



Construyendo un futuro saludable



**CARPETA PARA PARTICIPANTES
Y LISTA DE ALIMENTOS**



Fecha de entrada en vigencia:
4 de enero de 2016

UTILICE ESTOS CHEQUES AHORA

No utilice los cheques antes del "Primer día para gastar" impreso en el cheque.
Asegúrese de utilizar estos cheques antes del "Último día para gastar".

Los apoderados son personas que se asignan para recoger y canjear los cheques por usted cuando no puede hacerlo.

Debe seleccionar su apoderado al momento de su cita de certificación.

Debe informar a la oficina de WIC si desea cambiar su apoderado.

Recuerde, **LOS APODERADOS SON RESPONSABLES DE CONOCER LAS REGLAS DEL PROGRAMA WIC.**

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL DISTRITO DE COLUMBIA
ADMINISTRACIÓN DE SALUD DE LA COMUNIDAD
PROGRAMA PARA MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS

Identificación del WIC

Esta Identificación del WIC es su identificación oficial en el programa.
 Usted y/o su apoderado o representante autorizado deben tener esta carpeta de identificación del WIC Y una identificación con foto emitida por el gobierno al recoger cheques o al canjearlos en la tienda. Mantenga sus cheques en esta carpeta.

NOMBRE(S) DE LOS PARTICIPANTES APELLIDO/ NOMBRE	ESTADO (CHEQUE)			NÚMERO(S) DE IDENTIFICACIÓN DEL WIC
	P, N, o B	I	C	

Número de identificación del hogar del WIC

Representante autorizado

Firma del representante autorizado

Representante autorizado alterno

Firma del representante autorizado alterno

Firma del apoderado n.º 1

Firma del apoderado n.º 2

TARJETA DE CITAS DEL WIC

Es importante llegar a tiempo a su cita. ¡Gracias!

FECHA DE LA CITA	HORA	RECOGIDA DE CHEQUES Educación nutricional Traiga el registro de vacunación	CERTIFICACIÓN Traiga a sus hijos, comprobante de ingresos y de residencia, tarjeta de identificación y registro de vacunación

Es importante llegar a tiempo a su cita. ¡Gracias!

TARJETA DE CITAS DEL WIC

Es importante llegar a tiempo a su cita. ¡Gracias!

FECHA DE LA CITA	HORA	RECOGIDA DE CHEQUES Educación nutricional Traiga el registro de vacunación	CERTIFICACIÓN Traiga a sus hijos, comprobante de ingresos y de residencia, tarjeta de identificación y registro de vacunación

Es importante llegar a tiempo a su cita. ¡Gracias!

TARJETA DE CITAS DEL WIC

Es importante llegar a tiempo a su cita. ¡Gracias!

FECHA DE LA CITA	HORA	RECOGIDA DE CHEQUES Educación nutricional Traiga el registro de vacunación	CERTIFICACIÓN Traiga a sus hijos, comprobante de ingresos y de residencia, tarjeta de identificación y registro de vacunación

Es importante llegar a tiempo a su cita. ¡Gracias!

TARJETA DE CITAS DEL WIC

Es importante llegar a tiempo a su cita. ¡Gracias!

FECHA DE LA CITA	HORA	RECOGIDA DE CHEQUES Educación nutricional Traiga el registro de vacunación	CERTIFICACIÓN Traiga a sus hijos, comprobante de ingresos y de residencia, tarjeta de identificación y registro de vacunación

Es importante llegar a tiempo a su cita. ¡Gracias!

PARA SUS CITAS DE CERTIFICACIÓN O RECERTIFICACIÓN

Traiga con usted a su cita:

- Sus hijas/hijos
- Comprobante de ingresos (con fecha dentro de los últimos 30 días)
- Comprobante de domicilio (con fecha dentro de los últimos 30 días)
- Registros de vacunación del niño/a
- Formulario de referido medico de la salud, si su médico le dio uno
- Un cambio de pañales para su bebé
- Un refrigerio ligero para sus niños pequeños y niños en edad preescolar

¡Llegue a tiempo!

¿LAS VACUNAS DE SU BEBÉ ESTÁN AL DÍA?

Su bebé necesita vacunas al nacer, a los 2 meses, 4 meses, 6 meses y entre los 12 y los 15 meses para prevenir enfermedades como el sarampión y las paperas.

Traiga el registro de vacunación de su niño/a a la cita de WIC.

Opciones de granos integrales al 100%

✓ Pan y panecillos integrales al 100%

Panes o paquetes de panecillos de 16 oz (1 lb).
La etiqueta debe decir "100% Whole Wheat"
(100% de harina de trigo integral)



COMPRE ÚNICAMENTE ESTAS MARCAS

Arnold: 100% Whole Wheat Burger Rolls (Panecillos para hamburguesas 100% integrales)

Arnold Nature's Harvest: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)

Bimbo: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)

Essential Everyday: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)

Giant: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)
Stone Ground 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral molida con piedra)

Gourmet: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)

Harvest Pride: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)

Hauswald's: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)

Merita: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)

Nature's Own: 100% Whole Wheat with Honey (100% de harina de trigo integral con miel)
100% Whole Wheat Sugar Free (100% de harina de trigo integral sin azúcar)

Roman Meal: Sungrain 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral expuesto al sol)

Safeway Kitchens: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)

Sara Lee: Classic 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral clásico)

Schmidt Old Thyme: 100% Whole Wheat bread (Pan integral al 100%)

100% Whole Wheat Hamburger Rolls (Panecillos para hamburguesas 100% integrales)

100% Whole Wheat Hot Dog Rolls (Panecillos para hot dogs 100% integrales)

Shopper's: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)

Weight Watcher's: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)

Wonder: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)

X NO COMPRE

- Multigrain (multigranos)
- Cinnamon, nuts, raisins or fruit (con canela, nueces, pasas o frutas)
- Double fiber (doble fibra)
- Organic (orgánico)

