop & Shop

Apple
Purple Grape
White Grape



White Rose

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/Blends



Jugo concentrado

SÓLO COMPRA

latas de 11.5 a 12 onzas
100 % jugo
Al menos 120 % de
vitamina C

MANERAS DE COMPRAR

48 oz = 1 lata
96 oz = 2 latas
144 oz = 3 latas

Para todos los jugos, no compres

Cocteles o bebidas con jugo, o jugo con azúcar o endulzantes agregados

Para obtener todos los beneficios del jugo:

Para niños, elige botellas de 64 oz

Para mujeres, elige botellas de 11.5 o 12 oz de jugo concentrado

Marca	Toronja	Naranja <i>Fortificados con calcio</i>	Manzana	Uva	Mezclas	Piña	No congelado
Best Yet	✓	✓	✓	✓			
Cascadian Farm		✓					
Clear Value	✓	✓	✓				
Dole	✓	✓			✓	✓	
Food Club		✓	✓	✓			
Freedom's Choice		✓	✓				
Good & Gather	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Great Value	✓	✓	✓	✓	✓		
HY-TOP	✓	✓	✓				
IGA	✓	✓	✓				
Langers	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Old Orchard	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Parade	✓	✓	✓				
PICS/Price Chopper		✓	✓	✓	✓		
Seneca	✓	✓	✓	✓			
ShopRite	✓	✓					
Signature Select		✓	✓				
Stop & Shop		✓	✓	✓			
Tipton Grove	✓	✓	✓				
Tree Top	✓	✓	✓				
Welch's (tapa amarilla)				✓	✓		✓

Legumbres: Guisantes, habichuelas y lentejas

Guisantes, habichuelas y lentejas secos

SÓLO COMPRA

bolsas de 1 libra (16 onzas)



PUEDES COMPRAR:

Cualquier variedad simple de guisantes, habichuelas, o lentejas secos



Habichuelas y guisantes enlatados

SÓLO COMPRA

latas de 15 a 16 onzas

MANERAS DE COMPRAR

1 lata = 0.25 libras
4 latas = 1 libra



PUEDES COMPRAR:

Simple o vegetariana

No compres:

artículos con azúcares, grasas, aceites, vegetales, frutas o carnes añadidos; habichuelas horneados

Mantequilla de maní

PUEDES COMPRAR:

Frascos de 16 a 18 onzas sin sabor

Suave, crujiente, cremosa, grumosa o natural

No compres: Saborizada



Leche, queso, huevos y tofu

Leche

Compra los tamaños y tipos que se muestran en la lista de beneficios familiares de WIC.

MANERAS DE COMPRAR

128 oz/galón

64 oz/medio galón

32 oz/cuarto de galón

PUEDES COMPRAR:

- Descremada (sin grasa)
- 1 % (baja en grasa)
- 2 % (reducida en grasa)
- Entera
(para niños de 12 a 23 meses)

No compres:

Suero de leche agria, leche orgánica, leche saborizada, leche cruda

Queso

SÓLO COMPRA

paquetes de 8 o 16 onzas, rallado, en barra, bloques, cortado

PUEDES COMPRAR:

- Americano
- Colby/Colby Jack
- Cheddar
- Mozzarella sin grasa, preempaquetado: *Calabro, Polly-O*
- Mozzarella sin lactosa: *Galbani*
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Suizo

No compres:

queso del Deli, rebanadas envueltas individualmente, alimentos de queso, productos con queso o con contenido de queso, queso crema o requesón, importado, saborizado, orgánico

PUEDES COMPRAR:

Leche de soya

96 oz, 64 oz/medio galón, 32 oz/cuarto de galón

8th Continent

Original

Pacific Ultra Soy

Original (no perecedera, 32 oz)

Silk

Original



Leche evaporada

Lata de 12 onzas, sin grasa, 2%, entera (con vitamina D añadida)

MANERAS DE COMPRAR

1 lata (líquido) = 0.18 galones

5 latas (líquido) = 1 galón

Huevos

Cualquier marca

PUEDES COMPRAR:

De cualquier tamaño, un cartón de 1 docena, blancos o marrones

No compres:
Organic



Otras opciones de leches

- Reducida en lactosa o deslactosada
 - 96 oz, 64 oz/medio galón, 32 oz/cuarto de galón
 - Descremada, 1%, 2% o entera
- Leche kósher
 - Descremada, 2% o entera
- Leche seca sin grasa
- Leche de cabra
 - Meyenberg (líquida enlatada o en polvo)
 - Leche entera únicamente (para niños de 12 a 23 meses)

MANERAS DE COMPRAR

1 lata (líquido) = 0.18 galones

5 latas (líquido) = 1 galón

4 latas (en polvo) = 3 galones

Leche UHT

No perecedera, sin sabor, regular o deslactosada, descremada, 1 %, 2 % o entera

Consulta a tu nutricionista para que la expida.

