Nutrition is just the beginning
WIC CONNECTICUT

DPH Connecticut Department of Public Health

Estado de Connecticut
Departamento de Salud Pública
Programa WIC

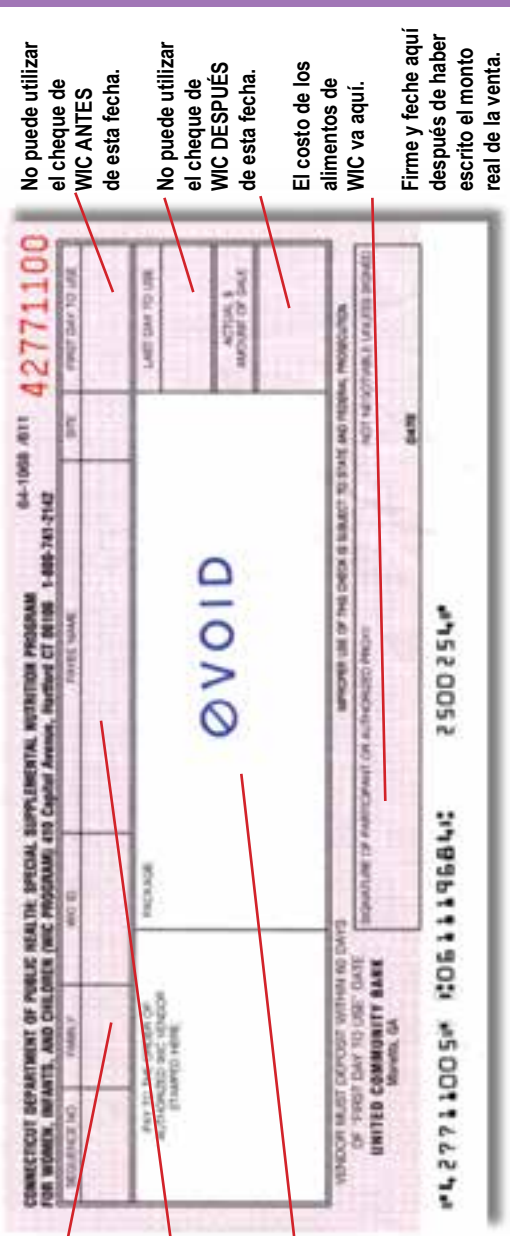
Folleto de lista de alimentos aprobados/identificación del participante

1 de diciembre de 2014

Este folleto incluye una lista detallada de los alimentos aprobados por WIC, su identificación WIC y una guía de compra de alimentos. Si tiene preguntas o debe cambiar su cita, llame a:

Su oficina local de WIC es:

Ejemplo de cheque de WIC:



No es necesario que los participantes compren todo lo que se indica en los cheques de WIC. No se permiten substituciones ni cambios.

Se permiten otros alimentos de WIC si están impresos en el cheque.

Cómo usar su cheque de WIC

1. Compre solo en tiendas CT WIC aprobadas que estén en la lista que le entregaron en la Oficina Local de WIC. Esta lista también está en nuestro sitio web: **www.ct.gov/dph/wic**

2. Consulte las fechas de sus cheques de WIC. Los cheques de WIC no se pueden utilizar antes del "primer día de uso" ni después del "último día de uso".

3. Compre solo alimentos aprobados por WIC. Consulte su Lista de Alimentos Aprobados de WIC para conocer los artículos, las marcas y los tamaños permitidos. No se permite ningún otro artículo.

4. Conserve sus alimentos de WIC separados de otros artículos. Separe sus artículos por cheque si utiliza más de un cheque de WIC.

5. Informe al cajero que tiene cheques de WIC y entréguele su folleto de identificación de participante.

6. Utilizando tinta negra, usted o el cajero deben escribir el monto real de la venta en el cheque. En los cheques para frutas y verduras, escriba el valor máximo del cheque si la venta excede el monto especificado. Esto debe realizarse en el momento de la compra.

7. Con tinta negra, firme y anote la fecha en el cheque DESPUÉS de haber escrito el monto de la compra.

8. Solo en los cheques para frutas y verduras de WIC puede pagar cualquier monto adicional que deba. No se le devolverá dinero de los cheques para frutas y verduras que estén por debajo del valor máximo del cheque.

9. Asegúrese de dejar la tienda con su identificación de participante y todos los cheques que no haya usado. No deje en la tienda cheques sin cobrar o cheques previamente firmados.

