



WIC DE CONNECTICUT

GUÍA DE ALIMENTOS

1.^º de enero de 2021



ÍNDICE

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN,
VISITE WWW.CT.GOV/DPH/WIC

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

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

CONSEJOS PARA COMPRAR CON ÉXITO

ANTES DE COMPRAR:

- Descarga la aplicación WICShopper.
- Revisa tu lista de beneficios familiares, un recibo reciente o My Benefits (Mis beneficios) en la aplicación WICShopper para conocer tu balance disponible.
- Conoce en tus beneficios la cantidad 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 en los estantes/góndolas que indican que es un alimento aprobado por WIC de Connecticut 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 las cantidades correctas indicadas en tu lista de beneficios familiares o en un recibo reciente.

AL PAGAR:

- Usa tu tarjeta de ahorro de la tienda.
- Dile al cajero que tienes cupones de descuento antes de la transacción.
- Usa tus beneficios de WIC antes de cualquier otra forma de pago (SNAP; TFA, efectivo o tarjeta de crédito o débito).
- Solicita y revisa el recibo a la mitad de la transacción antes de elegir "Yes" (Sí).



CEREALES FRÍOS

SÓLO COMPRA
de 12 onzas o más

g* o # = sin gluten

Todos los cereales en letra anaranjada son de granos integrales.

GENERAL MILLS



Cheerios



Multi Grain
Cheerios



Blueberry
Chex



Cinnamon
Chex



Corn Chex



Rice Chex



Vanilla
Chex



Chex
de trigo



Fiber One
Clusters



Berry Berry
Kix



Honey Kix



Kix

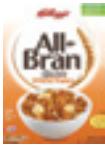
KELLOGG'S



Total



Wheaties



All-Bran
hojuelas de
trigo entero



Corn
Flakes



Crispix



Frosted
Shredded
Wheat



Rice Krispies



Special K

MANERAS DE
COMPRAR HASTA
36 OZ DE CEREAL



18 oz
18 oz

36 oz en total



12 oz
12 oz
12 oz

36 oz en total



21 oz
15 oz

36 oz en total

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

MOM BRANDS



Crispy Rice Frosted Mini
Spoons

POST



QUAKER →



Oatmeal Squares
Brown Sugar

MARCAS DE LAS TIENDAS



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**



GOOD & GATHER
Honey & Oat Mixers



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

CEREALES FRÍOS

SÓLO COMPRA
de 12 onzas o más



HY-TOP

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats



IGA

Bran Flakes
Corn Flakes#
Corn Squares#
Crispy Rice#
Frosted Shredded Wheat
Shredded Wheat
Tasteeos
Toasted Oats



KIGGINS

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice



KRASDALE

Corn Flakes
Toasted Oats



PARADE

Toasted Oats



PICS/PRICE CHOPPER

Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat
Good Choice
Oat Crunch
Nutty Nuggets
Toasted Corn Crisps
Toasted Oats
Wheat Bran Flakes



PRICE RITE BOWL & BASKET

Bite Size Shredded Wheat
Bran Flakes
Toasted Oats



SHOPRITE BOWL & BASKET

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



SHURFINE

Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat
Oats & More
Toasted Roasted Oats
Wheat Bran Flakes



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



STOP & SHOP

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



WHITE ROSE

Corn Flakes
Crispy Rice

CEREALES CALIENTES



Cream of Rice



Cream of Wheat



Cream of Wheat Whole Grain



Hot Wheat Cereal



Maypo Vermont Style Maple Oatmeal



MOM Farina Original



MOM Original Hot Wheat Cereal



Ralston Creamy Wheat



NO COMPRES
cereal instantáneo

PAN

SÓLO COMPRA

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

ALVARADO STREET BAKERY → ARNOLD STONEGROUND → BIMBO → COUNTRY KITCHEN → GEISSLER'S → GOLD MEDAL BAKERY → HOLSUM → KRASDALE →



Trigo integral



Trigo integral



Trigo integral



Trigo integral



Trigo integral



Trigo integral



Trigo con linaza



Trigo integral



100 % trigo integral

PAS YISROEL → PENN STREET → PEPPERIDGE FARM → SARA LEE → STERN'S → SUNBEAM → WEIGHT WATCHERS →



Trigo integral



Trigo integral



100 % trigo integral, muy delgado



Trigo integral molido en piedra



Grano entero de centeno judío con/sin semillas



100 % trigo integral



Trigo integral



Trigo integral

WINDMILL FARMS → WONDER → BEST YET → BIG Y → CENTRAL MARKET CLASSICS → GREAT VALUE → KEY FOODS → NATURE'S HARVEST → SHOPRITE → BOWL & BASKET



