




# WIC CONNECTICUT

## GUÍA DE ALIMENTOS

Del 1 de octubre de 2017 al 30 de septiembre de 2018




LA NUTRICIÓN ES SOLO EL COMIENZO.



# TABLA DE CONTENIDO

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITA  
[WWW.CT.GOV/DPH/WIC](http://WWW.CT.GOV/DPH/WIC)

3	Derechos y responsabilidades
4-7	Cereales fríos
7	Cereales calientes
8-9	Tortillas
10-11	Pan
12	Pasta
13	Arroz integral
14-15	Jugo para niños
16	Jugo para mujeres
17	Legumbres: Chícharos, frijoles y lentejas
17	Mantequilla de cacahuete
18-19	Lácteos, huevos y tofu
20	Yogurt
20	Pescado enlatado
21	Alimento infantil
22-23	Frutas y verduras
24-25	Consejos para las compras de eWIC
27	Preguntas



## DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

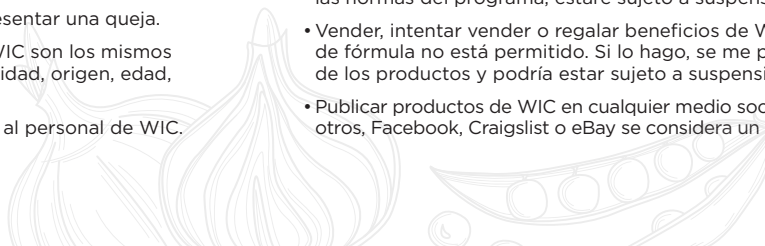
### TUS DERECHOS:

- WIC ofrece educación sobre nutrición, información y apoyo sobre la lactancia, y alimentos saludables.
- WIC te ayudará a conectarte con otros recursos que pueden ayudar a tu familia, incluidos HUSKY A/Medicaid, bancos de alimentos locales y servicios de salud.
- Toda la información que brindes a WIC se mantendrá en privado.
- Si sientes que has sido discriminado, puedes presentar una queja.
- Los estándares para participar en el Programa WIC son los mismos para todos, sin distinción de raza, color, nacionalidad, origen, edad, discapacidad o sexo.
- Si necesitas servicios de intérprete/TTD, pídelos al personal de WIC.

### TUS RESPONSABILIDADES:

- Tratar al personal de la tienda y de WIC con cortesía y respeto. Si crees que una tienda, un participante de WIC o un miembro del personal está haciendo algo mal, llama a la agencia estatal de WIC al 1-800-741-2142.
- Mantén tu tarjeta eWIC y tu guía de alimentos en un lugar seguro.
- Comunica los cambios de dirección o teléfono a la oficina de WIC lo antes posible.

### ENTIENDO LO SIGUIENTE:

- Para proporcionarte ciertas referencias, es posible que tengamos que compartir tu nombre o información de contacto con organizaciones externas. Pediremos tu permiso especial cuando necesitemos compartir tu nombre e información de contacto con cualquier persona ajena al Programa WIC.
  - Si miento intencionalmente para recibir beneficios de WIC o si violo las normas del programa, estaré sujeto a suspensión o inhabilitación.
  - Vender, intentar vender o regalar beneficios de WIC, alimentos o leche de fórmula no está permitido. Si lo hago, se me pedirá pagar el valor de los productos y podría estar sujeto a suspensión o inhabilitación.
  - Publicar productos de WIC en cualquier medio social, que incluyen, entre otros, Facebook, Craigslist o eBay se considera un intento de venta.
- 

# CEREALES FRÍOS

COMPRA SOLO  
12 onzas o más.

