

Junio 2020



GUÍA DE COMPRAS DE ALIMENTOS SALUDABLES



FRUTAS Y VERDURAS • Frescas / Enlatadas / y Congeladas

JUGO • Simple y Concentrado

PROTEÍNAS • Mantequilla de cacahuete / Pescado enlatado / Huevos / Leguminosas

GRANOS • Pan / Arroz / Tortillas / Cereal / Pasta

LÁCTEOS • Leche de vaca / Queso / Yogur

SOYA • Bebida / Tofu

ALIMENTOS PARA BEBÉS • Frutas y verduras / Carnes / Cereal

Bienvenido a la Guía de Compras

El programa WIC de Carolina del Norte desea presentarle una guía personal de compras. Adentro encontrará instrucciones para usar su nueva tarjeta NC eWIC, así como una guía para elegir alimentos y marcas disponibles para comprar con sus beneficios de alimentos. Nuestra lista de productos siempre se está actualizando para servirle mejor; por favor consulte la página Web NC WIC con regularidad para ver los datos más recientes: www.nutritionnc.com.

Antes de ir de Compras

Revise el saldo de sus beneficios de alimentos y úselo para planificar su lista de compras.

Preste atención a las ofertas de frutas y verduras a medida que entran en temporada.

¿Qué frutas y verduras están de temporada ahora? Vea la página 6.

Cosas para llevar de compras

- Tarjeta eWIC.
- Aplicación móvil Bnft®.
- Guía de compras.
- Cupones.
- Tarjeta de descuento de la tienda.
- Bolsas reutilizables.
- Tu lista de compras.



Tabla de Contenido

Introducción a eWIC de Carolina del Norte	2
Cómo usar sus beneficios eWIC.....	2
Ir de compras con NC eWIC.....	3
¿Necesita ayuda?.....	3
Verifique el saldo de sus beneficios	4
Beneficios con valor en efectivo	
Frutas y verduras	6
Jugo	
Simple (no de jugo concentrado).....	8
Jugo concentrado.....	12
Productos de proteína	
Mantequilla de cacahuate.....	14
Pescado enlatado (salmón, atún).....	16
Huevos.....	16
Leguminosas maduras (frijoles, chícharos/guisantes, lentejas).....	16
Productos de grano entero	
Pan.....	17
Arroz integral.....	17
Cereal para el desayuno.....	20
Pasta de trigo entero.....	21
Tortillas (suaves de maíz, de trigo entero).....	22
Lácteos	
Leche de vaca.....	23
Queso.....	23
Yogur.....	23
Soya	
Bebidas a base de soya.....	25
Tofu.....	25
Alimentos para bebés	
Carnes para bebés.....	26
Frutas y verduras para bebés.....	27
Cereal para bebés.....	28

Introducción a eWIC de Carolina del Norte

Las familias usarán su tarjeta eWIC y número PIN para tener acceso a sus beneficios de alimentos en el supermercado.

Cómo usar sus beneficios eWIC

Inicio

Las tarjetas NC eWIC se entregan a los participantes en las oficinas locales de WIC. Antes de poder usar su tarjeta NC eWIC, debe seleccionar un número de identificación personal (PIN) de 4 dígitos. Establezca su número PIN llamando a Servicio a Clientes eWIC, al (844) 230-0813, o ingrese a la página Web: www.bnft.com, o bien descargue la aplicación Bnft® App por Internet en App store.

- Elija un número de 4 dígitos que sea fácil de recordar, pero difícil que otros lo adivinen. No comparta su número PIN con nadie, ni lo escriba en su tarjeta.
- Si ingresa mal su número PIN cuatro veces seguidas, su tarjeta quedará bloqueada hasta la media noche.
- Si olvida su número PIN o si desea cambiarlo, llame a Servicio a Clientes eWIC, al (844) 230-0813, o ingrese a www.mybnft.com, o bien, use la aplicación Bnft® App para cambiarlo.

Para usar su tarjeta

- Mantenga su tarjeta en un lugar seguro, como su cartera o bolso.
- Mantenga su tarjeta limpia, alejada del sol directo y lejos de imanes y aparatos electrónicos.
- Si pierde, le roban o se daña su tarjeta, llame a Servicio a Clientes eWIC, al (844) 230-0813; será reemplazada vía correo postal dentro de 5-7 días; O BIEN, visite la clínica local WIC para que le reemplacen su tarjeta.
- Si alguien encuentra su tarjeta y sabe cuál es el número PIN, podría usar sus beneficios. Tales beneficios no serán reemplazados.
- Solo el comprador puede ingresar el PIN de la tarjeta eWIC. Los empleados de la tienda pueden ingresar el número de la tarjeta manualmente, pero no el PIN.**

Sus beneficios eWIC



Vaya de compras con NC eWIC

- ❑ En la caja registradora: SIEMPRE deslice la tarjeta eWIC primero, después ingrese los datos de beneficios FNS, efectivo, y pago con crédito/débito.
- ❑ Siempre que sea posible, utilice tarjetas de aprecio al cliente, cupones y ofertas especiales.
- ❑ Si las frutas y verduras cuestan más de lo permitido por el beneficio WIC, usted tendrá que pagar la diferencia.
- ❑ No devuelva los alimentos WIC a la tienda a cambio de dinero en efectivo, de crédito, o intercambio de otros alimentos.
- ❑ Si utiliza un teléfono inteligente, obtenga la aplicación Bnft® App para escanear el código de barras de cualquier artículo del estante y verificar su aceptación en WIC.



Si tiene preguntas sobre la tarjeta NC eWIC : Ingrese a: www.mybnft.com, use la aplicación Bnft® App o llame a Servicio a Clientes eWIC al (844) 230-0813.

Si tiene preguntas sobre los beneficios de alimentos WIC al estar de compras: Use la aplicación Bnft® App para verificar la aceptación en WIC del artículo en el estante o para verificar el saldo actual de sus beneficios.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de alimentos WIC, si se muda o cambia de dirección: Comuníquese a la oficina local de WIC.

Para obtener información general sobre el programa WIC de Carolina del Norte: Comuníquese a la oficina local de WIC; o bien, visite nuestra página Web: www.nutritionnc.com.

Entienda sus beneficios

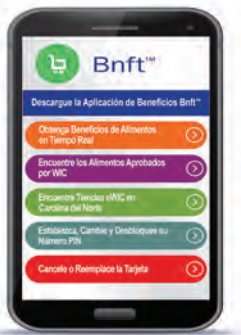
Sus beneficios están disponibles en la fecha de inicio a las 12:01 a.m. y acaban a las 11:59 p.m. en la fecha de terminación de beneficios.

Los beneficios que no se hayan gastado NO se transfieren al siguiente período de beneficios.



Verifique su saldo de beneficios

- Conserve su último recibo de compra.
- Ingrese a: www.mybnft.com.
- Llame a Servicio a Clientes eWIC al (844) 230-0813.
- Consulte la aplicación Bnft® App.
- La aplicación Bnft® App ofrece a las familias acceso a muchos detalles de los beneficios y de la cuenta.
- La aplicación Bnft® App puede agregarse a múltiples dispositivos para ofrecer a las familias acceso a detalles de los beneficios y de la cuenta.