10. Para comunicarse con la Oficina Estatal de WIC por teléfono marque (800) 741-2142 o envíe un correo electrónico a **ctwic@ct.gov.**

Consejos para hacer las compras

• Cuando se especifique, debe comprar la marca que sea menos costosa al momento de la compra, que generalmente es la marca de la tienda o una marca genérica. Todos los alimentos aprobados por WIC son de alta calidad independientemente de la marca.

Use cupones

Las promociones de la tienda, las tarjetas de ahorro de la tienda y cualquier otro tipo de descuentos ahorran dinero y nos ayudan a dar servicios a más personas.

- Puede "comprar uno, recibir otro gratis" si el cupón/tarjeta de la tienda lo permite.
- Compre artículos de los tamaños más grandes para aprovechar al máximo lo que se le permite en los cheques de WIC.
- El pan y las tortillas se pueden encontrar en el pasillo del pan, frente al deli, o en el pasillo de alimentos étnicos.
- El tofu puede encontrarse en un refrigerador en la sección de frutas y verduras.
- Al elegir solo alimentos de esta lista aprobados por WIC y en las cantidades correctas acortará su tiempo en la caja registradora.
- Lleve siempre este Folleto WIC CT cuando vaya de compras.

Pesos:
onzas = oz.
16 onzas = 1 libra (lb) o (#)

Recordatorios

- Conserve los cheques de WIC en un lugar seguro y trátelos de la misma forma que si fueran efectivo. Si se perdieran o se los robaran, no se pueden reemplazar. Reporte los cheques perdidos o robados a su oficina local de WIC.

- Una persona alternativa que usted elija o su cuidador pueden comprar por usted. Para ello, la firma de esa persona debe estar en la Identificación del Participante y debe llevar su folleto de participante consigo para comprar para usted. Usted es responsable tanto de capacitar a las personas sobre cómo usar sus cheques de WIC como por sus acciones cuando compran.

- No es necesario que compre todo lo que está en el cheque.

- No se permite crédito de la tienda, pagarés ni vales para otro día.

- Respete al personal de WIC y a los empleados de la tienda. Proporcionar información falsa y comprar alimentos incorrectos es hacer mal uso de WIC, así como lo es el mal trato físico o verbal de otros participantes de WIC, del personal de WIC o de la propiedad o los empleados de la tienda.

- Si cree que una tienda, un participante de WIC o un miembro del personal está haciendo algo incorrecto, llame a su oficina local de WIC.

Lácteos

Debe comprar la marca que sea menos costosa al momento de la compra.

Huevos - Grandes, blancos o marrones, caja de 1 docena

Leche

Se debe vender únicamente descremada (sin grasa) o 1% (bajo contenido de grasa/ dietética), a menos que se especifique en el cheque, 1/2 galón o 1 galón

Leche UHT
Sin saborizar
(Entera*, 2%** o 1%)

Leche en polvo descremada
Caja de 16 oz. (453 g)

Leche de soja
Caja de 64 oz./ medio galón (1.9 l)

8th Continent Original

Silk Original

Leche con contenido reducido de lactosa o sin lactosa
Caja de 64 oz./medio galón (1.9 l) (Descremada, 1%, entera*)

Leche evaporada - 12 oz. (340 g)
Descremada sin grasa o 2%** homogeneizada - con vitamina D agregada (entera*)

Leche de cabra - Meyenberg
En lata o paquetes

** Solo para niños de 1 año*
*** Solo cuando se especifique en el cheque*

No se permite leche saborizada ni cruda.
No se permite leche orgánica ni huevos orgánicos.

Lácteos

Debe comprar la marca que sea menos costosa al momento de la compra.

Queso

Solo un paquete, 16 oz. /1 lb (454 g)
(8 oz. [227 g] solo cuando se especifica en el cheque)

** El queso americano solo puede ser del deli o cortado

Mozzarella sin grasa -
Una libra (lb) 16 onzas (454 g), envasado
(Solo Calabro y Polly-O)

No se permite queso de deli o cortado, excepto americano. No se permite queso en rodajas individualmente envueltas, queso rallado o en tiras; alimentos de queso, productos o pastas de queso para untar, queso crema o requesón ni queso importando, saborizado u orgánico.