g\* o # = sin gluten

o\* = 100 % de grano integral

## GENERAL MILLS



Cheerios



Cheerios  
multigrano



Chex de maíz



Chex de arroz



Chex de trigo



Chex  
de vainilla



Chex  
de canela

## POST



Total



Kix



Kix de miel



Hojuelas de  
Fiber One



Dora la  
exploradora



Wheaties



Hojuelas de  
nuez y mora



Nueces y  
mora



Copos de  
avena



Grano integral  
con miel  
crujiente



Bollitos de  
vainilla



Miel tostada



Bollitos de  
canela

## MOM BRANDS



Alpha-Bits



Arroz  
crujiente



Mini Spooners  
azucarados



Crispix



Flakes de trigo  
entero  
All-Bran



Corn  
Flakes



Trigo triturado  
azucarado



Trigo  
triturado no  
azucarado



Special K



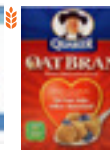
Rice  
Krispies



Granola baja  
en grasa



Granola de  
grano simple



Oat Bran



Life

## KELLOGG'S

## SUNBELT BAKERY

## QUAKER

## MARCAS DE LA TIENDA



### BEST YET

Copos de avena  
Copos de maíz  
Arroz crujiente  
Trigo triturado azucarado\*  
Trigo triturado\*  
Pepas de nuez  
Tipo avena  
Avena y copos de miel  
Avena tostada\*



### BIG Y

Copos de avena  
Copos de maíz  
Cuadrados de maíz  
crujientes  
Trigo triturado  
Avena tostada



### CLEAR VALUE

Trigo  
triturado azucarado  
Avena tostada\*  
Copos de maíz



### ESSENTIAL EVERYDAY

Trigo triturado azucarado  
Copos de avena  
Pepas de nuez  
Avena tostada  
Cuadrados de avena  
crujientes  
Arroz crujiente  
Copos de maíz  
Avena y copos de miel  
Cuadrados de maíz  
crujientes



### FOOD CLUB

Copos de avena  
Copos de maíz  
Trigo triturado  
Avena tostada



### GREAT VALUE

Copos de maíz  
Arroz crujiente  
Avena crujiente  
Trigo triturado azucarado



Avena tostada  
Maíz tostado  
Trigo tostado  
Avena con miel  
crujiente  
Arroz tostado  
Copos de avena  
Pepas crujientes  
Avena de miel crujiente  
Pepas de nuez



### HY-TOP

Copos de avena  
Copos de maíz  
Arroz crujiente  
Trigo triturado  
Copos de avena de miel  
Avena tostada



### IGA

Copos de avena  
Copos de maíz#  
Cuadrados de maíz  
Arroz crujiente#  
Cuadrados de arroz



Trigo triturado azucarado\*  
Trigo triturado no azucarado\*  
Avena y copos de miel  
Tasteos\*  
Avena tostada\*  
Trigo triturado\*  
Avena arrollada



### KIGGINS

Arroz crujiente



### KRASDALE

Copos de maíz  
Arroz crujiente  
Avena tostada



### MARKET PANTRY

Trigo triturado azucarado  
Mezcla de miel y avena  
Avena tostada

# CEREALES FRÍOS

COMPRA SOLO 12 onzas o más.

g\* o # = sin gluten

o\* = 100 % de grano integral



## MY ESSENTIALS

Avena tostada  
Trigo triturado azucarado



## PARADE

Copos de avena  
Copos de maíz  
Trigo triturado azucarado  
Avena tostada



## PICS/PRICE CHOPPER

Copos de avena y trigo\*  
Copos de maíz  
Cuadrados de avena  
Good Choice\*  
Avena crujiente  
Good Choice\*  
Crujientes de maíz  
tostado  
Trigo triturado  
azucarado\*  
Pepas de nuez\*  
Avena tostada



## PRICERITE

Cuadrados de maíz  
Avena tostada  
Trigo triturado  
azucarado en tamaño  
de bocado  
Copos de avena



## SHOPRITE

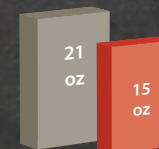
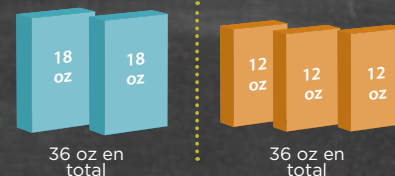
Copos de avena  
Arroz crujiente  
Copos de maíz  
Cuadrados de maíz crujiente  
Concentrado de avena y miel  
Avena y más con miel  
Trigo triturado azucarado  
Pepas naturales de trigo y  
cebada  
Trigo triturado  
Avena tostada