✓ **Arroz integral y cebada**

Compre cualquier marca
Deben ser paquetes
de 16 oz (1 libra)
Debe ser seco y común
Puede ser en bolsa o caja
Puede ser regular, de cocción rápida (quick cooking) o instantánea (instant)



X NO COMPRE

- Cocción en bolsa o precocido en la bolsa
- Arroz silvestre (wild rice)
- Con sabores o condimentos agregados incluyendo salsa, azúcar, vegetales, manteca aceite o sal
- Arroz integral mezclado con arroz blanco o silvestre, o cualquier otro tipo de arroz
- Orgánico

✓ **Avena entera**

Paquetes de 16 oz (1 lb) de avena
Debe ser seca y común
Puede ser a la antigua (cocción lenta),
rápida o instantánea
Puede ser en tubo o caja

COMPRE ÚNICAMENTE

Mom's Best Naturals: Quick Whole Oats (avena entera rápida) u Old Fashioned Oats (avena de cocción lenta)

X NO COMPRE

- Paquetes individuales (los paquetes individuales se pueden comprar como cereales)
- Orgánica



✓ Tortillas

Paquetes de 16 oz (1 lb) de tortillas de maíz amarillo, maíz blanco o de trigo integral



COMPRE ESTAS MARCAS ÚNICAMENTE

Celia's: Whole Wheat (trigo integral) o Yellow o White Corn (maíz amarillo o blanco)

Chi Chi's: Whole Wheat Fajita (trigo integral)

Don Pancho: Whole Wheat (trigo integral) o White Corn (maíz blanco)

Essential Everyday: Soft White Corn (maíz blanco suave) o Whole Wheat (trigo integral)

Giant: White Corn (maíz blanco) (Dairy or Shelf Stable) (lácteo o larga vida) o Whole Wheat (trigo integral) (Dairy or Shelf Stable) (lácteo o larga vida)

Giant Nature's Promise: Whole Grain Wheat (trigo de grano entero) o Corn (maíz)

Guerrero: White Corn (maíz blanco) o Whole Wheat (trigo integral)

La Banderita: Fajitas de White Corn (maíz blanco), Grande Corn (maíz de grano entero) o Whole Wheat (trigo integral)

La Burrita: 8" Yellow Corn (maíz amarillo de 8")

Mi Casa: 100% Whole Wheat (100% de harina de trigo integral)

Mission: Whole Wheat (trigo integral) o 6" Yellow Corn (maíz amarillo de 6")

Ortega: Whole Wheat (trigo integral)

✗ NO COMPRE

- Tortillas saborizadas (lima, tomates secados al sol)
- Tortillas de harina blanca
- Tortillas fritas, chips de tortilla, tostadas, tortilla de "cáscara dura" o tacos
- Orgánicas



Macarrones 100% integrales (pasta)

Paquete de 16 oz (1 lb)
Debe ser seco y común
Puede tener cualquier forma

¡ARTÍCULO NUEVO!

COMPRE ESTAS MARCAS ÚNICAMENTE

HT Trader (Harris Teeter):

- 100% Whole Wheat Capellini (capellini 100% integral)
- 100% Whole Wheat Fusilli (fusilli 100% integral)
- 100% Whole Wheat Penne (penne 100% integral)
- 100% Whole Wheat Rigatoni (rigatoni 100% integral)
- 100% Whole Wheat Spaghetti (spaghetti 100% integral)



Essential Everyday:

- 100% Whole Wheat Macaroni (macarrones 100% integrales)
- 100% Whole Wheat Penne (penne 100% integral)
- 100% Whole Wheat Rotini (rotini 100% integral)
- 100% Whole Wheat Spaghetti (spaghetti 100% integral)
- 100% Whole Wheat Thin Spaghetti (spaghetti fino 100% integral)

O Organics:

- 100% Whole Wheat Rotini (rotini 100% integral)
- 100% Whole Wheat Spaghetti (spaghetti 100% integral)

Racconto:

- 100% Whole Wheat Capellini (capellini 100% integral)
- 100% Whole Wheat Elbows (coditos 100% integrales)
- 100% Whole Wheat Farfelle (farfelle 100% integral)
- 100% Whole Wheat Penne Rigate (penne rigate 100% integral)
- 100% Whole Wheat Rotini (rotini 100% integral)
- 100% Whole Wheat Spaghetti (spaghetti 100% integral)
- 100% Whole Wheat Linguine (lingüine 100% integral)

Ronzoni:

- 100% Whole Grain Penne Rigate (penne rigate de 100% grano entero)
- 100% Whole Grain Spaghetti (spaghetti de 100% grano entero)
- 100% Whole Grain Thin Spaghetti (spaghetti fino de 100% grano entero)
- 100% Whole Grain Linguini (lingüine de 100% grano entero)
- 100% Whole Grain Rotini (rotini de 100% grano entero)

X NO COMPRE

- Macarrones o pasta con agregado de azúcares, grasas, aceites o sal

Productos lácteos, soya y huevos

✓ Leche



COMPRE ESTAS MARCAS ÚNICAMENTE

Cualquier marca de leche líquida o "buttermilk" de leche pasteurizada

Debe comprar lo que figura por escrito en su cheque

- Galones o medios galones, según lo que indique su cheque por escrito
- Si su cheque dice "leche entera", debe comprar leche entera
- Si su cheque dice "1% de grasa o sin grasa", puede comprar leche o suero de leche de 1%, sin grasa, descremada o no grasosa
- Si su cheque dice 2%, debe comprar leche o "buttermilk" de leche de 2%
- Si su cheque dice leche sin lactosa, evaporada, UHT o leche en polvo, entonces debe comprar la leche incluida en la lista
- Puede comprar un cuarto de leche solo si está incluido en la lista de su cheque

X NO COMPRE

- Leche saborizada, leche de cabra, leche con calcio o proteína adicional (ultradescremada), leche de arroz, leche de almendras, leche de coco
- Leche condensada azucarada

A todos los niños de 1 a 2 años se les debe dar leche entera, a menos que el médico o el nutricionista receten una leche diferente.