Tofu

PUEDES COMPRAR:

Paquetes de 8 o 16 onzas, simple

Para recibir el beneficio completo de tofu, compra paquetes de 8 o 16 onzas.

Azumaya

Extra Firm, Firm

Franklin Farms

Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft

Nasoya

Cubed, Firm, Lite Firm, Silken, Super Firm, Super Firm Cubed

Nature's Promise

Extra Firm, Firm

Nature's Soy

Firm, Soft

O Organics

Extra Firm, Firm, Silken, Sprouted Super Firm

Yogur

PUEDES COMPRAR:

Envase de 1 cuarto de galón o 32 onzas

Paquete de 4 envases de 4 onzas, paquete de 8 envases de 4 onzas

No compres:

Endulzantes dietéticos, yogures bebibles, o con ingredientes para agregar (granola, dulces, miel, nueces, etc.)

Yogur griego

Bowl & Basket*

Cabot*

Chobani*

Fage*

Food Club*

Good & Gather*

Great Value*

**También tienen disponible yogur de leche entera.*

Hood*

Lucerne Dairy Farms*

O'Organics

Open Nature*

Stonyfield Organic*

Upstate Farms

Yogures bajos en grasas o descremados

Cualquier sabor

**También tienen disponible yogur de leche entera.*

Activia

Axelrod*

Best Yet

Big Y

Brown Cow*

Butterworks Farm*

Cabot

Coburn Farms

Cream O Land

Crowley

Dannon*

Dannon All Natural*

Dannon Danimals

Desi Natural Dahl*

Food Club

Friendly Farms

Friendship

Good & Gather

Great Value

Green Mountain

Creamery*

J & J Kosher

La La

La Yogurt

La Yogurt Probiotic*

Lucerne Dairy Farms

Maple Hill*

Mountain High*

My Essentials

Nature's Promise*

Noosa*

Oomda*

PICS/Price Chopper

PriceRite Bowl & Basket

Romis*

Seven Stars Farm*

ShopRite Bowl & Basket*

Stop & Shop

Stonyfield*

Super A

Urban Meadow

Yoplait

Yoplait Grande

Yogures enteros

(para niños de 12 a 23 meses)



Alimentos para bebé



Cereal para bebé

PUEDES COMPRAR:

- envases de 8 o 16 onzas únicamente
- Cualquier marca

No compres:

Variedades que incluyan DHA, fruta, fórmula o yogur

Frutas y vegetales para bebés

PUEDES COMPRAR:

- Envases de 4 u 8 onzas, paquetes de muestras o surtidos (Sampler)
- Elige ingredientes simples o combinaciones de frutas y vegetales (es decir, manzana con guineo/banana, manzana con batata/camote, etc.)
- Cualquier marca

No compres:

con azúcar añadida o en bolsita

Pescado enlatado

***Para ciertas categorías de mujeres embarazadas o en lactancia materna**

Conservado en agua o aceite. Se permiten los que tienen salsas o saborizantes añadidos.

Atún

Lata de 5 onzas; sólo ligero y en trozos

Sardinias

Lata de 3.75 onzas

Salmón rosado

Latas de 5 a 15 onzas



Carne para bebé

***Sólo disponible para lactantes de 6 a 11 meses**

PUEDES COMPRAR:

- Envases individuales, paquetes de muestras o surtidos (Sampler)
- Cualquier marca
- Elige cualquiera de las siguientes variedades:
 - res y caldo o jugo de carne de res
 - pollo y caldo o jugo de carne de pollo
 - jamón y caldo o jugo de jamón
 - pavo y caldo o jugo de carne de pavo

No compres:

en bolsita, postres, cenas, guisados, mezclas con DHA/ARA, sal, azúcar, queso, cereal o pasta añadido

Frutas y vegetales

- Conoce el balance de tus beneficios antes de comprar.
- Los beneficios de frutas y vegetales tendrán una cantidad máxima en dólares, el cual se muestra en tu lista de beneficios familiares de WIC.
- Si las frutas y vegetales que deseas comprar cuestan más que el monto máximo, puedes devolver algo o pagar la diferencia con otra forma de pago (SNAP, efectivo, tarjeta de crédito o débito).
- Si las frutas y vegetales que deseas comprar cuestan menos que el monto máximo, tu saldo permanecerá en tu tarjeta de eWIC durante el periodo de beneficios.