Molido en piedra Menzanos



Molido en piedra Hamotze



Trigo integral



Trigo integral



CENTRAL MARKET CLASSICS

Trigo integral



100 % trigo integral



Trigo integral



Trigo integral



Trigo integral

SIMPLY BALANCED



Trigo integral

STOP & SHOP



Trigo integral



Trigo integral con linaza



Trigo integral sin sal añadida

URBAN MEADOW



Trigo integral

NO COMPRES

bagels, pan del deli, pan blanco, pan de la panadería de la tienda



TORTILLAS

SÓLO COMPRA

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

CHI CHI'S



Maíz blanco



Trigo integral

DON PANCHO



Maíz blanco



Trigo integral

LA BANDERITA



Maíz



Trigo integral

LA FE



Maíz

LA POBLANITA



Maíz

MAYAN FARMS



Trigo integral

MISSION



Maíz



Trigo integral

ORTEGA



Trigo integral

PEPITO



Maíz



Trigo integral

QUESOS LA RICURA



Maíz blanco

TROPICAL



Trigo integral

ENCHILADAS FÁCILES

INGREDIENTES

- ¼ de libra de carne magra de res molida
- ¼ de taza de **cebolla**, picada
- 1 taza de **frijoles negros**
- 2 cucharadas de salsa para tacos
- 1/8 de cucharadita de polvo de ajo
- ½ taza de salsa para enchiladas
- 4 tortillas de trigo integral**, ablandadas
- ¼ de taza de **queso cheddar**, rallado



Los artículos en negritas son alimentos aprobados por WIC.

INSTRUCCIONES

- Coloca la carne molida en un tazón apto para el microondas, cúbrelo y ponlo a cocinar con el 100 % de potencia de 1 a 2 minutos.
- Mezcle la carne molida con la cebolla y revuélvala. Cocinala de 2 a 3 minutos o hasta que la carne no se vea rosada. Escúrrala bien.
- Mezcla los frijoles negros, la salsa para tacos y el polvo de ajo con la mezcla de la carne.
- Pon las tortillas abiertas en una superficie plana y vierte ¼ de taza de la mezcla de carne en el centro de cada tortilla y luego enróllalas con firmeza.
- Vierte salsa para enchiladas en un recipiente para hornear de 8 x 8 que sea apto para el microondas. Enrolla las tortillas rellenas en la salsa para enchiladas. Coloca el cierre de la tortilla bocaabajo sobre el plato para hornear. Cúbrelo y ponlo en el microondas con el 70 % de potencia de 10 a 15 minutos.
Nota: Gira el recipiente luego de 5 minutos si tu microondas no tiene plataforma giratoria.
- Añade el queso rallado sobre cada enchilada. Ponlas en el microondas, sin cubrirlas, con el 70 % de potencia de 1 a 3 minutos, hasta que se derrita el queso.
- Sírvelas calientes.

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 de grano integral

SHOPRITE

- Trigo integral

SIGNATURE SELECT

- Trigo integral

STOP & SHOP

- Maíz blanco
- Trigo integral

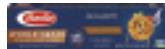
- Maíz amarillo

PASTA DE TRIGO INTEGRAL

SÓLO COMpra

- paquetes de 1 libra (16 onzas)
- pasta 100 % de trigo integral o de grano integral

BARILLA



Trigo integral
Grano integral

GIA RUSSA



Trigo integral

HODGSON MILL



Trigo integral

RONZONI



Trigo integral

DELALLO



Trigo integral
orgánico

FULL CIRCLE



Trigo integral
orgánico

LUIGI VITELLI



Trigo integral
Trigo integral orgánico

O ORGANICS



Trigo integral

RACCONTO



Trigo integral

SHOPRITE



Trigo integral

BOWL & BASKET



Trigo integral

SHURFINE



Trigo integral

SIGNATURE SELECT



Trigo integral

SIMPLY BALANCED



Trigo integral

URBAN MEADOW



Trigo integral
Trigo integral orgánico

ARROZ INTEGRAL

SÓLO COMpra

- bolsas o cajas de 1 libra o de 14 a 16 onzas
- arroz integral simple

NO COMPRES

arroz blanco, arroz con aderezo, a granel, arroz orgánico

C&F

Para hervir en la bolsa
Grano largo o corto
cereal 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
Grano integral para hervir en la bolsa