A todas las mujeres y los niños de 2 años o más se les debe dar leche 1% o leche sin grasa (descremada), a menos que el médico o el nutricionista receten una leche diferente.

CONSEJO: la leche sin grasa, no grasosa y descremada son la misma leche.

¡ARTÍCULO NUEVO!



Yogur

Cualquier marca



COMPRE ÚNICAMENTE

Envase de 32 onzas

Puro y sin sabor

Reducido en grasas o sin grasas (descremado)

X NO COMPRE

- Yogur saborizado
- Yogur 2%
- Yogures estilo natilla o enteros
- Yogur griego
- Yogur orgánico
- Yogures líquidos
- Yogur con ingredientes acompañantes para mezclar, como granola, miel, granas, dulces, nueces
- Paquetes múltiples

NOTA: el yogur se ofrece ÚNICAMENTE para las mujeres y los niños mayores de 2 años. Pregúntele a su nutricionista si puede consumir yogur.

Consejo de nutrición

El yogur es una excelente fuente de proteína, calcio y potasio.

- Prepare un postre helado de refrigerio o desayuno poniendo en capas yogur, cereal seco o granola, y cubriéndolo con frutas.
- Cubra los waffles o panqueques con yogur y frutas
- Mezcle yogur, frutas y jugo para preparar batidos
- Bañe los vegetales en yogur puro
- Condimente el yogur puro para preparar aderezos para ensaladas y salsas
- Utilice el yogur puro en quesadillas, tacos, chiles y papas, en lugar de crema agria

✓ **Leche de soya**

Medios galones o cuartos tal como se detalla en el cheque

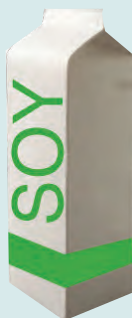
COMPRE ESTAS MARCAS ÚNICAMENTE

Medios galones:

- 8th Continent Original (refrigerada)
- Silk pura (refrigerada)
- Great Value (WalMart) (refrigerada)

Cuartos:

- Pacific Foods ultra pura (larga vida)
- Silk pura (refrigerada)



X NO COMPRE

- Leche de soya light o sin grasa
- Leche de soya saborizada

✓ **Queso**

COMPRE: Bloques de 8 o 16 oz, en tiras, en cubos o en rebanadas
Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone o Suizo



X NO COMPRE

- Queso con sabores, frutos secos o pimientos
- Queso de la tienda de delicatessen, en hebras o **rebanadas envueltas individualmente**
- Queso crema, queso para untar o productos de queso procesados como "Velveeta"
- Orgánico o importado (queso hecho fuera de los EE. UU.)

✓ **Tofu**

Paquete de 14 o 16 oz o dos paquetes de 8 oz

COMPRE ESTAS MARCAS ÚNICAMENTE

Refrigerado o larga vida:

Azumaya: Extra Firm, Firm, Silken (extra firme, firme, sedoso)

Giant Nature's Promise: Organic Firm (firme orgánico)

House Foods: Firm, Medium Firm, Extra Firm (firme, firme medio, extra firme)

Nasoya: Organic Extra Firm, Lite Firm, Organic Firm, Organic Silken (extra firme orgánico, poco firme, firme orgánico, sedoso orgánico)

O Organics (Safeway): Extra Firm, Silken, Sprouted SuperFirm (extra firme, sedoso, súper firme germinado)

✗ NO COMPRE

- Tofu con agregado de grasa, azúcar, aceite o sal

✓ **Huevos**

Paquetes de una docena únicamente

COMPRE:

Cualquier marca de huevos blancos, medianos o grandes



✗ NO COMPRE

- Huevos de color marrón, huevos en polvo o líquidos
- Huevos especiales como aquellos reducidos en colesterol, de gallinas criadas sin jaula o con ácidos grasos omega 3 de Eggland's Best
- Orgánicos

Datos nutricionales

Los huevos son una buena fuente de proteínas y contienen otras 13 vitaminas y minerales, incluida la vitamina D.

Frijoles/habichuelas/porotos y mantequilla de maní

Elija frijoles/habichuelas/porotos secos, frijoles/habichuelas/porotos enlatados o mantequilla de maní.

✓ Frijoles/habichuelas/porotos

COMPRE:

Secos: Paquetes de 16 oz

Enlatados: Latas de 15 a 16 oz

Frijoles/habichuelas/porotos tales como riñón (kidney), pinto, negro, guisantes, garbanzos y lentejas



Cualquier marca y tipo de frijoles/habichuelas/porotos simples

Se permiten los reducidos en sodio

✗ NO COMPRE

- Sopas, mezclas para sopas o en paquetes saborizantes
- Con agregado de salsa, carne, grasa o aceite
- Frijoles/habichuelas/porotos horneados o frijoles refritos
- Orgánicos

Compre judías verdes y guisantes dulces con su cheque para vegetales y frutas.

✓ Mantequilla de maní: 16 a 18 oz

COMPRE:

Cualquier marca

Puede ser cremosa, crujiente o en pedazos

Puede ser baja en grasa, reducida en grasas o baja en sodio

Puede ser natural



✗ NO COMPRE

- Mezclada con mermeladas, jaleas, miel, malvaviscos, chocolate o ácidos grasos omega 3
- Productos para untar hechos de maní
- Orgánica

Cereales



Cereal de grano entero

COMPRE ESTAS MARCAS ÚNICAMENTE

Compre bolsas o cajas

Puede combinar diferentes cereales hasta llegar a un máximo de 36 oz.