22

Frutas y vegetales frescos

PUEDES COMPRAR:

- Cualquier variedad
- Enteros, precortados, rallados o empaquetados; vendidos por bolsa, caja, pieza, libra o paquete
- Ensaladas o mezclas de vegetales de hoja en una bolsa

No compras:

artículos de la barra de ensalada, bandejas para fiestas, canastas de frutas, frutos secos, bocadillos con fruta; ensaladas empaquetadas o kits con aderezos, carnes, nueces, crutones, queso, etc.



Frutas y vegetales congelados

PUEDES COMPRAR:

- Cualquier marca/variedad y tamaño
- Frutas o vegetales simples o mezclas simples

No compras:

artículos con endulzantes, azúcar, grasa o aceite añadidos, papas a la francesa, papas hashbrown, cubitos de papa empanizada, papas con otras formas. **No deben estar empaquetados con salsa, pasta o arroz.**



Frutas y vegetales enlatados

PUEDES COMPRAR:

- De cualquier marca y tamaño.
- Deben estar empaquetados en agua o jugo.
- Pueden ser regulares o bajos en sodio.
- Latas o empaques de plástico.

Salsa de tomate enlatada

- Salsa de tomate simple o salsa espagueti

No compras:

artículos con endulzantes artificiales, azúcares, sirope, grasas o aceites añadidos, sal (fruta), salsa de arándanos/cranberries, relleno de pay, cocteles de frutas, en escabeche (vegetales), vegetales a la crema o con salsa, aceitunas



Consejos para tener una experiencia positiva al comprar

- ✓ Sólo los proveedores autorizados en Connecticut **aceptan tu tarjeta eWIC** y no puedes usarla en ningún otro estado.
- ✓ Para ver una lista de proveedores autorizados de WIC, consulta al personal de tu agencia local, visita la pestaña *Tiendas Minoristas (Retailers)* en www.ct.gov/dph/wic o utiliza la aplicación *WICShopper*.
- ✓ Consulta tu *Lista de beneficios familiares* para conocer los productos específicamente elegidos según las necesidades de cada participante. No todos los productos que se mencionan en esta guía de alimentos son elegibles para que los compres.
Por ejemplo: Aunque la guía de alimentos indica que la leche es un artículo aprobado por WIC, si tienes un hijo de 2 años o más, sólo podrás comprar leche al 1 % o descremada (o sin grasa) para él.
- ✓ Para asegurarte que un artículo de WIC esté aprobado, usa la aplicación *WICShopper* y escanea los productos.



- ✓ Para identificar en la tienda los alimentos aprobados por WIC, **busca la etiqueta en los estantes/góndolas que indica que se trata de un alimento aprobado por Connecticut WIC.**
- ✓ El cajero debe escanear todos los artículos que **hayas seleccionado.** Las tiendas no pueden limitar tus opciones de marcas aprobadas por WIC.
- ✓ Recuerda usar tus beneficios de WIC antes de cualquier otra forma de pago (SNAP, TFA, efectivo, tarjeta de crédito o débito).
- ✓ Cuando esté disponible, **revisa el recibo a la mitad de la transacción antes de confirmar con Sí.** Esto te garantizará que todos los alimentos aprobados por WIC provengan de tu saldo WIC. Si pague un artículo que deberías poder adquirir con la tarjeta de eWIC, vaya al mostrador de atención al cliente para obtener ayuda.
- ✓ Si tienes algún problema al comprar o adquirir un artículo, **pide hablar con un gerente de la tienda.** Si necesitas más ayuda y todavía estás en la tienda, llama a la oficina estatal de WIC al 1-800-741-2142. Después del horario comercial, puedes enviar un correo electrónico a ctwic@ct.gov. Proporciona todos los detalles posibles, incluida la *fecha*, la *hora*, el *nombre de la tienda*, los *detalles del artículo que intentabas adquirir*, y, cuando sea posible, una *imagen del producto* y el *código universal de producto*.



Derechos y responsabilidades

Tus derechos:

- WIC brinda orientación sobre nutrición, información y apoyo sobre lactancia materna y alimentos saludables.
- WIC te ayudará a conectarte con otros recursos que podrían ayudar a tu familia, incluidos HUSKY A/Medicaid, bancos de alimentos locales y servicios de salud.
- Toda la información que proporciones a WIC se mantendrá privada.
- Si crees que te discriminaron, puedes presentar una queja.
- Las normas para participar en el programa WIC son las mismas para todos, sin importar su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual).
- Si necesitas un intérprete o servicios de ayuda a discapacitados, pídelos al personal de WIC.