Con el permiso del participante de WIC, otros familiares pueden hacer las compras usando la tarjeta NC eWIC.

Verifique el saldo de sus beneficios

Verifique el saldo de sus beneficios

Cuando usa eWIC, sus recibos de compra son una herramienta útil, así que consérvelos en su guía de compras. Vea los siguientes ejemplos:

1 Saldo inicial de los beneficios

Beneficios que puede usar en esta compra

2 Artículos WIC comprados

Beneficios usados en esta compra

3 Saldo final de beneficios

Beneficios restantes disponibles la próxima vez que compre en este mes.

My Groceries Quick Mart
3280 Happy Rd
Mytown, NC

Date: 9/1/2017 Time: 4:52 pm
Retailer: 200003 User: 1000
Terminal: 00001103 Sequence: 0817

WIC PURCHASE

Card Account: xxxxxxxxxxxx1317
Vendor ID: 08840
Settlement Date: 9/1/2017
Reference Number: 230820170317

Total Requested: 14.95

Benefit Summary:

2.00	GAL	FARM FRESH SKIM MILK	
		Item #: 145423523456	
		2.00 @ \$1.99	3.98
36.00	OZ	GEN MILLS CERRIOS	
		Item #: 897767856878	
		2.00 @ \$3.99	7.98
2.99	\$\$\$	Archer Farms Apples	
		Item #: 234156897777	
		2.99 @ \$1.00	2.99
		WIC SUBTOTAL	14.95
		WIC TOTAL	14.95

ITEMS PURCHASED: 5

REMAINING WIC BENEFITS:

2.00	DOZ	Eggs Grade A Large White	
2.00	GAL	Skim/Non Fat or 1% M	
1.00	CTR	Beans/Peas or Peanut	
0.00	OZ	Breakfast Cereal	
2.00	CTR	Juice 48 oz f/12 oz C	
6.31	\$\$\$	Fruits and Vegetables	

WIC BENEFITS EXPIRE ON: 9/25/2017

RESULT: APPROVED
AUTH NUMBER: 125478
TRACE NUMBER: 170817

CARDHOLDER COPY



Welcome to My Grocery Store!
125 Oak Street
Mytown, NC

PET DAIRY 1% MILK	2.99
LRG GRADE A EGGS WHT	2.49
RUSSETT POTATOES 10LB	4.69
PURINA CAT CHOW 13LB	12.78
Tax Paid	0.61
BALANCE DUE	23.56
ewic	10.17

total number of items sold = 4

1 eWIC Beginning Balance
PAN: *****0590 State: NC

QTY	UOM	Description	
1.00	DOZ	Dozen Eggs	
1.00	GAL	Milk, 1% Skirr	
1.00	CTR	Legumes	
14.50	OZ	Breakfast Cereal	
2.00	CTR	Juice -48 oz	
11.00	\$\$\$	Fruits and Vegetables Cash Va	

2 eWIC Benefits Redemption

1 GAL	Skim/Non Fat or 1% Milk	
	PET DAIRY 1% MILK	
4.69 \$\$\$	Fruits and Vegetables Cash Va	
	RUSSETT POTATOES 10LB	
1.00 DOZ	Eggs	
	LRG GRADE A EGGS WHT	

3 eWIC Ending Balance
PAN: *****0590 State: NC

QTY	UOM	Description	
0.00	DOZ	Dozen Eggs	
0.00	GAL	Milk, 1% Skim, 1/2 Gal	
1.00	CTR	Legumes	
14.50	OZ	Breakfast Cereal	
2.00	CTR	Juice -48 oz	
6.31	\$\$\$	Fruits and Vegetables Cash Va	

Benefits Expire at MIDNIGHT on 9/25/2017

CASHIER NAME: Retail System
STORE: 09958 REGISTER: 002 CASHIER: 0700
TICKET#: 0008 15SEP2017 11:05:24



Verifique el saldo de sus beneficios

¿Qué está de temporada?

Primavera • La mejor época para:

- Espárragos marzo/abril
- Arándanos azules mayo
- Brócoli abril/mayo
- Col mayo
- Lechuga abril/mayo
- Champiñones marzo/abril/mayo



- Espinacas marzo/abril/mayo
- Fresas abril/mayo
- Camotes marzo/abril/mayo

Verano • La mejor época para:

- Manzanas agosto
- Zarzamoras junio/julio
- Arándanos azules junio/julio
- Col junio/julio/agosto
- Melón julio/agosto
- Zanahorias
- Pepinos junio/julio/agosto
- Ajo julio/agosto
- Cebollitas junio/julio/agosto
- Champiñones junio
- Nectarinas julio/agosto
- Cebollas junio/julio
- Duraznos junio/julio/agosto
- Peras agosto



- Ciruelas junio/julio/agosto
- Papas junio/julio
- Frambuesas junio
- Fresas junio
- Elote dulce junio/julio/agosto
- Camotes junio/julio/agosto
- Tomates junio/julio/agosto
- Sandía julio/agosto

Otoño • La mejor época para:

- Manzanas septiembre/octubre/noviembre
- Zarzamoras septiembre
- Col septiembre/octubre/noviembre
- Pepinos septiembre/octubre/noviembre
- Cebollitas septiembre
- Lechuga octubre/noviembre
- Duraznos septiembre
- Peras septiembre/octubre
- Frambuesas septiembre



- Frambuesas junio
- Fresas junio
- Elote dulce junio/julio/agosto
- Camotes junio/julio/agosto
- Tomates junio/julio/agosto
- Sandía julio/agosto

Invierno • La mejor época para:

- Manzanas diciembre/enero/febrero
- Espinacas enero/febrero
- Zanahorias enero
- Camotes diciembre/enero/febrero



FRUTAS Y VERDURAS

Beneficios con valor en efectivo

Aprobado

FRUTAS

sin azúcar, grasas, aceites o sal agregadas.

- ✓ Fruta fresca.
- ✓ Fruta congelada.
- ✓ Fruta empacada en jugo o en agua, ya sea en latas o envases de vidrio o plástico.
- ✓ Fruta ya cortada, en cubos o en rebanadas.
- ✓ Paquetes individuales de una porción.
- ✓ Fruta orgánica.

VERDURAS

sin azúcar, grasas o aceites agregados.

- ✓ Verduras frescas.
- ✓ Leguminosas maduras congeladas (frijoles, chícharos/ guisantes o lentejas).
- ✓ Verduras congeladas.
- ✓ Verduras bajas en sodio.
- ✓ Verduras precortadas, en cubos, en rebanadas o ralladas.
- ✓ Salsa de tomate enlatada o pasta de tomate enlatada.
- ✓ Paquetes individuales de una porción.
- ✓ Verduras empacadas en latas, en envases de vidrio o plástico.
- ✓ Verduras orgánicas.