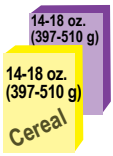
Tofu

Tofu - Común, paquete de 14-16 oz. (397-454 g)
Nasoya - En cubos, súper firme, firme, firme dietético, dietético suave, suave, blando
Azumaya - Firme, extra firme
Nature's Promise - Firme, extra firme

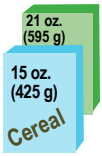
Cereal

Cereal frío Compre 1 o 2 bolsa(s)/caja(s), hasta 36 oz. (1 kg) en total. Compre solo de 14 oz. (397 g) o más grandes.

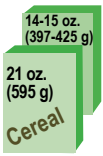
= 24-28 oz. (680-794 g)



= 28-36 oz. (680-1020 g)



= 36 oz. (1020 g)



= 35-36 oz. (992-1020 g)

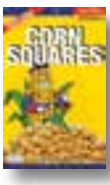
Elija el tipo de cereal, luego elija la marca que sea menos costosa al momento de la compra.

Hojuelas de salvado

America's Choice, Best Yet, Big Y, Food Club Essential Choice, HY-TOP, IGA, Kiggins, Parade, Post, Price Chopper High Fiber, ShopRite, Stop & Shop

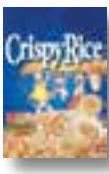
Hojuelas de maíz

America's Choice, Best Yet, Big Y, Food Club, Great Value, HY-TOP, IGA, Kellogg's, Kiggins, Krasdale, Parade, Price Chopper, ShopRite, Shurfine, Stop & Shop, Valu Time Fat Free Corn Flakes, White Rose



Cubos de maíz

America's Choice Toasted/Crunchy Corn, Big Y Crispy Corn Squares, IGA Square Shaped Corn Biscuits, General Mills Corn Chex, Price Chopper Toasted Corn Crisps, ShopRite Crispy Corn Squares, Shurfine, Stop & Shop



Arroz inflado

Best Yet, Clear Value Crisp Rice, Great Value, Malt-O-Meal Crispy Rice, ShopRite, Stop & Shop

Cereal

Trigo triturado con azúcar
America's Choice, Best Yet, Big Y, Clear Value, Food Club, HY-TOP, IGA, Kellogg's, Kiggins, Malt-O-Meal Frosted Mini Spooners, Market Pantry, Parade, Price Chopper, ShopRite, Stop & Shop, Valu Time

Grape Nuts/Nutty Nuggets
Best Yet, Post Grape Nuts, Price Chopper, ShopRite Natural Wheat & Barley

Kix, común - General Mills

Salvado de avena, Quaker

Cuadrados de avena
Best Yet Oat Wise, Price Chopper Good Choice Cereal, Quaker Oat Life, Stop & Shop

Avena y hojuelas
Best Yet Honey, Oats & Flakes, HY-TOP Honey, IGA Honey, Malt-O-Meal Honey & Oat Blenders, Market Pantry Honey & Oat Mixers, Price Chopper Crispy Honey Oats & Flakes, ShopRite Honey Oat Clusters, ShopRite Oats and More with Honey, Shurfine Oats & More, Stop & Shop Honey Crunchin' Oats with Honey

Hojuelas de arroz, Kellogg's Special K

Cuadrados de arroz, IGA Square Shaped Crispy Rice Biscuits, Rice Chex

Avena tostada común
America's Choice, Best Yet, Big Y, Food Club, General Mills Cheerios, HY-TOP, IGA, Kiggins Rollin Oats, Krasdale, Market Pantry, Parade, Price Chopper, ShopRite, Shurfine, Stop & Shop Oats & O's, ValuTime, White Rose

Avena tostada multigrano
Cheerios Multigranos

Cereal

Trigo triturado sin azúcar
Best Yet, HY-TOP Shredded Wheat, Kellogg's, Kiggins, IGA, Parade, ShopRite

Hojuelas de trigo
Hy-Top Multi Grain Flakes, Kellogg's All Bran Complete Wheat Flakes, Post Grape Nut Flakes, Shurfine Wheat Bran, General Mills Total (no se recomienda para niños menores de 4 años debido al alto contenido de hierro).