## SHURFINE

Copos de avena  
Copos de maíz  
Cuadrados de maíz  
Trigo triturado azucarado\*  
Avena y más  
Avena tostada  
Copos de avena y trigo\*  
Cuadrados de trigo\*

## FORMAS DE COMPRAR HASTA 36 OZ DE CEREAL



Compra cualquier combinación de cereales calientes o fríos aprobados por WIC, por un total de 36 onzas



## SIGNATURE KITCHENS

Copos de avena  
Copos de maíz  
Arroz crujiente

Trigo triturado azucarado  
Avena tostada



## STOP & SHOP

Copos de avena\*  
Arroz crujiente  
Copos de maíz  
Cuadrados de maíz  
Avena crujiente con miel

Trigo triturado azucarado\*  
Pepas de nuez\*  
Cuadrados de avena\*  
Avena y O\*



## VALU TIME

Copos de maíz  
Copos de maíz sin grasa  
Trigo triturado azucarado\*  
Avena tostada\*



## WHITE ROSE

Copos de maíz  
Arroz crujiente  
Avena tostada\*

# CEREALES CALIENTES



Cream of Rice



Cream of Wheat



Cream of Wheat



Cereal de avena de grano entero caliente



Cereal de salvado de avena caliente de Quaker



Malt-O-Meal Farina original



Avena de jarabe de arce al estilo Vermont de Mayo



Cereal de trigo caliente original de MOM



Trigo cremoso de Ralston

# TORTILLAS

## COMPRA SOLO

Bolsa de 1 libra o 16 onzas de tortillas de maíz blando o trigo integral.

### CHI CHI'S



Maíz blanco



Trigo integral

### DON PANCHO



Maíz blanco



Trigo integral

### LA FE



Maíz

### LA BANDERITA



Maíz



Trigo integral

### LA POBLANITA



Maíz

### MAYAN FARMS



Trigo integral

### MISSION



Maíz



Trigo integral

### ORTEGA



Trigo integral

### PEPITO



Trigo integral



Maíz

### QUESOS LA RICURA



Maíz blanco

### TROPICAL



Trigo integral



## TACOS DE TOFU FÁCILES

### INGREDIENTES:

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 8 tortillas de maíz.     | 1 pimiento rojo     |
| 1 lb de tofu extra firme | 1 pimiento amarillo |
| 1 cebolla mediana        | cilantro (opcional) |

### INSTRUCCIONES

1. Sazona el tofu con sal, pimienta y condimento para tacos (si lo deseas), y cocínalo en el sartén hasta que esté crujiente.
2. Mientras se cocina, corta la cebolla y los pimientos.
3. Agrega las cebollas y los pimientos al tofu. Sofríe durante unos 15 minutos.
4. En un sartén separado, calienta las tortillas al gusto.
5. Coloca la mezcla de verduras y tofu en las tortillas. Termina con cilantro.

### BIG Y

Trigo integral

### FOOD CLUB

Trigo integral

### IGA

Trigo integral

### KEY FOODS

Trigo integral

### MY ESSENTIALS

Trigo integral

### NATURE'S PROMISE

Trigo integral  
Maíz integral

### SHOPRITE

Trigo integral

### STOP & SHOP

Maíz blanco  
Trigo integral  
Maíz amarillo

# PAN

## COMPRA SOLO

Pan 100 % de trigo integral/grano integral\* Paquete de 1 libra o 16 onzas.