No aprobado

- × Verduras empanizadas.
- × Cátup u otros condimentos.
- × Frutas secas.
- × Verduras secas.
- × Leguminosas maduras secas o enlatadas (frijoles, chícharos/ guisantes o lentejas).

No se permite obtenerlos con los vales de valor en efectivo

- × Fruta y/o jugos de verdura.
- × Canastas con fruta.
- × Jaleas de fruta o rollitos de fruta.
- × Frutas o verduras en charolas para fiesta.
- × Frutas o verduras de las barras de ensalada.
- × Frutas o verduras mezcladas con salsas o con alimentos distintos a otras frutas y verduras.
- × Frutas o verduras adicionadas con jarabe de maíz, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, miel y/o jarabe de maple.
- × Fruta con endulzantes artificiales empacada en latas, en envases de vidrio o de plástico.
- × Hierbas usadas como saborizantes.
- × Papillas de frutas y verduras.
- × Frutas y verduras ornamentales y decorativas.
- × Verduras y aceitunas curadas.
- × Sopas.

Para jugos de frutas y vegetales, vea la página 8. Para frutas y vegetales infantiles, vea la página 27.

JUGO • Simple (no de jugo concentrado)

Aprobado

- ✓ Envases de 48 a 64 onzas.
- ✓ Jugos orgánicos.
- ✓ Jugo al 100% sin endulzar, pasteurizado.
- ✓ Jugos fortificados con calcio, vitamina D o vitamina C.
- ✓ Jugo de verdura que puede ser normal o bajo en sodio.
- ✓ Empacados en plástico, vidrio, lata o cartón refrigerado.

Seleccione de entre estas marcas



JUGO 100% 64 oz

- Apple
- Grape



JUGO 100% 64/48 oz

- Apple
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Naturally Cranberry

JUGO 100% 64 oz

Sesame Street

- Big Bird's Apple
- Cookie Monster's Berry
- Elmo's Punch
- Grover's White Grape

No aprobado

- ✗ Jugos de frutas recién exprimidas.
- ✗ Bebidas de jugo o cócteles.
- ✗ Jugos promocionados para bebés.
- ✗ Jugos con nutrientes agregados/aditivos distintos al calcio, vitamina D o vitamina C.
- ✗ Jugos con endulzantes artificiales.
- ✗ Bebidas deportivas.



JUGO 100% 64 oz

- Apple
- Berry
- Cherry
- Grape
- Grapefruit
- Pineapple
- Punch
- Tomato
- Vegetable
- White Grape



JUGO 100% 64 oz

- Tomato Juice
- Tomato Juice Low Sodium



JUGO 100% 64 oz

- Vegetable



JUGO 100% 64/48 oz

- Apple
- Apple with Calcium
- Apple Not from Concentrate
- Apple Cider
- Berry
- Cherry
- Cranberry
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Juice Punch
- Orange
- Orange No Pulp with Calcium, Vitamin D
- Orange No Pulp from Concentrate
- Orange Some Pulp from concentrate
- Pineapple
- Punch
- Tomato
- Tomato Low Sodium
- Vegetable
- White Grape
- White Grapefruit



JUGO 100% 64 oz

- Apple
- Kiwi Strawberry
- Orange

JUGO • Simple (no de jugo concentrado)

Seleccione de entre estas marcas



JUGO 100% 64 oz

- Apple
- Grape Unsweetened
- Orange Unsweetened
- Pineapple Unsweetened
- Tomato
- White Grape Unsweetened
- White Grapefruit



JUGO 100% 64/48 oz

- Apple
- Berry Blend
- Cherry
- Fruit Punch
- Grape
- Grapefruit
- Orange
- Orange No Pulp
- Orange No Pulp with Calcium and Vitamin D
- Orange with Calcium
- Pineapple
- Tomato
- White Grape
- White Grape Peach



JUGO 100% 48 oz

- Apple



JUGO 100% 64/48 oz

- Apple No Sugar Added
- Cranberry Blend No Sugar Added
- Cranberry Grape No Sugar Added
- Grape No Sugar Added
- White Grape No Sugar Added
- White Grape & Peach No Sugar Added



JUGO 100% 64/48 oz

- Apple
- Apple Cider
- Apple, Premium
- Cranberry
- Cranberry & Concord Grape
- Cranberry Raspberry
- Cranberry Red Delicious Apple
- Grape
- Grapefruit
- Pineapple
- Pure Orange
- Tomato
- Vegetable
- White Grape
- White Grape Peach Blend



JUGO 100% 64/48 oz

- Apple
- Cranberry
- Grape
- Grapefruit
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- White Grape



JUGO 100% 64 oz

- Apple
- Grape
- Orange No Pulp from Concentrate
- White Grape



JUGO 100% 64/48 oz

- Apple
- Apple, Organic
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Cranberry Apple
- Fruit Punch
- Fruit Punch, Organic
- Grape
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Passion Dragonfruit
- Peach Apple
- Raspberry
- Strawberry Banana
- Strawberry Watermelon
- Tropical
- White Grape

JUGO • Simple (no de jugo concentrado)



JUGO
100%
64 oz

- Apple
- Apple Harvest, Plus
- Apple Berry Blend
- Apple Cranberry Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange Pineapple
- Apple Peach Mango
- Apple Grape
- Disney Fruit Punch
- Grape
- Harvest Apple Plus
- Orange
- Pineapple
- Red Grape
- Ruby Red Grapefruit
- Spicy Vegetable with Serrano Chili Peppers
- Tomato
- Vegetable
- Vegetable Low Sodium
- White Grape



JUGO 100%
64 oz

- Apple with Calcium & Vitamin C
- Apple with Vitamin C
- Berry Flavor
- Cherry Punch Blend
- Cranberry Blend
- Fruit Punch Flavor
- Grape
- Grape Blend
- Tomato
- White Grape
- White Grape-Peach



JUGO 100% 64 oz

- Pineapple Juice



JUGO 100% 64 oz

- Apple Unsweetened
- Cranberry Blend
- Grape
- Orange
- Country Style
- Orange Grove Select with Pulp
- Orange Original Pulp Free
- Orange with Calcium & Vitamin D
- Orange Pulp Free
- White Grape



JUGO
100% 64 oz

- Apple
- Apple Cider
- Apple Cider Spiced
- Grape
- Orange with Calcium & Vitamin D Pulp Free
- Orange Pulp Free
- Orange Some Pulp
- Tomato
- White Grape



JUGO 100% 64 oz

- Orange Pure
- Orange Country Style
- Orange Original
- Orange from Concentrate



JUGO 100% 64 oz

- Apple
- Apple White Grape



JUGO 100%
64 oz

- Cranberry Blackberry
- Cranberry Cherry
- Cranberry
- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Concord Grape
- Apple