BEST YET

cereal
instantáneo
Grano largo

BIG Y

cereal
instantáneo

FOOD CLUB

Para hervir
en la bolsa

GOOD & GATHER

Arroz integral

GREAT VALUE

Arroz integral

IGA

cereal
instantáneo
Grano largo

MY ESSENTIALS

Arroz integral

PARADE

Arroz integral

PICS/PRICE CHOPPER

Para hervir en la bolsa

SIGNATURE SELECT

Arroz integral

SHURFINE

Arroz integral

Arroz integral
instantáneo

STOP & SHOP

Para hervir en la bolsa
cereal instantáneo

WHITE ROSE

Arroz integral

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN

INGREDIENTES

3 tazas de **pasta de trigo integral** cocida y drenada
Dos latas de 5 oz de **atún conservado en agua** drenado
3 tallos de **apio** picado
3/4 de taza de mayonesa ligera
2 tazas de **guisantes congelados** ya descongelados

Los artículos en negritas son alimentos aprobados por WIC.
Es posible que ciertas categorías de mujeres embarazadas o en lactancia materna reciban pescado enlatado.

INSTRUCCIONES

1. Combina la pasta cocida y drenada con el atún drenado, el apio picado, los guisantes y la mayonesa.
2. Deja enfriar al menos de 1 a 2 horas antes de servir.

(A) Marca de la tienda (B) Marca nacional

JUGO FLUIDO (LISTO PARA TOMAR)



SÓLO COMPRO

botellas de 64 o 128 onzas, 100 % jugo, al menos 120 % de vitamina C

MANERAS DE COMPRAR

64 onzas = 1 botella

128 onzas = 2 botellas

MANZANA

Juicy Juice
Old Orchard
Mott's
Welch's

CEREZA

Juicy Juice
Welch's

MEZCLAS DE JUGO

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

MANGO

Juicy Juice
Welch's

NARANJA

Todas las marcas

PIÑA

Langers
Libby's
Welch's

UVA MORADA

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

UVA VERDE

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

JUGO DE TOMATE

Sólo bajo en sodio
Campbell's

JUGO DE VEGETALES

Sólo bajo en sodio
PICS/Price Chopper
Signature Select
V8

BEST YET

Manzana
Uva verde
Uva morada
Jugo o mezclas de toronja
Piña



BIG Y

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



FOOD CLUB

Manzana
Uva verde
Jugo o mezclas de toronja
Piña
Uva morada



GOOD & GATHER

Manzana
Uva verde
Uva morada
Todas las mezclas de jugo



GREAT VALUE

Manzana
Uva verde
Uva morada
Todas las mezclas de jugo



HARVEST CLASSIC

Manzana



HY-TOP

Manzana
Uva verde
Uva morada



IGA

Manzana
Uva verde
Jugo o mezclas de toronja
Uva morada
Todas las mezclas de jugo



PICS/PRICE CHOPPER

Manzana
Uva verde
Uva morada
Jugo o mezclas de toronja
Piña
Todas las mezclas de jugo