Cuadrados de trigo
Best Yet Crunchy Wheat, General Mills Wheat Chex

Granola integral
Sunbelt Bakery Simple Granola
Sunbelt Bakery Low Fat

Cereal sin gluten
Cream of Rice (cereal caliente) General Mills Corn Chex, General Mills Rice Chex

Cereal caliente -
Cajas de 14 oz. (397 g) o más grandes

Trigo caliente America's Choice Original
Trigo cremoso Best Yet
Crema de arroz
Crema de trigo
1 minuto, 2 ½ minutos, 10 minutos
Sémola Farina Mills Original
Maltex
Cereal de trigo caliente Malt-O-Meal Original
Avena con arce Maypo Vermont Style
Crema de sémola rápida enriquecida
Price Chopper
Trigo cremoso Ralston
Crema de trigo integral

Jugo de frutas

Debe comprar la marca que sea menos costosa al momento de la compra.
100% jugo y por lo menos 120% de vitamina C

Concentrado de jugo

Congelado 11.5 - 12 oz. (355 ml)

100% jugo de manzana
America's Choice, Best Yet, Clear Value, Food Club, Great Value, HY-TOP , IGA, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Parade, Price Chopper, Seneca, ShopRite, Shurfine, Stop & Shop, Tipton Grove, Tree Top, Valu Time

100% jugo de uva
America's Choice, Best Yet, Great Value, Langers (morada y blanca), Market Pantry, Old Orchard, Seneca, ShopRite, Stop & Shop, Welch's (morada y blanca)

100% jugo de pomelo (toronja)

100% jugo de naranja
100% jugo de naranja con calcio*
*Solo para mujeres

100% mezclas de jugos - todos los sabores
Dole 100% Juice, Great Value, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Welch's 100% - Todos con tapa amarilla

100% jugo de piña
Dole, Langers, Old Orchard, Market Pantry

Concentrado de jugo

No congelado/vertible
Latas de metal 11.5 - 12 oz. (340-355 ml)
100% mezclas de jugos

No se permiten cócteles, bebidas ni tragos de jugos

Jugo de frutas/verduras

Debe comprar la marca que sea menos costosa al momento de la compra.
100% jugo y por lo menos 120% de vitamina C

Jugo líquido - Refrigerado

Galones y medios galones refrigerados

Medio galón = 64 oz. (1.9 l) de jugo líquido
Galón = 128 oz. (3.8 l) de jugo líquido

100% jugo de naranja solamente

Jugo de verduras

64 oz. (1.9 l), plástico

Jugos de verduras
V8 bajo en sodio
Price Chopper bajo en sodio

Jugo de tomate
Campbell's bajo en sodio

No se permiten cócteles, bebidas ni tragos de jugos

Jugo de frutas

Debe comprar la marca que sea menos costosa al momento de la compra.
100% jugo y por lo menos 120% de vitamina C

Jugo líquido - No refrigerado

64 oz. (1.9 l) botella de plástico

100% jugo de manzana

America's Choice, Best Yet, Big Y, Food Club, Great Value No Sugar Added, Harvest Classic, HY-TOP, IGA, Juicy Juice, Krasdale, Market Pantry, Mott's, Old Orchard, Parade, Price Chopper, Ruby Kist, Shurfine, ShopRite, Stop & Shop, Tipton Grove, White House, White Rose

100% jugo de uva blanca

America's Choice, Best Yet, Big Y, Food Club, Great Value No Sugar Added, HY-TOP, IGA, Juicy Juice, Krasdale, Market Pantry, Old Orchard, Parade, Price Chopper, Shurfine, ShopRite, Stop & Shop, Tipton Grove, Welch's - Todas las variedades, White Rose, Valu Time

100% jugo de uva morada

America's Choice, Best Yet, Big Y, Food Club, Great Value No Sugar Added, HY-TOP, IGA, Juicy Juice, Krasdale, Market Pantry, Old Orchard, Parade, Price Chopper, ShopRite, Shurfine, Stop & Shop, Tipton Grove, ValuTime, Welch's Red Grape, White Rose

100% mezclas de jugos

America's Choice (todos los sabores), Big Y Juice-A-Lot, IGA - Grape, Fruit Punch, Berry, Cherry, Great Value No Sugar Added, Great Value (todos los sabores), Nestle - Juicy Juice (todos los sabores), Market Pantry (todos los sabores),Old Orchard (todos los sabores) Price Chopper (todos los sabores), Stop & Shop (todos los sabores)

100% jugo de pomelo (toronja)/mezclas - Blanco o rosado

America's Choice,Best Yet, Food Club, Great Value, HY-TOP, IGA, Parade, Price Chopper, Shurfine, ShopRite, Stop & Shop, White Rose