JUGO 100%
64 oz

- Orange



JUGO 100% 48 /64 oz

- Cranberry



JUGO 100% 48/64 oz

- Acai Pomegranate
- Apple
- Apple Organic
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Black Cherry Cranberry
- Blueberry Pomegranate
- Grape
- Kiwi Strawberry
- Orange
- Orange Tangerine
- Peach Mango
- Pineapple
- Red Raspberry
- Strawberry Rhubarb
- Strawberry Watermelon
- White Grape
- Wild Cherry

JUGO • Simple (no de jugo concentrado)

JUGO • Simple (no de jugo concentrado)

Seleccione de entre estas marcas



JUGO 100% 48/64 oz

- Apple
- Apple Cider
- Berry Flavor Blend
- Cherry Punch Flavor
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Fruit Punch Flavor
- Grape Flavor Blend
- Grape
- Grapefruit
- Orange
- Orange from concentrate
- Orange Premium Pasteurized
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- White Grape

Publix®

JUGO 100% 64 oz

- Orange Original
- Orange with Calcium & Vitamin D
- Ruby Red Grapefruit
- Apple with Vitamin C
- Apple Premium
- Grape
- White Grape
- White Grapefruit



JUGO 100% 48 oz

- Grape
- Pineapple



JUGO 100% 64/48 oz

- Apple



JUGO 100% 64 oz

- Orange



JUGO 100% 64/48 oz

- Apple
- Apple Premium
- Apple with Calcium
- Cranberry Blend
- Cranberry and Grape
- Essentials Orange
- Essentials Orange with Calcium & Vitamin D
- Grape
- Grapefruit
- Orange
- Orange Original
- Orange Pulp Free
- Orange Unsweetened
- Orange with Calcium
- Pineapple Unsweetened
- Ruby Red Grapefruit
- Vegetable
- White Grape
- White Grapefruit

Tipton Grove

JUGO 100% 64 oz

- Apple
- Grape
- Orange Premium



JUGO 100% 64 oz

- Apple
- Apple Berry
- Apple Grape

JUGO 100% 64 oz

- Original
- Original Low Sodium



VALU TIME

JUGO 100% 64 oz

- Grape



JUGO 100% 48/64 oz

- Apple
- Concord Grape
- Concord Grape with Calcium
- Original Grape
- Smooth Red Grape
- Super Berry
- Tropical Trio
- White Grape
- Crisp White Grape
- White Grape Peach



JUGO 100% 64 oz

- Apple

JUGO • Concentrado, congelado

Aprobado

- ✓ 11.5/12 onzas cuenta como 48
- ✓ Jugos orgánicos.



Una lata de 11.5 o 12 onzas de jugo concentrado con agua agregada, produce 48 onzas de jugo.

Seleccione de entre estas marcas



JUGO 100%

- Apple
- Orange



JUGO 100%

- Apple
- Orange Country Style
- Orange with Extra Pulp
- Orange Original
- Orange Pulp Free
- Orange with Calcium



JUGO 100%

- Apple
- Calcium Fortified Orange
- Orange Classic
- Orange Country Style
- Orange Pulp Free



JUGO 100%

- Apple
- Grape
- Orange Country Style
- Orange No Pulp
- Orange with Added Calcium
- Orange Original



JUGO 100%

- Apple Unsweetened
- Orange



JUGO 100%

- Apple
- Orange
- Orange with Pulp



JUGO 100%

- Apple
- Calcium Orange
- Grape
- Orange
- Orange Country Style
- Pulp Free Orange



JUGO 100%

- Apple
- Orange Calcium Enriched
- Orange Country Style More Pulp
- Orange Original
- Orange Pulp Free



JUGO 100%

- Apple
- Orange



JUGO 100%

- Apple
- Grape
- Orange Original
- Orange Pulp Free

JUGO • Concentrado, congelado

JUGO • Concentrado, congelado

Seleccione de entre estas marcas



JUGO 100%

- Apple
- Apple Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Passion Mango
- Apple Raspberry
- Apple Strawberry Banana
- Berry Blend
- Black Cherry
- Blueberry Pomegranate
- Cranberry
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Kiwi Strawberry
- Orange
- Orange Banana
- Orange with Calcium
- Pineapple
- Pineapple Orange
- Pineapple Orange Banana
- Strawberry Rhubarb
- White Grape



JUGO 100%

- Apple
- Orange Country Style Medium Pulp
- Orange Original
- Orange Pulp Free
- Orange with Calcium



JUGO 100%

- Orange



JUGO 100%

- Apple



JUGO 100%

- Apple
- Orange
- Orange Country Style
- Orange Original
- Orange Pulp Free
- Orange with Calcium

Tipton Grove

JUGO 100%

- Apple
- Orange



JUGO 100%

- Apple



JUGO 100%

- Grape
- White Grape
- White Grape Peach
- White Grape Raspberry

Wegmans

JUGO 100% 48 oz

- Apple with Calcium
- Orange Country Style



- Apple
- Fruit Fantastic
- Grape
- Tropical Passion

Shelf Stable Concentrate Jugo 100%



- Apple
- Autumn Blend
- Grape
- Orange

- Pineapple
- Spring Blend
- Summer Blend



- Cherry Pomegranate

PROTEÍNA • Mantequilla de cacahuete

Aprobado

- ✓ Envases de 16-18 oz.
- ✓ Mantequilla de cacahuete natural u orgánica.
- ✓ Variedades con menos azúcar.
- ✓ Variedades bajas en sodio, sin sodio o sin sal.
- ✓ Variedades con grasa reducida.
- ✓ Variedades sencillas, cremosas, crujientes, o con trocitos.

No aprobado

- ✗ Mantequilla de cacahuete recién molido.
- ✗ Combinaciones de mantequilla de cacahuete (como mermelada, chocolate, miel, malvaviscos).
- ✗ Mantequilla de cacahuete para untar.
- ✗ Mantequilla de cacahuete con endulzantes artificiales.
- ✗ Mantequilla de cacahuete con ácidos grasos DHA/ARA y/o ácidos grasos omega-3.

Seleccione de entre estas marcas



- Creamy Crunchy



- Creamy
 Creamy Reduced Sugar
 Crunchy

- Natural No Salt Added Creamy



- Natural Creamy
 Creamy
 Crunchy



- Creamy
 Crunchy
 Natural Creamy



- Creamy
 Crunchy



- Creamy Crunchy



- Creamy
 Creamy Reduced Sugar
 Crunchy
 Natural No Salt Added Creamy



- Creamy
 Extra Crunchy



- Creamy
 Creamy Reduced Sugar
 Crunchy
 Natural No Salt Added Creamy



- Creamy
 Creamy Reduced Sugar
 Crunchy



- Creamy
 Creamy Reduced Sugar
 Crunchy
 Natural No Salt Added Creamy



- Organic Creamy



- Creamy
 Extra Crunchy
 Natural
 Organic Creamy
 Organic Crunchy

- Natural Creamy



- Creamy Crunchy



- Creamy Crunchy

PROTEÍNA • Mantequilla de cacahuete

Estas marcas



- Organic Creamy



- Creamy Crunchy



- Creamy Crunchy



- Creamy
- Extra Crunchy



- Classic



- All Natural Creamy
- Creamy
- Creamy Reduced Sugar & Sodium
- Crunchy
- No Stir All Natural Creamy