SHURFINE

Manzana
Uva verde
Jugo o mezclas de toronja
Uva morada



TIPTON GROVE

Manzana
Uva verde
Uva morada



KRASDALE

Manzana
Uva verde
Uva morada



NATURE'S NECTAR

Manzana
Uva



SAVE-A-LOT/RUBY KIST

Manzana
Piña



SIGNATURE SELECT

Manzana
Jugo de manzana
Mezclas de arándano
Uva
Toronja
Piña
Uva verde



PARADE

Manzana
Uva verde
Uva morada
Jugo o mezclas de toronja



SHOPRITE BOWL & BASKET

Manzana
Uva verde
Jugo o mezclas de toronja
Uva morada



STOP & SHOP

Manzana
Uva verde
Uva morada
Jugo o mezclas de toronja
Todas las mezclas de jugo



WHITE ROSE

Manzana
Uva verde
Jugo o mezclas de toronja
Uva morada



JUGO CONCENTRADO

CONGELADO

	TORONJA FORTIFICADOS CON CALCIO	NARANJA	MANZANA	UVA	MEZCLAS	PIÑA	NO CONGELADO
Best Yet	✓	✓	✓	✓			
Clear Value	✓	✓	✓	✓			
Dole	✓	✓	✓		✓	✓	
Food Club		✓	✓				
Good & Gather	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Great Value	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
HY-TOP	✓	✓	✓	✓			
IGA	✓	✓	✓				
Langers	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Old Orchard	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Parade	✓	✓	✓				
Price Chopper	✓	✓	✓				
Seneca	✓	✓	✓		✓		
ShopRite	✓	✓	✓				
Shurfine	✓	✓	✓				
Signature Select		✓	✓	✓			
Stop & Shop	✓	✓	✓	✓	✓		
Tipton Grove	✓	✓	✓	✓			
Tree Top	✓	✓	✓	✓			
Valu Time	✓	✓	✓	✓			
Welch's (tapa amarilla)					✓	✓	

SÓLO COMPRÁ

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

LEGUMBRES: GUISANTES, HABICHUELAS Y LENTEJAS

NO COMPRES

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

GUISANTES, HABICHUELAS Y LENTEJAS SECOS

SÓLO COMPRÁ

bolsas de 1 libra (16 onzas)



PUEDES COMPRAR:

Cualquier variedad simple de guisantes, habichuelas o lentejas secos

HABICHUELAS Y GUISANTES ENLATADOS

SÓLO COMPRÁ

latas de 15 a 16 onzas

MANERAS DE COMPRAR

1 lata = 0.25 libras
4 latas = 1 libra



PUEDES COMPRAR:

Simple o vegetariana

MANTEQUILLA DE MANÍ

PUEDES COMPRAR:

Frascos de 16 a 18 onzas sin sabor

Suave, crujiente, cremosa, grumosa o natural



NO COMPRES

saborizada, orgánica

LECHE, QUESO, HUEVOS Y TOFU

LECHE

Compra los tamaños y tipos 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 (para niños de 12 a 23 meses)

NO COMPRES
suero de la leche/leche agria, leche orgánica, leche con sabores, leche cruda sin pasteurizar

PUEDES COMPRAR:

LECHE DE SOYA

64 onzas o medio galón, refrigerada



EVAPORATED MILK

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

QUESO

SÓLO COMPRA

paquetes de 8 o 16 onzas

PUEDES COMPRAR:

- americano
- Colby/Colby Jack
- cheddar
- Monterey Jack
- mozzarella
- muenster
- mozzarella sin grasa, preempaquetado: Calabro, Polly-O

NO COMPRES

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



LECHE, QUESO, HUEVOS Y TOFU

OPCIONES

ADICIONALES DE LECHE

- reducida en lactosa o sin lactosa, 64 oz/medio galón de descremada,
- 1 %, 2 % o entera
- leche kosher descremada, 2 % o entera
- leche seca sin grasa
- leche de cabra Meyenberg (líquida enlatada o en polvo)

MANERAS DE COMPRAR

- 1 lata (líquido) = 0.18 galones
5 latas (líquido) = 1 galón
4 latas (polvo) = 3 galones

LECHE UHT

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

Habla con tu nutricionista para que la ordene.

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

Extrafirme, firme

NASOYA

En cubos, firme, firme ligero, sedoso, superfirme, superfirme en cubos

NATURE'S PROMISE

Extrafirme, firme

O ORGANICS

Extrafirme, firme, sedoso, superfirme con brotes

YOGUR

YOGUR DE LECHE ENTERA
(PARA NIÑOS DE 12 A 23 MESES)

* TAMBIÉN TIENEN DISPONIBLE
YOGUR DE LECHE ENTERA.