Tus responsabilidades:

- Trata al personal de WIC y de la tienda con cortesía y respeto. Si te parece que una tienda, un participante de WIC o un miembro del personal está haciendo algo indebido, llama a la agencia estatal de WIC al 1-800-741-2142.
- Conserva tu tarjeta de eWIC y la guía de alimentos en un lugar seguro.
- **Avisa a la oficina de WIC si cambias de dirección o de teléfono lo más pronto posible.**

Comprendes que:

- Con el fin de brindarte algunas referidos, es posible que tengamos que darles tu nombre e información de contacto a organizaciones externas. Solicitaremos que des un permiso especial cuando tengamos que dar tu nombre e información de contacto a cualquier persona ajena al programa WIC.
- Si mientes intencionalmente para recibir los beneficios de WIC o si violas las reglas del programa, quedarás sujeta a suspensión o descalificación.
- **Vender, intentar vender o regalar los beneficios, alimentos o fórmula de WIC no está permitido. Si lo haces, se te pedirá que reembolse el valor de los artículos y es posible que se te sujete a suspensión o descalificación.**
- Publicar artículos de WIC en cualquier red social —incluidos, entre otros, Facebook, Craigslist y Ebay— se considera un intento de venta.

Preguntas

¿Puedo cambiar los alimentos que se indican en mi lista de beneficios familiares?

ÚNICAMENTE tu oficina local de WIC puede cambiar tu paquete de alimentos. Si tienes inquietudes o necesidades especiales, asegúrate de hablar con tu nutricionista de WIC antes de que se expidan tus beneficios. Es posible que puedan ajustar tu paquete de alimentos.

¿Tengo que comprar todo lo que se indica en mi lista de beneficios familiares?

Tu nutricionista puede personalizar tu lista de beneficios familiares para que sólo se expidan los alimentos que compres y consumas. **No. No es obligatorio llevarte todo lo que indique tu lista de beneficios familiares.** Te animamos a comprar de modo responsable y a que sólo adquieras los alimentos que sepas vas a usar.

¿Qué sucede si se me acaban los alimentos y ya usé todos mis beneficios de WIC?

El programa WIC sólo tiene la intención de complementar tu dieta. Los alimentos que recibas de WIC no tienen la intención de abarcar todas tus necesidades nutricionales. Tendrás que comprar alimentos adicionales por tu cuenta. Tu oficina local te puede ayudar a encontrar más programas de apoyo alimenticio si los necesitas.

¿Puedo ahorrar para el mes siguiente los beneficios que no haya usado?

No. Los beneficios se vencen a la medianoche de la fecha de vencimiento que se indica en cada recibo.

¿Puedo participar en más de un programa WIC al mismo tiempo?

No.

¿Qué pasa si me mudo?

Procura comunicarte con tu oficina local de WIC antes de mudarte. Te pueden dar información de transferencia para que la lleves a la oficina de WIC en la nueva área.

¿Como chequeo mi balance WIC?

Puedes obtener el saldo de beneficios en tu último recibo de compra, en la página *Mis Beneficios (My Benefits)* de WICShopper, llamando al número de atención al cliente en el reverso de tu tarjeta, en línea en www.connectebt.com, o también puedes consultarle el saldo al servicio de atención al cliente de la tienda.

¿Por qué mi transacción fue rechazada?

- Si tienes más de 50 artículos en una transacción, tal vez tengas que dividirla.
- Si intentas adquirir artículos de WIC y no pertenecientes al programa al mismo tiempo, puede que exista un problema con uno de estos artículos. Intenta dividir la transacción y realizar la compra de WIC por separado.

Conforme a la Ley Federal de Derechos Civiles y a las normativas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, U.S. Department of Agriculture), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo (lo que incluye identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad o represalias por alguna actividad previa en defensa de los derechos civiles.

Es posible que la información del programa se ofrezca en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidades que necesiten medios de comunicación alternativos para recibir la información del programa (p. ej., braille, letra grande, cinta de audio, lengua de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET (TARGET Center) del USDA llamando al (202) 720-2600 (voz y TTY), o bien ponerse en contacto con el USDA a través del Servicio Federal de Relevos llamando al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, la persona que denuncia debe rellenar el formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa (Program Discrimination Complaint Form) del USDA, que puede obtenerse en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>; en cualquier oficina del USDA; llamando al (866) 632-9992 o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe incluir el nombre, la dirección y el número de teléfono de la persona que presenta la queja, así como una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria con el suficiente detalle para informar al subsecretario de Derechos Civiles (ASCR, Assistant Secretary for Civil Rights) sobre la naturaleza y la fecha de la supuesta vulneración de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta deben enviarse al USDA por alguno de los siguientes medios:

1. **por correo postal:**
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
2. **por fax:**
(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
3. **por correo electrónico:**
Program.Intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

www.CT.gov/DPH/WIC