**ALVARADO STREET-  
BAKERY**



Trigo integral

**ARNOLD  
STONEGROUND**



Trigo integral

**BIMBO**



Trigo integral

**COUNTRY KITCHEN**



Trigo integral

**GEISSLER'S**



Trigo integral

**GOLD MEDAL BAKERY**



Trigo integral



Trigo con semillas de lino

**HOLSUM**



Trigo integral

**KRASDALE**



100 % de trigo integral

**PAS YISROEL**



Trigo integral

**PENN STREET**



Trigo integral

**PEPPERIDGE FARM**



Trigo integral 100 % muy fino



Trigo integral triturado



Trigo integral estilo light



Grano integral con semillas de centeno\*



7 granos estilo light\*

**SARA LEE**



100 % de trigo integral

**STERN'S**



Trigo integral

**SUNBEAM**



Trigo integral

**WEIGHT WATCHERS**



Trigo integral

**WINDMILL FARMS**



Multigrano\*



Manzanos triturados



Hamotze triturado

**WONDER**



Trigo integral

**BEST YET**



Trigo integral

**BIG Y**



Trigo integral

**CENTRAL  
MARKET CLASSICS**



Trigo integral

**ESSENTIAL  
EVERYDAY**



Trigo integral

**GREAT VALUE**



100 % de trigo integral

**KEY FOODS**



Trigo integral

**NATURE'S  
HARVEST**



Trigo integral

**SHOPRITE**



Trigo integral

**STOP & SHOP**



Trigo integral



Trigo integral con semillas de lino



Trigo integral sin sal añadida

### NO COMPRES

Bagels, pan delicatessen, pan blanco, pan de panadería

# PASTA

## COMPRA SOLO

- Paquete de 1 libra o 16 onzas.
- Pasta 100 % de trigo integral/grano integral

### BARILLA →



Trigo integral  
Grano integral

### GIA RUSSA →



Trigo integral

### HODGSON MILL →



Trigo integral

### RONZONI HEALTHY HARVEST →



Trigo integral



### SHOPRITE →



100 % de trigo  
integral

### SHURFINE →



Trigo integral

### ESSENTIAL EVERYDAY →



Trigo integral

### FULL CIRCLE →



Trigo integral  
orgánico

### LUIGI VITELLI →



Trigo integral

### DELALLO →



Trigo integral  
orgánico

### RACCONTO →



Trigo integral

# ARROZ INTEGRAL

## COMPRA SOLO

- Bolsa/caja de 1 libra o 14-16 onzas
- Arroz integral simple

## NO COMPRES

Arroz blanco, arroz con condimentos, a granel, arroz orgánico



### BEST YET

Instantáneo  
Grano largo

### C&F

Cocción en bolsa  
Grano largo/corto  
Instantáneo

### CAROLINA

Arroz integral

### GOYA

Arroz integral

### MAHATMA

Arroz integral

### MINUTE

Arroz integral

### RICELAND

Natural

### SUCCESS

Arroz integral

### UNCLE BEN'S

Instantáneo de grano integral rápido y natural  
Grano integral natural  
Cocción en bolsa de grano integral

### BIG Y

Instantáneo

### ESSENTIAL EVERYDAY

Arroz integral

### FOOD CLUB

Cocción en bolsa

### GREAT VALUE

Arroz integral

### IGA

Instantáneo  
Grano largo

### MARKET PANTRY

Arroz integral

### MY ESSENTIALS

Arroz integral

### PICS/PRICE CHOPPER

Cocción en bolsa

### SIGNATURE KITCHENS

Arroz integral

### SHURFINE

Arroz integral  
Arroz integral  
instantáneo

### STOP & SHOP

Cocción en bolsa  
Instantáneo

### WHITE ROSE

Arroz integral

## ARROZ A LA PARMESANA CON JITOMATE



### INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz de grano largo
- 1 - 14 onzas de jitomates cortados en cubitos enlatados
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ¼ taza de albahaca picada (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. En un sartén grande combina 1 ½ tazas de agua, arroz y ½ cucharadita de sal, y deja hervir.
2. Después de hervir, revuelve una vez, reduce el fuego, cubre y cocina a fuego lento hasta que se absorba el agua, unos 18 minutos.
3. Añade los jitomates y el queso al arroz.
4. Retira inmediatamente del fuego, tapa y deja reposar durante 5 minutos.
5. Añade la albahaca antes de servir.

# JUGO PARA NIÑOS



## COMPRA SOLO

Botella de 64 onzas 100 % jugo, al menos 120 % de vitamina C.