Cheerios



Cheerios + granos antiguos



Cheerios Multi Grain (multicereal)



Fiber One Honey Clusters (copos de miel)



Kix



Kix Berry Berry (bayas)



Kix Honey (miel)



Total Whole Grain (grano entero)



Wheat Chex (trigo)



Wheaties



All-Bran Complete Wheat Flakes (copos de trigo)



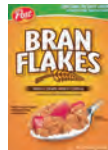
Frosted Mini Wheats (trigos pequeños azucarados)



Frosted Mini Wheats Little Bites Original (trigos pequeños azucarados sabor original)



Alpha Bits (pedacitos en forma de letras)



Bran Flakes (copos de salvado)



Grape Nuts (nueces y uva)



Grape Nuts Flakes (copos con nueces y uvas)



Great Grains Banana Nut Crunch (crujiente de banana y nuez de granos grandes)



Honey Bunches of Oats (copos de avena con miel) Vanilla Bunches (copos de vainilla)



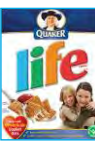
Honey Bunches of Oats (copos de avena con miel) Whole Grain Almond Crunch (crujiente de almendras de grano entero)



Honey Bunches of Oats (copos de avena con miel) Whole Grain Honey Crunch (crujiente de miel de grano entero)



Shredded Wheat Honey Nut (trigo triturado con miel y nueces)



Life



Oatmeal Squares Brown Sugar (cuadros de harina de avena con azúcar moreno)



Oatmeal Squares Cinnamon (cuadros de harina de avena con canela)



Oatmeal Squares Golden Maple (cuadros de harina de avena con sabor a arce dorado)



Oatmeal Squares Honey Nut (cuadros de harina de avena con miel y nueces)



Sunbelt Simple Granola (granola simple)



Frosted Mini Spooners (cereales pequeños azucarados)

✓ Cereal de grano entero caliente



Instant Oatmeal Original Flavor (avena instantánea sabor original)



Cream of Wheat Whole Grain (crema de trigo de grano entero)



Cream of Wheat Instant Healthy Grain (crema de trigo de grano saludable, instantánea)

✓ Marcas propias de cereales de grano entero



- Enriched Bran Flakes (copos de salvado enriquecidos)
- Frosted Shredded Wheat (trigo en tiras azucarado)
- Instant Oatmeal (harina de avena instantánea)
- Livewise
- Toasted O's (avenas tostadas)



- Bite Sized Frosted Shredded Wheat (trigo en tiras azucarado del tamaño de un bocado)
- Bran Flakes (copos de salvado)
- Instant Oatmeal Regular (harina de avena instantánea regular)
- Multi-Grain Oats & O's (avenas de varios granos)
- Oats & O's (avenas)
- Oat Squares (cuadrados de avena)
- Source 100 (Origen 100) (Whole Grain Wheat & Brown Rice Flakes) (trigo de grano entero y copos de arroz integral)



(Shoppers)

- Crunchy Wheat Squares (cuadrados crujientes de trigo)
- Crunchy Oat Squares Original (cuadrados crujientes de avena original)
- Frosted Shredded Wheat (trigo en tiras azucarado)
- Instant Oatmeal Regular (harina de avena instantánea regular)
- Multigrain Toasted Oats (avenas tostadas multigranos)
- Nutty Nuggets (pepitas de nuez)
- Toasted Oats (avenas tostadas)
- Wheat Bran Flakes (copos de salvado de trigo)



(Safeway)

- Bite-Size Frosted Mini-Wheats (trigos pequeños azucarados del tamaño de un bocado)
- Bite-size Shredded Wheat (trigo en tiras del tamaño de un bocado)
- Bran Flakes (copos de salvado)
- Instant Oatmeal Regular (harina de avena instantánea regular)
- Live It Up Cinnamon (canela para disfrutar)
- Toasted Oats (avenas tostadas)



(WalMart)

- Frosted Shredded Wheat (trigo en tiras azucarado)
- Toasted Whole Grain Oats (avenas de grano entero tostadas)

Ejemplos para comprar hasta 36 onzas de cereales



- 12 oz + 24 oz = 36 onzas
- 15 oz + 21 oz = 36 onzas
- 16 oz + 18 oz = 34 onzas

✓ Cereal de grano no entero

COMPRE ESTAS MARCAS ÚNICAMENTE

Compre bolsas o cajas. Puede combinar diferentes cereales hasta llegar a un máximo de 36 oz.



Corn Chex
(maíz)



Rice Chex
(arroz)



Rice Krispies
(arroz)



Crispix



Special K



Corn Flakes
(copos de maíz)



Honey Bunches
of Oats (copos
de avena con
miel) Cinnamon
Bunches (copos
de canela)



Honey Bunches
of Oats (copos de
avena con miel)
Honey (miel)
Roasted (tostados)



Honey Bunches
of Oats (copos
de avena con
miel) Almonds
(almendras)



Honey Oat Blenders (mezcla
de avena y miel)

Honey Oat Blenders with
Almonds (mezcla de avena y
miel con almendras)

Crispy Rice (arroz crujiente)

Scooters (rueditas)

✓ Cereal de grano no entero caliente



Hot Wheat
(trigo caliente)



Original Hot
Wheat (trigo
caliente
original)



Instant
Grits Original
(polvo
instantáneo,
original)



Cream of
Wheat Instant
(crema de trigo
instantánea),
1, 2½ o 10 min



Cream of Rice
(crema de arroz)



Cream of Rice
Instant (crema de
arroz instantánea)

100% jugo

Para mujeres y niños a partir de 1 año de edad (los bebés no necesitan tomar jugo).

Compre:

100% jugo, sin endulzar

Tamaño escrito en el cheque

Latas o botellas, marcas y tipos que se muestran

Cualquier contenido de pulpa

Con o sin calcio añadido

X NO COMPRE

- Envases de cartón refrigerados
- Recién exprimido
- Cócteles de frutas, ponche, bebidas, néctares, brebajes, en bolsa plástica, Hi-C, botellas de sidra, o bebidas alcohólicas frutales
- Orgánico



Compre cualquier marca de 100% jugo de naranja, piña o pomelo/toronja

En cualquier tamaño aprobado de 48 oz o 64 oz listos para usar; de 11,5 oz; 12 oz o 16 oz concentrado congelado.