- Creamy Crunchy



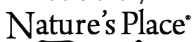
- Creamy
- Organic Creamy



- Creamy Crunchy



- All Natural Creamy
- All Natural Crunchy
- Creamy
- Extra Crunchy



- Creamy Crunchy



- Creamy
- Organic Creamy
- Organic Crunchy



- Creamy Crunchy



- Creamy Crunchy



- Creamy
- Crunchy



- All Natural Creamy
- All Natural Crunchy
- Creamy Crunchy



- Creamy



- Creamy Crunchy



- Creamy
- Creamy Natural
- Crunchy



- Creamy
- Super Chunk



- Natural Creamy
- Natural Crunchy
- Creamy
- Crunchy



- Natural Creamy
- Natural Chunky
- Organic Natural Creamy
- Organic Natural Chunky



- Creamy Crunchy



- Creamy Crunchy



- Creamy
- Crunchy
- Organic Creamy



- Natural Creamy
- Natural Crunchy

PROTEÍNAS • Pescado, huevos, leguminosas

Pescado enlatado para mujeres que solamente lactan



Aprobado

- ✓ Latas o empaques de aluminio de 5 – 6 onzas.
- ✓ Pescado orgánico.
- ✓ Salmón rosado: Cualquier marca, sencillo y sin condimentar, empacado en agua, con espinas o sin espinas.
- ✓ Atún ligero en trocitos: Cualquier marca, sencillo y sin condimentar empacado en agua.

No aprobado

- ✗ Pescado con ingredientes agregados.
- ✗ Paquetes de almuerzo o en kits.



Huevos

Aprobado

- ✓ Empaque de una docena, huevos de gallina solamente.
- ✓ Todos los tamaños.
- ✓ Huevos especiales como los bajos en colesterol, de criaderos sin jaula, de cría sin estrés y con libertad de movimiento; huevos enriquecidos con vitaminas, sin antibióticos, de gallinas alimentadas con verduras, huevos sin hormonas de crecimiento, huevos fértiles u orgánicos.
- ✓ Todos los tipos.
- ✓ Huevos blancos o marrón.

No aprobado

- ✗ Huevo en polvo, líquido o huevos hervidos.

Leguminosas (frijoles, chícharos y lentejas)

Aprobado

- ✓ Bolsa o caja de 16 onzas.
- ✓ Latas de 15-16 onzas.

FRIJOLE, CHÍCHAROS

Y LENTEJAS SECOS

- ✓ Cualquier tipo de frijoles, chícharos/guisantes o lentejas secos, maduros, sencillos y sin condimentar.
- ✓ Frijoles, chícharos/guisantes o lentejas orgánicos.

FRIJOLE, CHÍCHAROS Y LENTEJAS

ENLATADOS

- ✓ Frijoles, chícharos o lentejas enlatados, bajos en sodio y maduros.
- ✓ Frijoles orgánicos enlatados.

No aprobado

- ✗ Frijoles enlatados con carnes o azúcares, grasas o aceites adicionados.
- ✗ Leguminosas maduras congeladas (frijoles, chícharos/guisantes o lentejas).
- ✗ Se pueden obtener con beneficios con valor en efectivo.
- ✗ Ejotes o chícharos/guisantes (enlatados, frescos o congelados).
- ✗ Mezclas de sopas.

Vea la sección Beneficios Con Valor para más información.

GRANOS ENTEROS • Pan • Arroz integral

Seleccione de entre estas marcas



100% Whole Wheat

BIMBO

100% Whole Wheat



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat Oval



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat

Great Value

100% Whole Wheat



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat



100% Whole Grain



100% Whole Wheat

Whole Wheat Country Style



100% Whole Wheat

Jewish Rye Wh Grain

Whole Wheat Thin Sliced

Whole Wheat Light

Whole Wheat Soft

Whole Wheat Stone Ground

Wh Grain Wh Wheat

Whole Grain German Dark Wheat

Whole Grain Soft Honey Wheat

Whole Grain Soft Sprouted Grain

Whole Grain 15 Grain

Whole Grain Oatmeal

Whole Wheat Cinnamon Raisin Swirl

Aprobado

- ✓ Paquete de 16 onzas.
- ✓ 100% de grano entero y/o pan de trigo entero.
- ✓ Pan orgánico.

No aprobado

- ✗ Bagels, bollos o panecitos.

Publix

100% Whole Wheat



Sungrain 100% Whole Wheat

Sara Lee

- 100% Whole Wheat
- Whole Wheat Honey Flavor



- Old Tyme 100% Whole Wheat
- Whole Grain White Wheat



100% Whole Wheat



100% Whole Wheat

Wegmans

- Soft 100% Wheat
- Organic Soft 100% Whole Wheat



100% Whole Wheat

GRANOS ENTEROS • Arroz Integral

Selección de entre estas marcas

Best Choice.

- Boil-in-Bag Instant Brown Rice
- Brown Rice
- Instant Brown Rice



- Instant Brown Rice



BLUE RIBBON

- Whole Grain Brown Rice



- Boil-in-Bag Whole Grain Brown Rice
- Brown Rice



- Instant Brown Rice
- Natural Brown Rice



- Boil-in-Bag Instant Brown Rice
- Instant Brown Rice



- Boil-in-Bag Brown Rice
- Long Grain Instant Brown Rice
- Long Grain Natural Brown Rice

- Instant Brown Rice
- Long Grain Brown Rice



- Long Grain Brown Rice

Great Value

- Boil-in-Bag Instant Brown Rice
- Brown Rice
- Instant Brown Rice



- Instant Brown Rice



- Instant Precooked Brown Rice
- Long Grain Brown Rice



- Long Grain Brown Rice



- Brown Rice
- Instant Brown Rice



- Instant Brown Rice



- Brown Rice



- Instant Whole Grain Brown Rice



- Boil-in-Bag Brown Rice
- Long Grain Instant Brown Rice
- Long Grain Natural Brown Rice



- Whole Grain Brown Rice
- Whole Grain Instant Brown Rice

Aprobado

- ✓ Bolsa o caja de 14 -16 onzas.
- ✓ Arroz sencillo o arroz de grano entero.
- ✓ Arroz instantáneo, de cocción rápida o normal.
- ✓ Arroz integral orgánico.

No aprobado

- ✗ Arroz integral agregado con azúcar, grasas, aceites o sal (sodio).
- ✗ Mezclas de arroz.
- ✗ Arroz sazonado o con saborizante.