### MANZANA

Juicy Juice  
Old Orchard  
Mott's  
Welch's

### CEREZA

Juicy Juice  
Welch's

### MEZCLAS DE JUGOS

Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

### MANGO

Juicy Juice  
Welch's

### NARANJA

64 o 128 onzas

### PIÑA

Langers  
Libby's  
Welch's

### UVA MORADA

Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

### UVA BLANCA

Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

### JUGO DE JITOMATE

Solo bajo en sodio  
Essential  
Everyday  
Campbell's

### JUGO DE VERDURAS

Solo bajo en sodio  
Essential  
Everyday  
PICS/Price  
Chopper  
V8

### BEST YET



Manzana  
Uva blanca  
Uva morada  
Jugo/mezclas de toronja  
Piña

### BIG Y



Manzana  
Uva blanca  
Uva morada  
Juice a Lot  
Todas las mezclas de jugo

### FOOD CLUB



Manzana  
Uva blanca  
Jugo/mezclas de toronja  
Piña  
Uva morada

### GREAT VALUE



Manzana  
Uva blanca  
Uva morada  
Todas las mezclas de jugo

### HARVEST CLASSIC



Manzana

### HY-TOP



Manzana  
Uva blanca  
Uva morada

### IGA



Manzana  
Uva blanca  
Jugo/mezclas de toronja  
Uva morada  
Todas las mezclas de jugo

### KRASDALE



Manzana  
Uva blanca  
Uva morada

### MARKET PANTRY



Manzana  
Uva blanca  
Uva morada  
Todas las mezclas de jugo

### PARADE



Manzana  
Uva blanca  
Uva morada  
Jugo/mezclas de toronja

### PICS/PRICE CHOPPER



Manzana  
Uva blanca  
Uva morada  
Jugo/mezclas de toronja  
Piña  
Uva blanca  
Uva morada  
Todas las mezclas de jugo

### SAVE-A-LOT/RUBY KIST



Manzana  
Piña

### SHOP RITE



Manzana  
Uva blanca  
Jugo/mezclas de toronja  
Uva morada

### SHURFINE



Manzana  
Uva blanca  
Jugo/mezclas de toronja  
Uva morada

### SIGNATURE KITCHENS



Manzana

### STOP & SHOP



Manzana  
Uva blanca  
Uva morada  
Jugo/mezclas de toronja  
Todas las mezclas de jugo

### TIPTON GROVE



Manzana  
Uva blanca  
Uva morada

### VALU TIME



Uva blanca  
Uva morada

### WHITE HOUSE



Manzana

### WHITE ROSE



Manzana  
Uva blanca  
Jugo/mezclas de toronja  
Uva morada



# JUGO PARA MUJERES

## CONCENTRADOS CONGELADOS

11.5 - 12 onzas, 100 % jugo y al menos 120 % de vitamina C

## MEZCLAS DE JUGOS

11.5 - 12 onzas, 100 % jugo, al menos 120 % de vitamina C

- Todos los sabores de Dole 100 % jugo
- Great Value
- Langers
- Market Pantry
- Old Orchard
- 100 % de Welch's (tapa amarilla)

## NO CONGELADO

Todas las variedades de Welch's

	MANZANA	UVA	TORONJA	NARANJA	PIÑA
Best Yet	✓	✓	✓	✓	
Dole			✓	✓	✓
Clear Value	✓		✓	✓	
Food Club	✓		✓	✓	
Great Value	✓	✓	✓	✓	
HY-TOP	✓		✓	✓	
IGA	✓		✓	✓	
Langers	✓	✓	✓	✓	✓
Market Pantry	✓	✓	✓	✓	✓
Old Orchard	✓	✓	✓	✓	✓
Parade	✓		✓	✓	
Price Chopper	✓		✓	✓	
Seneca	✓	✓	✓	✓	
ShopRite	✓		✓	✓	
Shurfine	✓		✓	✓	
Stop & Shop	✓	✓	✓	✓	
Tipton Grove	✓		✓	✓	
Tree Top	✓		✓	✓	
Valu Time	✓		✓	✓	
Welch's		✓	✓	✓	