Datos nutricionales

Todos los jugos aprobados por WIC son una excelente fuente de vitamina C. La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro cuando se consume con alimentos ricos en hierro como el cereal del WIC.

✓ Botellas de 64 oz de 100% jugo

Compre las marcas y sabores en la lista.



Apple & Eve

Apple (manzana)
Cranberry Apple (arándano y manzana)
Cranberry Grape (arándano y uva)
Cranberry Pomegranate (arándano y granada)
Cranberry Raspberry (arándano y frambuesa)
Naturally Cranberry (arándano natural)



Juicy Juice

Apple (manzana)
Apple Raspberry (manzana y frambuesa)
Berry (bayas ó moras)
Cherry (cereza)
Cranberry Apple (arándano y manzana)
Grape (uva)
Kiwi Strawberry (kiwi y fresa)
Mango (mango)
Orange Tangerine (naranja y mandarina)
Passion Dragonfruit (maracuyá/parcha)
Peach Apple (durazno y manzana)
Strawberry Banana (fresa y banana)
Strawberry Watermelon (fresa y sandía)
Tropical (frutas tropicales)
White Grape (uva blanca)



Seneca

Apple (manzana)



Langers

Apple (manzana)
Apple Cranberry (manzana y arándano)
Apple Grape (manzana y uva)
Apple Kiwi Strawberry (manzana, kiwi y fresa)
Apple Orange Pineapple (manzana, naranja y piña)
Apple Peach Mango (manzana, durazno y mango)
Grape (uva)
Red Grape (uva roja)
Spicy Vegetable (vegetales picantes)
Tomato (tomate)
Vegetable (vegetales)
Vegetable Low Sodium (vegetales bajos en sodio)
White Grape (uva blanca)



Mott's

Apple (manzana)



Northland

Cranberry Blackberry (arándano y mora)
Cranberry Cherry (arándano y cereza)
Cranberry Grape (arándano y uva)
Cranberry Raspberry (arándano y frambuesa)
Traditional Cranberry (arándano tradicional)



Lucky Leaf

Apple (manzana)



Old Orchard

Grape (uva)
Mango Tangerine (mango y mandarina)
Red Raspberry (frambuesa roja)
White Grape (uva blanca)



Welch's

Grape (uva)
Red Grape (uva roja)
White Grape (uva blanca)

✓ Marcas propias de 100% jugo Botellas de 64 oz



(Shoppers)

Apple (manzana)
 Apple Cider (sidra de manzana)
 Apple Not from Concentrate (manzana, no concentrado)
 Apple with Calcium (manzana con calcio)
 Berry Blend (bayas)
 Cherry Blend (cerezas)
 Cranberry (arándano)
 Cranberry Raspberry (arándano y frambuesa)
 Grape (uva)
 Grape Blend (uvas)
 Tomato (tomate)
 Tomato Low Sodium (tomate bajo en sodio)
 Vegetable (vegetales)
 Vegetable Low Sodium (vegetales bajos en sodio)
 White Grape (uva blanca)
 White Grapefruit (toronja blanca)



Apple (manzana)
 Apple with Calcium (manzana con calcio)
 Berry Blend (bayas ó moras)
 Cherry Blend (cerezas)
 Cranapple (arándano y manzana)
 Cranberry (arándano)
 Cranberry Grape (arándano y uva)
 Cranberry Raspberry (arándano y frambuesa)
 Grape (uva)
 Grape Blend (uvas)
 Grape with Calcium (uva con calcio)
 Tomato (tomate)
 Vegetable (vegetales)
 White Grape (uva blanca)



(WalMart)

Apple (manzana)
 Grape (uva)
 Tomato (tomate)
 Vegetable (vegetales)
 White Grape (uva blanca)



(Safeway)

Apple (manzana)
 Cranberry (arándano)
 Cranberry Grape (arándano y uva)
 Cranberry Raspberry (arándano y frambuesa)
 Grape (uva)
 Prune (ciruela pasa)
 Tomato (tomate)
 Vegetable (vegetales)
 White Grape (uva blanca)



Your Neighborhood Food Market

Apple from Concentrate (manzana, concentrado)
 Apple not from Concentrate (manzana, no concentrado)
 Cranberry (arándano)
 Cranberry Apple (arándano y manzana)
 Cranberry Grape (arándano y uva)
 Cranberry Raspberry (arándano y frambuesa)
 Grape (uva)
 Grape Fortified (uva fortificado)
 Tomato (tomate)
 Vegetable (vegetales)
 Vegetable Low Sodium (vegetales bajos en sodio)
 White Grape (uva blanca)
 White Grape Peach (uva blanca y durazno)

✓ Jugo congelado de 16 oz (rinde 64 oz)



Apple
(manzana)

✓ Botellas de 48 oz de 100% jugo

Compre las marcas y sabores en la lista.



Apple & Eve

Apple (manzana)
Cranberry Apple (arándano y manzana)
Cranberry Raspberry (arándano y frambuesa)
Naturally Cranberry (arándano natural)



Northland

Cranberry (arándano)



Seneca

Apple (manzana)



Juicy Juice

Apple (manzana)
Cherry (cereza)
Grape (uva)
Kiwi Strawberry (kiwi y fresa)
Orange Tangerine (naranja y mandarina)

✓ Marcas propias de 100% jugo Botellas de 48 oz



(Shoppers)

Apple (manzana)

PARA MUJERES: El jugo de naranja es una buena fuente de la vitamina B llamada ácido fólico. Las mujeres que puedan quedar embarazadas necesitan 400 microgramos de ácido fólico por día.