Publix

- Whole Grain Brown Rice
- Whole Grain Instant Brown Rice



- Long Grain Brown Rice



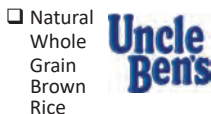
- Instant Brown Rice



- Boil in Bag Long Grain Brown Rice
- Brown Rice Long Grain
- Instant Boil-in-Bag Brown Rice
- Instant Brown Rice



- Boil-in-Bag Whole Grain Brown Rice



- Natural Whole Grain Brown Rice
- Whole Grain Boil-in-Bag Brown Rice
- Whole Grain Fast & Natural Instant Brown Rice



- Long Grain Brown Rice

GRANOS ENTEROS • Cereal



Aprobado

- ✓ Bolsa o caja de 12 – 36 onzas.
- ✓ Cereal orgánico.

No aprobado

- ✗ Empaques individuales de una porción.

Seleccione de entre estas marcas



- Toasted Oats



- Toasted Oats

Best Choice

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat Bite Size
- Frosted Shredded Wheat Bite Size Strawberry
- Happy O's
- Live Life
- Nutty Nuggets
- Wheat Crisps
- Wheat Flakes



- Corn Flakes



- Whole Grain 2½ Minute



- Bite size shred wheat frosted
- Crispy hexagons cereal
- Crispy rice cereal
- Crunchy oat squares
- Crunchy wheat squares
- Cruncy oat squares
- Multigrain
- Nutty nuggets
- Toasted oats
- Toasted oats
- Wheat bran flakes



- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Corn Flakes
- Essential Choice Bran Flakes
- Essential Choice Oat
- Essential Choice Wheat & Crunchy
- Oatmeal Squares with Brown Sugar
- Toasted Oats
- Wheat Squares



- Bite-Sized Frosted Shredded Wheat
- Bite-Sized Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Multigrain Tasteos
- Tasteos
- Simply Living
- Simply Living Oat
- Tasteos Toasted Oat



- Living Well
- Toasted Oats



- Toasted Oats



- Berry Berry Kix
- Blueberry Chex
- Cheerios
- Cheerios 2-pack
- Cinnamon Chex
- Corn Chex
- Honey Kix
- Kix
- Multi Grain Cheerios
- Multi Grain Cheerios 2-pack
- Rice Chex
- Vanilla Chex
- Wheat Chex
- Wheaties
- Whole Grain Total



- Apple Cinnamon
- Honey Nut
- Toasted Oats



- Bran flakes
- Crunchy nuggets
- Crunchy oat squares
- Shredded wheat
- Toasted multi-grain
- Toasted multi-grain Spins
- Toasted wheat
- Toasted whole grain Oat
- Wheat Squares

GRANOS ENTEROS • Cereal

Seleccione de entre estas marcas



- Enriched Bran Flakes
- Live Wise
- Toasted Oats
- Frosted Shredded Wheat Strawberry
- Nutty Bites
- Oatmeal Squares Brown Sugar



- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Crispy Honey Oats & Flakes
- Toasted Oats



- Bite Size Frosted Blueberry Shredded Wheat
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bite Size Frosted Strawberry Shredded Wheat
- Bite Size Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Nutty Nuggets
- Tasteos
- Toasted Oats
- Toasted Oats Original



- All-Bran Complete Wheat Flakes
- Corn Flakes
- Frosted Mini-Wheats
- Frosted Mini-Wheats Little Bites
- Frosted Mini-Wheats Touch of Fruit in the Middle Raisin
- Frosted Mini-Wheats Touch of Fruit in the Middle Raspberry
- Mini-Wheats
- Rice Krispies
- Special K
- Special K Protein
- Special K Protein Honey Almond
- Special K Multigrain



- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Rollin' Oats



- Little Bit Nutty
- Toasted Oats
- Toasted Oats Multi Grain
- Wheat Bran Flakes



- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Nutty Nuggets
- Tasteos Toasted Oat



- Blueberry Mini Spooners
- Frosted Mini Spooners
- Strawberry Cream Mini Spooners



- Frosted Shredded Wheat
- Frosted Strawberry Shredded Wheat
- Toasted Oats



- 4 Corner Crunch Original Cereal
- 4 Corner Crunch Original Multi-Grain Cereal
- 4 Corner Crunch Original Oat Cereal
- Frosted Bite Size Shredded Wheat
- High Fiber Bran Flakes
- Multi-Grain Toasted Oats
- Nutty Nuggets
- Strawberry Cream Frosted Bite Size Shredded Wheat
- Toasted Oats



- Bran Flakes
- Grape-Nuts
- Great Grains Banana Nut Crunch
- Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch
- Honey Bunches of Oats Whole Grain with Vanilla Bunches
- Shredded Wheat Honey Nut



- Bran Flakes
- Frosted Wheat
- Nutty Nuggets
- Original Oat Crunch

GRANOS ENTEROS • Cereal • Pasta

Cereal

Esta marcas



- Life Multigrain
- Life Multigrain Original

- Life Multigrain Strawberry
- Life Multigrain Vanilla
- Oatmeal Squares Brown Sugar
- Oatmeal Squares Cinnamon
- Oatmeal Squares Golden Maple
- Oatmeal Squares Honey Nut



- Frosted Shredded Wheat Bite Size
- Oat Wise
- Tosteos
- Wheat Bran Flakes
- Wheat Flakes



- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats
- Wheat Bran Flakes



- Simple Granola



- Bran Flakes
- Corn Flakes
- Wheat Crunch Cereal

Pasta de trigo entero

Aprobado

- ✓ Paquete de 16 onzas.
- ✓ Pasta de grano entero al 100% y/o pasta de trigo entero.
- ✓ Pasta de cualquier figura.
- ✓ Pasta orgánica.



TRIGO ENTERO

- Whole Grain Angel Hair
- Whole Grain Elbows
- Whole Grain Linguini
- Whole Grain Penne Pasta
- Whole Grain Rotini
- Whole Grain Spaghetti
- Whole Grain Thin Spaghetti



TRIGO ENTERO

- Elbow Macaroni
- Penne Rigate
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti



TRIGO ENTERO

- Angel Hair Organic
- Spaghetti Organic



TRIGO ENTERO

- Elbow Pasta
- Linguini Pasta
- Penne Pasta
- Rotini Pasta
- Thin Spaghetti

TRIGO ENTERO



- Angel Hair
- Penne
- Rotini
- Spaghetti
- Spaghetti
- Whole Grain Penne Pasta
- Whole Grain Thin Spaghetti



TRIGO ENTERO

- Capellini
- Fusilli
- Penne Rigate
- Rigatoni
- Spaghetti

No Aprobado

- * Pasta con azúcar, grasas, aceites o sal (sodio) agregados.