## NO COMPRES TODOS LOS JUGOS

Cóctel de jugo, bebidas o jugo con azúcar añadida o edulcorantes

16

# LEGUMBRES: CHÍCHAROS, FRIJOLES Y LENTEJAS



## CHÍCHAROS SECOS, FRIJOLES Y LENTEJAS

### COMPRA SOLO

Bolsas de 1 lb (16 onzas)



### PUEDES COMPRAR:

Cualquier variedad simple de chícharos secos, frijoles o lentejas

## FRIJOLES, CHÍCHAROS ENLATADOS

### COMPRA SOLO

Lata de 15 o 16 onzas



### PUEDES COMPRAR:

Simple o vegetariano

## NO COMPRES

Artículos con azúcares añadidos, grasas, aceites, verduras, frutas o carnes, frijoles cocidos

# MANTEQUILLA DE CACAHUATE

### PUEDES COMPRAR:

Frasco de 16 o 18 onzas

Natural sin sabor, suave, cremosa o con trozos permitida

## NO COMPRES

Saborizada, orgánica



# LÁCTEOS, HUEVOS Y TOFU

## LECHE

Compra el tamaño y el tipo que se muestran en la lista de beneficios familiares de WIC.

### PUEDES COMPRAR:

- Descremada (sin grasa)
- 1 % (baja en grasa)
- 2 % (reducida en grasa)
- Entera

## NO COMPRES

Suero de mantequilla, leche orgánica, saborizada, leche cruda

### PUEDES COMPRAR:

#### LECHE DE SOYA

64 onzas/medio galón, refrigerada



#### SILK

Original

#### 8TH CONTINENT

Original

#### PACIFIC ULTRA SOY

Original  
(conservación a temperatura ambiente, 32 oz)

#### LECHE DE CABRA

Meyenberg (líquida enlatada o en polvo)

### OPCIONES DE LECHE ADICIONALES

- Bajo contenido de lactosa o sin lactosa, 64 oz/medio galón descremada, 1 %, 2 %, entera
- Leche evaporada, lata de 12 onzas sin grasa, 2 %, entera (vitamina D añadida)
- Leche kosher descremada, 2 %, entera
- Leche en polvo sin grasa

### LECHE UHT

- Conservación a temperatura ambiente, sin sabor
- 1 %, 2 %, entera

## QUESO

### COMPRA SOLO

Paquete de 8 o 16 onzas

### PUEDES COMPRAR:

- Americano
- Colby
- Cheddar
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Mozzarella sin grasa, preenvasado: Calabro, Polly-O

## NO COMPRES

Delicatessen, rebanadas envueltas individualmente, queso rallado o en tiras, alimentos a base de queso, productos de queso o para untar, queso crema o queso cottage, queso importado, queso saborizado y queso orgánico

## HUEVOS

### CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA

### PUEDES COMPRAR:

Grande, 1 docena, caja. Blanco o marrón

## NO COMPRES

- Orgánico



18

## TOFU

### PUEDES COMPRAR:

Paquete de 8 o 16 onzas, simple

Para recibir el beneficio total del tofu, compra paquetes 8 o 16 onzas.

### NASOYA

En cubos, súper firme, firme, ligeramente firme, sedoso, súper firme en cubos

### AZUMAYA

Firme, extra firme

### NATURE'S PROMISE

Firme, extra firme

# YOGURT

**PUEDES COMPRAR:** Solo envases de 1 cuarto o 32 onzas

## YOGURT

- Solo yogurt natural o de vainilla
- Sin grasa o bajo en grasa
- Yogurt de leche entera (para niños de 1 a 2 años de edad)

## NO COMPRES

Yogurt griego, yogurt orgánico, edulcorantes artificiales

## BAJO EN GRASA/SIN GRASA

Axelrod*	Green Mountain Creamery*
Best Yet	J & J Kosher
Big Y	Lala
Brown Cow	La Yogurt
Butterworks Farm*	La Yogurt Probiotic*
Cabot	Lucerne Dairy Farms
Coburn Farms	Market Pantry
Cream O Land	Mountain High
Crowley	My Essentials
Dannon	PICS/Price Chopper
Dannon All Natural*	Price Rite
Dannon Light & Fit	ShopRite*
Desi Natural Dahi*	Shurfine
Essential Everyday	Stop & Shop
Fit & Active	Stonyfield Farm Smooth*
Food Club	Super A
Friendship	Yoplait
Great Value	Yoplait Grande