NO COMPRES

yogur griego, con endulzantes artificiales

ALIMENTOS PARA BEBÉ



PUEDES COMPRAR: envases de 1 cuarto de galón o 32 onzas, paquetes de 4 envases de 4 onzas, paquetes de 8 envases de 4 onzas

- **BAJO EN GRASA O SIN GRASA** Cualquier sabor
 - Axelrod*
 - Best Yet
 - Big Y
 - Brown Cow*
 - Butterworks Farm*
 - Cabot
 - Coburn Farms
 - Cream O Land
 - Crowley
 - Dannon*
 - Dannon All Natural*
 - Desi Natural Dahl*
 - Food Club
 - 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*
- PICS/Price Chopper
- Price Rite Bowl & Basket
- Romis*
- Seven Stars Farm*
- ShopRite Bowl & Basket*
- Shur Fine
- Stop & Shop
- Stonyfield*
- Super A
- Yoplait
- Yoplait Grande

PESCADO ENLATADO

PARA CIERTAS CATEGORÍAS DE MUJERES
EMBARAZADAS O EN LACTANCIA MATERNA

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

ATÚN

Lata de 5 onzas; sólo ligero y en trozos

SARDINAS

Lata de 3.75 onzas

SALMÓN ROSA

Latas de 5 a 15 onzas



ALIMENTOS PARA BEBÉ

CEREALES 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:

- contenedores de 4 u 8 onzas, paquetes de muestra (sampler) o surtidos (variety)
- ingredientes simples o combinaciones de frutas y vegetales (es decir, manzana con banana/guineo, manzana con batata/camote, etc.)
- cualquier marca

NO COMPRES //////////////

- con azúcar añadida o en bolsita

CARNE PARA BEBÉ

SÓLO DISPONIBLE PARA LOS
BEBÉS DE 6 A 11 MESES QUE SÓLO
RECIBEN LECHE MATERNA

PUEDES COMPRAR:

- contenedores individuales, paquetes de degustación o de variedad
- cualquier marca
- 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 la cantidad máxima, puedes devolver algo o pagar la diferencia con otra forma de pago (SNAP, tarjeta de crédito o débito).
- Si las frutas y vegetales que deseas comprar cuestan menos que la cantidad máxima, el balance permanecerá en tu tarjeta de eWIC durante el periodo de beneficios.

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 hojas verdes en bolsa

FRUTAS Y VEGETALES CONGELADOS

PUEDES COMPRAR:

- cualquier marca y tamaño
- frutas o vegetales simples o mezclas simples

NO COMPRES

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 o para espagueti simple

NO COMPRES

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

CONSEJOS PARA TENER UNA EXPERIENCIA POSITIVA AL COMPRAR



- Sólo los proveedores autorizados en Connecticut aceptan tu tarjeta de 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 Retailers (Minoristas) de www.ct.gov/dph/wic o usa la aplicación WICShopper.
- Consulta tu lista de beneficios familiares para conocer los productos específicos 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 de 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 WIC de Connecticut.
- 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 o tarjeta de crédito o débito).
- Cuando esté disponible, revisa el recibo a la mitad de la transacción antes de elegir “Yes” (Sí). Si pagaste un artículo que deberías poder adquirir con la tarjeta de eWIC, puedes pedir un reembolso en el mostrador de atención al cliente antes de irte de la tienda.
- Si tienes algún problema al comprar o adquirir un artículo, pide hablar con un gerente de la tienda. Si necesitas más ayuda, llama a la oficina estatal de WIC al **1-800-741-2142** mientras estés en la tienda.



DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

TUS DERECHOS:

- WIC brinda orientación sobre nutrición, información sobre lactancia materna, apoyo y alimentos saludables.
- WIC te ayudará a enlazarte 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 proporcionas 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.
- Si necesitas un intérprete o servicios de ayuda a discapacitados, pídelos al personal de WIC.

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 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 que 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 suplementar 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.

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 algunos 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 sujeto 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 reembolses 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 e Ebay— se considera un intento de venta.

¿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 de 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 del área en que te relocalices.



Conforme a la Ley Federal de Derechos Civiles y a las normativas y políticas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participen o administren los programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad o represalias por alguna actividad previa en defensa de los derechos civiles en los programas dirigidos o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios de comunicación alternativos para recibir la información del programa (p. ej., braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) con la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o con discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Relevo al (800) 877-8339. Asimismo, es posible que la información del programa esté disponible en otros idiomas aparte del inglés.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, llena el Formulario de queja por discriminación en el programa (AD-3027) que se encuentra en línea en https://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf y en cualquier oficina del USDA, o escribe una carta dirigida al USDA e indica en ella toda la información que se solicita en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llama al (866) 632-9992. Presenta tu formulario o carta al USDA por:

(1) correo U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

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

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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