TRIGO ENTERO

- Veggie Bows
- Whole Grain Angel Hair
- Whole Grain Elbows
- Whole Grain Spaghetti
- Whole Grain Thin Spaghetti



TRIGO ENTERO

- Whole Grain Penne Pasta
- Whole Grain Spaghetti



TRIGO ENTERO

- Rotini
- Spaghetti



TRIGO ENTERO

- Whole Grain Penne Pasta
- Whole Grain Spaghetti



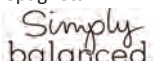
TRIGO ENTERO

- Capellini
- Elbows
- Farfalle
- Linguine
- Penne Rigate
- Rigatoni
- Rotini
- Spaghetti



TRIGO ENTERO

- Whole Grain Linguini
- Whole Grain Penne Rigate
- Whole Grain Rotini
- Whole Grain Spaghetti
- Whole Grain Thin Spaghetti



TRIGO ENTERO

- Whole Grain Penne Pasta
- Whole Grain Spaghetti

GRANOS ENTEROS • Tortillas

Tortillas



Aprobado

- ✓ Paquete de 16 onzas.
- ✓ Tortillas orgánicas.
- ✓ Tortillas de maíz suaves (amarillas o blancas).
- ✓ Maíz o Trigo integral.

No aprobado

- ✗ Tostadas de maíz.

Selección de entre estas marcas

Best Choice.

- Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Tortillas



- 18 Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas



- White Corn Tortillas
- Yellow Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas



- White Corn Tortillas



- White Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas



- 100% Whole Wheat Tortillas



- White Corn Tortillas



- Flour Tortillas Whole Wheat



- Corn Tortillas



- Corn Tortillas
- Grande Corn Tortillas Gluten Free

LA BURRITA

- Corn Tortillas



- Wheat Tortillas

MISSION

- 100% Whole Wheat Fajita
- 100% Whole Wheat Medium Soft Taco
- Yellow Corn Extra Thin



- Whole Wheat Tortillas



Usa el Bnft® App para verificar el saldo de sus beneficios.

LÁCTEOS • Leche de vaca / Queso



Aprobado

- ✓ Leche de vaca: solo del tipo/cantidad especificada en su lista de beneficios de alimentos de WIC. Los tipos de leche de vaca aprobados incluyen la leche orgánica.

No Aprobado

- ✗ Suero de la leche.
- ✗ Chocolate u otra leche con sabor.
- ✗ Leche de cabra.
- ✗ Bebidas de leche.
- ✗ Leche en polvo.

Galón, medio galón o cuarto de galón

Leche desnatada (mujeres y niños mayores de 2 años).
Leche 1% de grasa (mujeres y niños mayores de 2 años).
Leche 2% de grasa (si lo aprueba el nutriólogo de WIC).
Leche entera (niños menores de 2 años o recetados por un médico).



Medio galón

Leche baja en lactosa o sin lactosa *.

* Si lo aprueba el nutriólogo de WIC.

¿Quiere este producto? Póngase en contacto con su oficina local de WIC.



Cuarto de galón

Leche de vaca de temperatura ultra alta. *

* Si lo aprueba el/la nutricionista de WIC.

¿Quiere este producto? Póngase en contacto con su oficina local de WIC.



12 onzas. lata (5 latas cuentan como 1 galón)

Leche de vaca evaporada *.

* Si lo aprueba el nutriólogo de WIC.

¿Quiere este producto? Póngase en contacto con su oficina local de WIC.

Queso



Aprobado

- ✓ Paquetes de 8 o 16 onzas.
- ✓ Tipos como en barra o en rebanadas, (en envoltura o sin envoltura) para bocadillos, en cubos, en figuras, desmoronado, en tiras, en palitos, en cuadritos, rallado, de hebra o desmenuzado.

Cualquiera de los siguientes tipos de queso o combinaciones de estos quesos:

- ✓ Brick.
- ✓ Cheddar.
- ✓ Colby.
- ✓ Monterey Jack.
- ✓ Mozzarella.
- ✓ Muenster.
- ✓ Americano, pasteurizado y procesado.
- ✓ Provolone.
- ✓ Swiss.
- ✓ Variedades bajas en sodio.
- ✓ Variedades con grasa reducida y colesterol reducido.
- ✓ Queso orgánico.

No aprobado

- ✗ Alimentos de queso.
- ✗ Productos de queso.
- ✗ Productos de queso para untar.
- ✗ Quesos con productos agregados, por ejemplo, con vino, nueces, semillas, chiles jalapeños, pimientos, hierbas, especias, condimentos o saborizantes (envinados o ahumados).
- ✗ Queso del Deli o de bola.

LÁCTEOS • Yogur

Aprobado

- ✓ 1 cuarto (32 onzas).
- ✓ Pasteurizado.
- ✓ Yogur de sabor sencillo.
- ✓ Yogur orgánico.

No aprobado

- ✗ Yogur para beber.
- ✗ Yogur vendido con ingredientes acompañantes para mezclar como granola, trocitos de dulce, miel, nueces e ingredientes similares.
- ✗ Yogur con endulzantes artificiales.

Esta marcas



Desnatada

- Plain
- Vanilla



Leche Entera

- Plain Greek



Leche Entera

- Plain

Baja en Grasa

- Plain

Desnatada

- Plain
- Strawberry Blended
- Vanilla Blended



Baja en Grasa

- Plain
- Vanilla



Leche Entera

- All Natural Plain
- Plain Greek Light & Fit
- Strawberry
- Vanilla

Baja en Grasa

- All Natural Plain
- Strawberry Banana

Desnatada

- Oikos Plain Greek



Desnatada

- Blended Strawberry Vanilla
- Plain

Leche Entera

- Plain Greek



Baja en Grasa

- Plain
- Vanilla

Desnatada

- Vanilla Greek

Leche Entera

- Plain
- Plain Organic
- Vanilla Greek



Baja en Grasa

- Plain
- Vanilla Organic

Desnatada

- Plain
- Vanilla Blend



Leche Entera

- Plain Organic

Leche Entera

- Plain
- Vanilla



Baja en Grasa

- Vanilla All Natural

Desnatada

- Plain All Natural
- Plain Greek
- Vanilla Greek



Baja en Grasa

- Blended Peach
- Blended Plain
- Blended Raspberry
- Blended Strawberry
- Blended Strawberry Banana
- Blended Vanilla

Desnatada

- Plain
- Greek Plain
- Greek Vanilla



Baja en Grasa

- Vanilla

Desnatada

- Plain
- Plain Greek
- Vanilla
- Vanilla Greek
- Vanilla Light



Leche Entera

- Plain Organic



Baja en Grasa

- Plain



Leche Entera

- Plain Original Style
- Vanilla

Desnatada

- Plain



Leche Entera

- Original Style Plain
- Original Style Vanilla

Baja en Grasa

- Low Fat Plain
- Low Fat Vanilla

Desnatada

- Fat Free Plain
- Fat Free Vanilla



Leche Entera

- Organic



Leche Entera

- Organic Plain

Baja en Grasa

- Low Fat Vanilla Vitamin D

Desnatada

- Fat Free Vanilla

LÁCTEOS • Yogur

Seleccione de entre estas marcas

NOSTIMO™

Baja en Grasa

- Vanilla

Desnatada

- Plain
- Vanilla



Baja en Grasa

- Blueberry
- Peach
- Plain
- Strawberry
- Vanilla

Desnatada

- Greek Plain
- Greek Vanilla
- Vanilla



Baja en Grasa

- Vanilla
- Vanilla Greek

Desnatada

- Plain Greek



Leche Entera

- Plain
- Plain Greek
- Vanilla Greek

Baja en Grasa

- Plain
- Vanilla

Desnatada

- Plain
- Plain Greek
- Strawberry Greek
- Vanilla
- Vanilla Greek



Leche Entera

- Plain Greek Organic
- Vanilla Organic
- Vanilla Greek Organic

Baja en Grasa

- Vanilla Organic
- Plain Organic

Desnatada

- Plain Organic
- Plain Greek Organic



Leche Entera

- Plain Organic

TWO GOOD

Baja en Grasa

- Plain Greek



Leche Entera

- Vanilla Bean Organic
- Aussie Greek

Wegmans

Leche Entera

- Plain
- Vanilla

Desnatada

- Plain
- Vanilla

Yoplait

Baja en Grasa

- Original Blueberry
- Original Harvest Peach
- Original Strawberry
- Original Strawberry Banana
- Original Vanilla