\*También disponible en yogurt de leche entera

# PESCADO ENLATADO

## PARA CIERTAS CATEGORÍAS DE MUJERES EMBARAZADAS Y QUE ESTÁN AMAMANTANDO

Envasado en agua o aceite. Se permiten salsas o saborizantes añadidos.

## ATÚN

Lata de 5 onzas; solo atún en trozos bajo en grasa

## SARDINAS

Lata de 3.75 onzas

## SALMÓN

Lata de 6-15 onzas



# ALIMENTO INFANTIL

## CEREAL INFANTIL

**SOLO BEECH-NUT**  
(EN POLVO) cajas o envases de 8 onzas  
Arroz, avena, multigrano



## NO COMPRES

Productos con fruta añadida, papas fritas, fórmula

## FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS

### SOLO BEECH-NUT CLASSICS

Solo frasco de 4 onzas  
Etapa 2  
Frutas y verduras simples o mezcladas

- Manzana y cereza
- Chabacano, pera y manzana
- Manzana, mango y kiwi
- Pera y frambuesa
- Plátano y fresa
- Manzana y plátano
- Manzana y arándano
- Manzana, pera y arándano
- Maíz y camote
- Pera y piña
- Hortalizas
- Verduras mezcladas

## NO COMPRES

- Orgánico, azúcar añadida o bolsas



- Plátano y bayas mezcladas
- Manzanas
- Plátanos Chiquita
- Peras
- Mango
- Duraznos
- Calabacita
- Camotes
- Zanahorias dulces
- Chicharos dulces
- Ejotes

## CARNE PARA BEBÉS

### SOLO PARA CIERTA CATEGORÍA DE BEBÉS LACTANTES



### SOLO BEECH-NUT CLASSICS

Frasco de 2.5 onzas, etapa 1

## PUEDES COMPRAR:

- Carne de res y caldo de carne de res
- Pollo y caldo de pollo
- Pavo y caldo de pavo

## NO COMPRES

Palitos de carne, cenas, la marca Graduate, carne orgánica, comidas con carne para bebé con ingredientes añadidos como azúcar, sal, arroz, pasta, fruta, verduras

# FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- Los beneficios de las frutas y las verduras tendrán un monto máximo en dólares, que se muestra en la lista de beneficios familiares de WIC.
- Si tu compra de frutas y verduras cuesta más que la cantidad máxima en dólares, tienes la opción de pagar la diferencia con efectivo, EBT, SNAP u otra forma de pago aceptada por la tienda.
- Si tu compra de frutas y verduras cuesta menos que la cantidad máxima en dólares, tu saldo permanecerá en tu tarjeta eWIC. Conoce tu saldo de beneficios antes de comprar.

## PUEDES COMPRAR:

- Cualquier variedad
- Frutas y verduras frescas enteras, cortadas, trituradas o empaquetadas, vendidas por unidad, libra o paquete
- Todos los tipos de papas frescas
- Ensalada y/o verduras mixtas en bolsa

## FRUTAS Y VERDURAS CONGELADAS

### PUEDES COMPRAR:

- Cualquier marca/variedad y tamaño
- Frutas o verduras naturales o mezclas sencillas

### NO COMPRES

Productos con edulcorantes añadidos, azúcar, grasas/aceites añadidos, papas fritas, hash browns, tater tots, otras papas con forma. **No debe estar empaquetado con salsa, pasta o arroz.**

## FRUTAS Y VERDURAS ENLATADAS

### PUEDES COMPRAR:

- Cualquier marca y tamaño
- Deben estar envasadas en agua o jugo
- Pueden ser normales o bajas en sodio