Seis onzas (3/4 taza) de jugo de naranja proporciona 35 microgramos (10% del valor diario) de ácido fólico. *Oficina de Suplementos Dietéticos - Institutos Nacionales de la Salud*

PARA NIÑOS: El jugo 100% del WIC proporciona a los niños vitamina C.

- Los niños de 1 a 6 años de edad deben tomar únicamente de 4 a 6 onzas de jugo al día.
- El jugo de fruta no ofrece beneficios nutricionales que excedan a los de la fruta entera.
- Demasiado jugo puede asociarse con diarrea, flatulencia, distensión abdominal y caries dentales.
- Información de la *Academia Norteamericana de Pediatría*

✓ Jugo concentrado de 11,5 y 12 oz larga vida o congelado concentrado para preparar 48 oz

Compre las marcas y sabores en la lista.



Old Orchard (congelado)

Apple (manzana)
 Apple Cherry (manzana y cereza)
 Apple Cranberry (manzana y arándano)
 Apple Kiwi Strawberry (manzana, kiwi y fresa)
 Apple Passion Mango (manzana, maracuyá y mango)
 Apple Raspberry (manzana y frambuesa)
 Apple Strawberry Banana (manzana, fresa y banana)
 Berry Blend (bayas/moras)
 Blueberry Pomegranate (arándano y granada)
 Cherry Pomegranate (cereza y granada)
 Cranberry (arándano)
 Cranberry Pomegranate (arándano y granada)
 Cranberry Raspberry (arándano y frambuesa)
 Grape (uva)
 Pineapple Orange (piña y naranja)
 Pineapple Orange Banana (piña, naranja y banana)
 White Grape (uva blanca)



Welch's

Apple (manzana) (larga vida)
 Fruit Fantastic (frutas fantásticas) (larga vida)
 Grape (uva) (larga vida y congelado)
 Tropical Orange Passion (frutas tropicales, naranja y maracuyá) (larga vida)
 White Grape (uva blanca) (congelado)
 White Grape Peach (uva blanca y durazno) (congelado)
 White Grape Raspberry (uva blanca y frambuesa) (congelado)



Langers (congelado)

Apple (manzana)
 Grape (uva)
 White Grape (uva blanca)

✓ Jugo congelado de 12 oz de marca propia



Apple (manzana)



(Shoppers)

Apple (manzana)
 Grape (uva)



Apple (manzana)
 Grape (uva)



(Safeway)

Apple (manzana)

Frutas y vegetales

Utilice su cheque con valor en efectivo para comprar frutas y vegetales.

FRESCOS



✓ **COMPRE:**

Frutas y vegetales **naturales** que pueden ser:

- Enteros o cortados
- Suelos
- Embolsados o en envase plástico
- Cualquier papa
- Orgánicos

✗ **NO COMPRE**

- Artículos en barra de ensaladas (salad bar), platos/ bandejas para fiestas, cestas de fruta
- Frutas o vegetales con salsas, mantequilla o salsas para mojar
- Kits de ensalada con nueces, trocitos de pan, carne o aderezos
- Nueces, maní o mezclas de frutas/nueces
- Vegetales y frutas decorativas tales como ristra de chiles, ristra de ajos, calabazas, calabazas pintadas
- Especias o hierbas
- Muffins de arándanos u otros productos de panadería
- Jugo (compre jugo con su cheque para jugo)

CONGELADOS

✓ **COMPRE:**

Frutas y vegetales **naturales** que pueden ser:

- Cualquier frijol
- Bolsa o caja
- Cualquier marca o tamaño
- Orgánicos

✗ **NO COMPRE**

- Vegetales con carne, frutos secos, papas, arroz o pasta
- Vegetales empanados, fritos, con mantequilla, salsas, crema, grasa, aceite, queso, sazonados o con salsa teriyaki
- Chucrut, coco
- Barras de frutas, helados de frutas, helado italiano, mezclas de frutas, sorbetes, tortitas de batata o batatas fritas
- Jugo (compre jugo con su cheque para jugo)
- Cualquier fruta o vegetal con agregado de azúcar, grasa o edulcorantes artificiales

NO COMPRE vegetales ni frutas que contengan cualquiera de los ingredientes siguientes:

Azúcares:

- azúcar
- jarabe de maíz alto en fructosa
- jarabe de maíz
- miel
- jarabe de arce
- jarabe
- melaza
- dextrosa
- fructosa
- maltosa
- sucrosa
- caña de azúcar
- sorbitol
- manitol
- xilitol
- maltitol
- jarabe de caña

Grasas:

- aceites (soya, oliva, canola, aceites parcialmente hidrogenados, etc.)
- mantequilla
- margarina
- coco

Edulcorantes artificiales:

- sucralosa
- Splenda
- Nutrasweet
- aspartamo (Equal)
- acesulfamo potásico
- sacarina (Sweet and Low)
- stevia

ENLATADOS

✓ **COMPRE:**

Únicamente puros, reducidos en sodio, bajos en sodio o sin agregado de sal

- Judías verdes naturales como frijoles verdes, guisantes, chauchas, habas, frijoles naranja, alubias, succotash (frijoles de lima y maíz)
- Frutas envasadas en agua, envasadas en jugo de frutas sin azúcar, envasadas en jugo concentrado de frutas sin azúcar, envasadas en su propio jugo sin azúcar
- Puré de manzana sin azúcar agregado
- Cualquier marca o tamaño
- Envase de metal, vidrio o plástico
- Orgánicos
- Únicamente vegetales reducidos en sodio, bajos en sodio o sin agregado de sal

X NO COMPRE:

- Frutas en almíbar o con agregado de azúcares o edulcorantes artificiales
- Vegetales enlatados regulares (sodio completo)
- Salsa de arándano, rellenos de pasteles
- Camotes o batatas
- Salsas para spaghetti o pizza
- Vegetales con carne, frutos secos, papas, arroz o pasta
- Sopa de tomate, ketchup, salsa agridulce, aceitunas u otros condimentos
- Verduras en escabeche (chucrut, ensalada de 3 frijoles, repollo agridulce), vegetales cremosos (maíz), vegetales marinados o vegetales en salmuera
- Frijoles maduros como frijoles negros, frijoles de ojo negro, garbanzos, judías, habas, frijoles pintos, frijoles blancos, frijoles de soya, frijoles partidos, lentejas, frijoles grandes del norte (*compre con su cheque que menciona frijoles y mantequilla de maní*)
- Jugo (*compre con su cheque que menciona jugo*)

¡Descubra los beneficios de agregar frutas y vegetales a sus comidas!