Desnatada

- Plain 100 Calories

Soya • Bebida

Aprobadas

Bebidas de Soya

- ✓ Envases de 64 oz, sin sabor.
- ✓ Orgánico.

No Aprobadas

- × Bebidas con sabor.
- × Con endulzador artificial.
- × Con DHA/ARA y/o omega-3.

Tofu

Aprobado

- ✓ Preempacado de 14 – 16 onzas.
- ✓ Tofu orgánico.

No aprobado

- × Tofu con grasas, azúcares, aceites o sal (sodio) agregados.

Seleccione de entre estas marcas

8th CONTINENT™

- Original Soymilk

Great Value

- Original Soymilk

Silk

- Original Soymilk

Seleccione de entre estas marcas

Azumaya

- Extra Firm
- Firm
- Silken

Franklin FARMS

- Extra Firm
- Firm
- Medium Firm
- Soft

House Foods

- Extra Firm
- Firm
- Medium Firm
- Soft

VITASOY

- Firm Tofu
- Soft Tofu
- Sprouted Black Soybean Tofu

PARA BEBÉS • Fórmula/Carne

Fórmula

Aprobado

Solamente de la marca, tamaño, tipo y cantidad especificada en su lista de beneficios de alimentos WIC.



WIC está aquí para ayudarle a alcanzar sus metas de lactancia.



Llame hoy a la agencia local de WIC y pregunte acerca de los servicios, apoyos y paquetes de alimentos de lactancia que están a su disponibilidad.

Carne

Para bebés en lactancia exclusiva, después de 6 meses de edad

Selección de entre estas marcas



2.5 oz Jarra de vidrio

- Chicken & Gravy
- Turkey & Gravy



2.5 oz Jarra de vidrio

- Beef & Beef Broth
- Chicken & Chicken Broth
- Turkey & Turkey Broth



2.5 oz Jarra de vidrio

- Organic Chicken
- Organic Turkey

Aprobado

- ✓ Frascos de 2.5 onzas.
- ✓ Carne sencilla con salsa gravy o caldo.
- ✓ Papillas de carnes orgánicas.



No aprobado

- ✗ Mezclas de carne y pasta.
- ✗ Mezclas de carne y verduras.
- ✗ Papillas de carnes con azúcar o sal (sodio).
- ✗ Papillas de carnes con ácidos grasos DHA/ARA, omega-3 y/o prebióticos y/o probióticos.



Gerber
2nd Foods

2.5 oz Jarra de vidrio

- Beef & Beef Gravy
- Chicken & Chicken Gravy
- Ham & Ham Gravy
- Turkey & Turkey Gravy



4 oz Jarra de vidrio

- Beef with Gravy
- Chicken with Gravy
- Turkey with Gravy

PARA BEBÉS • Frutas y verduras

Aprobado

- ✓ Cualquier fruta o mezcla de frutas.
- ✓ Cualquier vegetal o mezcla de vegetales.
- ✓ Cualquier combinación de frutas y verduras.
- ✓ Frutas y verduras orgánicas para bebés
- Envases de 3.5 oz – 4 oz (individuales).
- ✓ Envases de 2 oz, 3.5 oz, 4 oz (paquete de 2).



No aprobado

- ✗ Frutas y verduras infantiles con azúcar agregada, almidones o sal (sodio).
- ✗ Frutas infantiles con endulzantes artificiales.
- ✗ Frutas infantiles con DHA / ARA agregado, grasas omega-3, prebióticos y / o probióticos.
- ✗ Frutas infantiles con azúcar agregada, almidones o sal (sodio).

Seleccione de entre estas marcas



Cantidades de los beneficios de alimentos para bebés

¿A cuántos envases equivale la cantidad total de los beneficios de alimentos para bebés?

Alimentos para bebés	Cantidades de los beneficios de alimentos	Equivale a
Frutas y verduras para bebés	128 onzas	<p>32 envases de 4 onzas de frutas y verduras para bebés.</p> <p>18 envases dobles (de 3.5 onzas cada uno/7 onzas en total) de frutas y verduras para bebés.</p> <p>16 envases dobles (de 4 onzas cada uno/8 onzas en total) de frutas y verduras para bebés.</p>
Papillas de carnes	77.5 onzas	31 envases de 2.5 onzas de papillas de carne para bebés.

PARA BEBÉS • Cereal

Cereal, después de 6 meses de edad

Aprobado

- ✓ Envases de 8 onzas.
- ✓ Cereal infantil sencillo, seco.
- ✓ Cereal infantil orgánico.

No aprobado

- * Cereal infantil seco con fruta o fórmula adicionada.

Seleccione de entre estas marcas



8 oz Caja / bote

- Complete Multigrain
- Complete Oatmeal
- Complete Rice
- Multigrain
- Oatmeal
- Rice Cereal



8 oz Caja

- Oatmeal
- Rice Cereal



8 oz Caja

- Organic Whole Grain Rice
- Organic Whole Grain MultiGrain
- Organic Whole Grain Oatmeal



8 oz Caja / bote

- Mixed Grain
- Multi Grain
- Oatmeal
- Rice Cereal
- Whole Wheat



8 oz Caja

- Oatmeal
- Baby Rice



8 oz Caja

- Rice Cereal



8 oz Caja

- Oatmeal
- Rice Cereal



8 oz Caja

- Oatmeal Cereal
- Rice Cereal

Notas

Mi Recibo

My Grocery Store
5601 Main St.
Mytown, NC

WIC Merchant ID: 1234 Term #: 123
Trace #: 01010101
12/12/2020
Card #: *****1234

1 Gal. Whole Milk	\$3.09
Cereal	\$3.25

Total Balance Due: \$6.34
WIC Benefit Paid: \$6.34
Balance: \$0.00

WIC Balance Remaining

1.00 Gal. Whole Milk
24.00 Oz. Cereal
\$4.73 Fruit and Vegetables

Benefits Expire at 12:00:00 pm on
12/31/2020



Estado de Carolina del Norte • Departamento de Salud y Servicios Humanos División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.