### SALSA DE JITOMATE ENLATADA

- Salsa de jitomate/espagueti simple enlatada

### NO COMPRES

Productos de la barra de ensalada, bandejas de fiesta, canastas de fruta, frutos secos, tentempiés de frutas

22



### NO COMPRES

Productos con edulcorantes añadidos, azúcares, jarabe, grasas añadidas, aceites, sal (fruta), salsa de arándanos, rellenos de pay, cóctel de frutas, (verduras) en escabeche, verduras con crema o salsa, aceitunas

# CONSEJOS PARA COMPRAS DE EWIC:



1. Tu tarjeta eWIC solo se acepta en los proveedores autorizados de Connecticut y no se puede utilizar en ningún otro estado. Para obtener una lista actualizada de los proveedores autorizados de WIC, pídelas al personal de tu agencia local, visita [www.ct.gov/dph/wic](http://www.ct.gov/dph/wic) en la pestaña Minorista o dirígete a la aplicación WICShopper y haz clic en los proveedores de WIC.
2. Esta guía de alimentos contiene una lista de los productos aprobados por WIC. Los beneficios son específicos a la necesidad del participante. Por lo tanto, no todos los productos enumerados en la guía de alimentos son elegibles para tu compra.

*Por ejemplo: Aunque la guía de alimentos tiene leche entera como un producto aprobado por WIC, si tienes un niño de dos años o más, solo podrás comprar leche sin grasa, al 1 % o descremada para ese niño.*

3. Puede que no todos los alimentos aprobados por WIC aparezcan en este folleto. Para asegurarte de que un producto está aprobado por WIC, dirígete a la aplicación WICShopper y usa la opción Scan Barcode. Para identificar alimentos aprobados por WIC en la tienda, busca la etiqueta de estantería aprobada por Connecticut WIC.



**APROBADO**

4. El cajero debe escanear todos los productos seleccionados.
5. Si tienes preguntas o inquietudes mientras compras, siempre pregunta por un gerente de la tienda antes de salir. También puedes llamar a la oficina estatal de WIC al **1-800-741-2142**. Si tienes problemas para comprar un producto, para que podamos ayudarte mejor, debes llamar a la agencia estatal mientras estés en la tienda.

# PREGUNTAS



## ¿Puedo cambiar los alimentos que aparecen en mi lista de beneficios familiares?

SOLO tu oficina local de WIC puede cambiar tu paquete de alimentos. Si tienes preocupaciones o necesidades especiales, asegúrate de hablar con el nutricionista de WIC, antes de que se emitan tus beneficios. Es posible que ajusten tu paquete de alimentos.

## ¿Tengo que comprar todo lo que aparece en mi lista de beneficios familiares?

No, no tienes la obligación de comprar todo lo que está en tu lista de beneficios familiares. Te recomendamos que compres de manera responsable y solo los alimentos que sabes que vas a utilizar.

## ¿Qué pasa si se me acaba la comida y he utilizado todos mis beneficios de WIC?

El programa WIC solo tiene como objeto "complementar" tu dieta. Los alimentos que recibes en WIC no están destinados a satisfacer todas tus necesidades nutricionales. Tendrás que comprar alimentos adicionales por tu cuenta. Tu oficina local puede ayudarte a encontrar programas de asistencia alimentaria adicionales, si es necesario.

## ¿Puedo guardar los beneficios que no usé para el próximo mes?

No. Los beneficios caducan a la medianoche de la fecha de vencimiento que se encuentra en cada recibo.

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

No.

## ¿Qué pasa si cambio de domicilio?

Trata de comunicarte con tu oficina local de WIC antes de mudarte. Allí te pueden brindar información de transferencia para llevarla a la oficina de WIC en tu nueva zona.



De conformidad con la Ley Federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o que los administran tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio de retransmisión federal al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación en el programa, completa el Formulario de quejas por discriminación del programa del USDA, (AD-3027) en línea en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o escribe una carta dirigida al USDA y proporciona la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llama al (866) 632-9992. Envía el formulario completado o la carta a USDA por medio de:

(1) correo postal: Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

# Connecticut



**NUTRITION IS JUST *the* BEGINNING.**