- Aportan fibra y otros nutrientes esenciales como potasio y magnesio, y vitaminas A y C
- Añaden color, sabor y textura a sus comidas

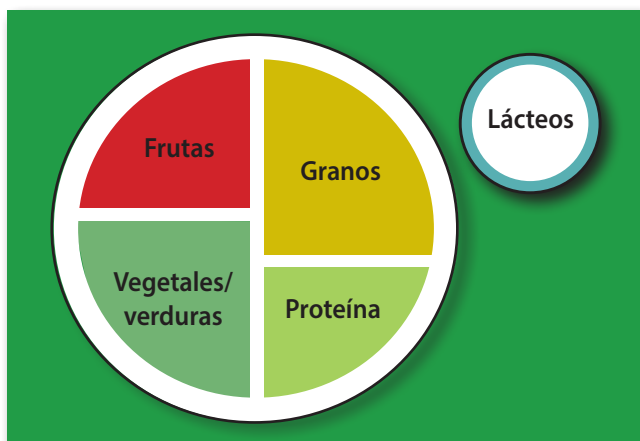
SECOS**¡ARTÍCULO NUEVO!****✓ COMPRE:**

Frutas o vegetales secos puros

X NO COMPRE

- Frutas o vegetales secos con agregado de azúcar, grasa o aceite
- Pielés de frutas o consolidados con agregado de azúcar, grasa o aceite

¡Haga que la mitad de su plato lo formen frutas y vegetales!



ChooseMyPlate.gov

¡Todas las formas son adecuadas!

- Frescos, congelados, enlatados y secos; todo cuenta
- Elija vegetales enlatados reducidos en sodio, bajos en sodio o sin agregado de sal
- Elija vegetales congelados naturales y sin salsas, grasas o azúcares
- Elija frutas enlatadas en agua o 100% de jugo
- Seleccione jugo de frutas al 100% al momento de elegir jugos

¿Cuánto?

- Los adultos deben consumir 2 ½ tazas de vegetales y 2 tazas de fruta por día
- Los niños deben comer alrededor de 1 a 1 ½ tazas de frutas y 1 a 1 ½ tazas de vegetales por día

Beneficios de la lactancia para usted y su bebé

¡Los bebés amamantados... son bebés más sanos!

Los bebés amamantados tienen:

- Menos diarrea y estreñimiento
- Menor cantidad de infecciones de oído y otras infecciones
- Menor riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Menor cantidad de alergias
- Menos asma
- Menos eczema
- Mejores dientes y sonrisas

Las madres que amamantan tienen:

- Menos depresión posparto
- Menos ansiedad y estrés
- Un vínculo más estrecho con sus bebés
- Menos diabetes y cáncer

Ahorran dinero:

- La lactancia materna permite ahorrar aproximadamente de \$1,500 a \$2,000 al año
- Las mujeres que amamantan pierden menos días de trabajo debido a que sus bebés son más sanos

Tienen más tiempo:

- La leche materna está siempre lista. No hay que medir, mezclar o calentar

Vuelven a su peso nuevamente de manera más rápida:

- La lactancia materna ayuda a la madre a regresar al peso que tenía antes del embarazo, lo que se nota especialmente en el vientre y los muslos

Mujeres en plena lactancia

Mujeres embarazadas de más de un bebé

Mujeres embarazadas que amamantan a un bebé

Las conservas de pescado están disponibles para mujeres en plena lactancia que no reciben fórmula para bebés del WIC y para mujeres embarazadas de más de un bebé. Todo el pescado en conserva puede estar envasado en agua o aceite. Puede ser reducido de sodio.

✓ **Atún enlatado** - Únicamente atún claro en trozos, de 5 oz o 6 oz de tamaño

X NO COMPRE

- Trozo de atún blanco o sólido de color blanco (albacora), rabil o tongol
- En bolsas, sensaciones fáciles de pelar, creaciones de atún, comida para llevar, envases individuales con galletas, cuencos o kits
- Atún condimentado o sazonado
- Filetes

✓ **Sardinias enlatadas** - Solo tamaño de 3.75 oz.

Puede comprar sardinias con salsas y condimentos

X NO COMPRE

- Aperitivos ahumados o filetes de pescado

✓ **Salmón enlatado** - Solo salmón rosado de 14.75 oz de tamaño

X NO COMPRE

- Salmón rojo o de lomo azul
- En bolsas, sensaciones fáciles de pelar, creaciones de salmón, comida para llevar, envases individuales con galletas, cuencos o kits
- Salmón saborizado, sazonado o ahumado
- Filetes

✓ **Jurel enlatado** - Solo tamaño de 15 oz
COMPRE

- Atlántico Norte, bagre (Pacífico) o Jack
- Puede estar envasado en agua o aceite. El envase puede incluir espinas o piel.
- Se puede comprar con salsas y saborizantes adicionales, como tomate, mostaza o limón.
- Puede ser regular o más bajo en sodio.

"Los bebés están destinados a ser amamantados".

Cereal para bebés

Compre la marca que se menciona en el cheque.

Compre Rice (arroz), Oatmeal (harina de avena) o MultiGrain Cereal (cereal multigrano).

- X** No compre cereal con DHA, fruta o fórmula
- X** No compre frascos o latas
- X** No compre orgánicos

Vegetales y frutas para la comida del bebé

Compre cualquier marca de envases únicos o paquetes múltiples de dos envases de 4 oz. **Compre** vegetales y frutas naturales. **Compre** combinaciones de vegetales o frutas (por ejemplo: guisantes y zanahorias o manzanas y peras), pero no vegetales mezclados con frutas. **Compre** cualquier etapa de comida de bebé.

- X** Sin agregado de azúcares, almidones o sal
- X** Sin carne, arroz, yogur, pasta o cereales añadidos
- X** No compre cenas, postres, sopa, guisado o mezclas
- X** Sin DHA
- X** No compre orgánicos
- X** No compre naturales
- X** No compre comida para niños pequeños (toddler food)

Carne para la comida del bebé

Carne para la comida de los bebés que se amamantan en forma exclusiva y no reciben fórmula para bebés del WIC.

Compre frascos de 2.5 oz de cualquier marca. **Compre** pollo, pavo, carne de res, cordero, ternera o jamón en caldo o salsa.

- X** Sin vegetales, fruta, arroz, pasta o cereales añadidos
- X** No compre cenas, palitos de carne, sopa o guisado
- X** Sin DHA
- X** No orgánica

Fórmula infantil

Compre el tamaño y el tipo de fórmula escrita en su cheque. En el caso de las fórmulas especiales, obtenga una receta de su médico.



Similac Advance
OptiGRO



Gerber Good Start
Soy

CONSEJOS/ RECORDATORIOS DE COMPRA

- Lleve esta carpeta de identificación del WIC a la tienda.
- Solo usted, otro representante autorizado o su apoderado podrán comprar alimentos con cheques del WIC.
- Infórmele al cajero que utilizará cheques del WIC.
- Separe sus alimentos del WIC de los demás alimentos y agrúpelos por cheque.
- No pague con dinero por alimentos del WIC ni intercambie alimentos del WIC por otros alimentos o dinero.
- Si tiene problemas para comprar alimentos del WIC en la tienda, solicítele ayuda al gerente de la tienda.
- Las tiendas del WIC deben tener algunos alimentos de cada grupo de alimentos, pero no tiene que tener todas las marcas.
- No debe utilizar las líneas de cajas "Solo en efectivo" o "Exprés".
- Escriba el importe de la compra del WIC en la columna "Pago exacto". Asegúrese de que el monto es el mismo que aparece en la registradora.
- Firme el cheque después de haber colocado el importe en la parte inferior derecha del mismo.
- Es posible que tenga que firmar en la parte superior de la línea roja que dice "FIRMA CON EL NOMBRE COMPLETO POR CAMBIO DE IMPORTE" si comete un error y ha corregido el importe.
- No puede devolver los alimentos del WIC a la tienda para obtener un reembolso en efectivo o cambiarlos por otros alimentos.
- Puede utilizar cupones del fabricante o la tienda para su compra del WIC.

SE LO PUEDE EXPULSAR DEL WIC POR LAS SIGUIENTES RAZONES:

- Abuso (verbal o físico) al personal del WIC o de la tienda de alimentos de su parte o de parte de su apoderado.
- Utilizar su cheque del WIC ANTES del "Primer día para gastar" impreso en el cheque.
- Utilizar su cheque del WIC DESPUÉS del "Último día para gastar" impreso en el cheque.
- Cambiar (modificar) el cheque del WIC de alguna manera.
- Utilizar los cheques del WIC después de denunciar su pérdida o robo.
- Vender los alimentos suplementarios o los cheques del WIC.
- Recibir dinero en efectivo o crédito de la tienda en relación con una transacción del WIC.

PARA REALIZAR UNA CORRECCIÓN DE IMPORTE

EL CAJERO DEBE ESCRIBIR EL IMPORTE CORRECTO AQUÍ

FIRME CON SU NOMBRE COMPLETO AQUÍ

District of Columbia, DOH
WIC Program

10600008 DON WHITAKER 99-01 10204020

WIC USE ONLY

FREEZE OR TO USE JUN 1, 2009

EXPIRES FOR PRICE CHANGE

LAST DAY TO USE JUN 30, 2009

PRICE & QUANTITY

6.00

4.59

REDEEMABLE AT AUTHORIZED DC WIC VENDORS

Signature: *Don Whitaker*

Signature: *Don Whitaker*

Signature: *Don Whitaker*

EL CAJERO DEBE TACHAR EL IMPORTE INCORRECTO

TAMBIÉN DEBE FIRMAR EN ESTA LÍNEA

UTILICE ESTOS CHEQUES DESPUÉS

La tienda NO ACEPTARÁ su cheque si:

- Los cheques se utilizan antes del "Primer día para gastar" o después del "Último día para gastar" impresos en el cheque.
- Se han cambiado las fechas de sus cheques.
- Se firmó antes de la compra.

El último día para gastar sus cheques "Obtenga alimentos frescos" en los mercados de agricultores es el 30 de noviembre.

1-800-345-1WIC

LLAME A SU CLÍNICA LOCAL WIC SI:

- No puede asistir a una cita de WIC programada.
- Perdió o le robaron sus cheques.
- No pudo comprar los alimentos que se supone que debe comprar en la tienda de alimentos o tuvo otros problemas en dicha tienda.
- Necesita cambiar la fórmula infantil de su bebé a otra fórmula aprobada.
- Se está mudando a una dirección diferente.
- Tiene preguntas acerca de WIC.

¡Sus cheques de WIC son como el dinero! Tenga cuidado de no perderlos. Solo se pueden sustituir los cheques emitidos para fórmula.

WIC *marca la diferencia.*

Si lo encuentra, por favor devuélvalo a: (Sello de la agencia local de WIC)

Declaración de no discriminación del USDA

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno 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.