100% jugo de piña

Best Yet, Food Club, Langers, Libby's, Old Orchard, Price Chopper, Ruby Kist, Stop & Shop

No se permiten cócteles, bebidas ni tragos de jugos

Productos para bebés

Alimentos para bebés en frasco - Etapa 2

Solo frascos de 4 oz. (113 g), solo Beech-Nut®
Frutas - Solo los 5 de la siguiente imagen

Etapa 2
Manzanas

Etapa 2
Chiquita® Bananas

Etapa 2
Peras

Etapa 2
Mango

Etapa 2
Duraznos
(melocotones)

Verduras - Solo los 5 de la siguiente imagen

Etapa 2
Calabacín

Etapa 2
Camotes

Etapa 2
Zanahorias
dulces

Etapa 2
Guisantes

Etapa 2
Judías verdes
(ejotes)

Productos para bebés

Fórmula para bebés- Con hierro
El nombre de la marca, el tamaño del recipiente y el tipo de fórmula están impresos en los cheques de WIC.

Cereales para bebés- Beech-Nut®, 8 oz. (227 g)
seco, cajas, arroz, avena, multigrano

Sin frutas añadidas, crocante, fórmula ni DHA

Se permite únicamente para bebés que están amamantando.

Carnes - Solo Beech-Nut
2.5 oz. (71 g) - Solo las 3 de la siguiente imagen

Etapa 1 Carne y caldo de carne
Etapa 1 Pollo y caldo de pollo
Etapa 1 Pavo y caldo de pavo

Frutas

Frutas frescas

- Cualquier variedad
- Se pueden vender por unidad, por paquete o por peso

Frutas congeladas

- Cualquier variedad
- Sin endulzantes, azúcares ni jarabes agregados
- Se puede vender como "mezcla" de frutas

Frutas enlatadas

- Cualquier variedad - sin endulzantes, azúcares, jarabes, grasas, aceites ni sal agregados
- Pueden estar envasadas en jugo o agua

No se permiten rollos de fruta, tentempiés de fruta, salsa de arándano rojo o relleno para pastel
No se permiten pasas de uva ni frutas secas
No se permiten artículos del bar de ensaladas, bandejas para fiestas o canastas de frutas.

Verduras

Verduras frescas

- Cualquier variedad EXCEPTO PAPAS (se permiten camotes anaranjados y camotes)
- Se pueden vender por unidad, por paquete o por peso

Verduras congeladas

- Cualquier variedad EXCEPTO PAPAS o artículos con papas
- Sin endulzantes, azúcares, grasas ni aceites agregados
- Se pueden vender como verduras "mezcladas", pero no deben contener papas
- No debe venir con salsa

Verduras enlatadas

- Cualquier variedad EXCEPTO PAPAS o artículos con papas blancas
- Sin endulzantes, azúcares, jarabes, grasas ni aceites agregados
- Pueden ser comunes o bajas en sodio
- También incluye salsa de tomate/para espagueti enlatada sin endulzantes, azúcares, jarabes, grasas ni aceites agregados
- La salsa de tomate/espagueti solo se puede comprar con cheques para frutas y verduras

No se permiten hierbas, especias ni aceitunas
No se permiten bandejas para fiestas, verduras encurtidas ni artículos del bar de ensalada.

Pan/Granos

Pan de trigo 100% integral
Hogaza de 1 libra (lb) o 16 oz. (454 g)

- Pan de semilla de lino Alvarado Street Bakery Essential
- America's Choice
- Arnold Stoneground
- Best Yet
- Big Y
- Bimbo
- Central Market Classics
- Country Kitchen
- Gold Medal Bakery
- Gold Medal Bakery de trigo con semillas de lino
- Great Value
- Holsum
- Nature's Harvest
- Pas Yisroel
- Penn Street
- Pepperidge Farm Light Style
- Pepperidge Farm Stoneground
- Pepperidge Farm blando en rodajas finas
- Sara Lee
- ShopRite
- Stop & Shop
- Stop & Shop trigo integral con semillas de lino
- Stop & Shop trigo integral sin sal agregada
- Stern's
- Sunbeam
- Weight Watchers
- Windmill Farms Stone Ground-Menzanos
- Windmill Farms Stone Ground-Hamotze
- Wonder

Pan/Granos

Pan integral
Hogaza de 1 libra (lb) o 16 oz. (454 g)

- Country Kitchen Wheat Italian
- Pepperidge Farm con semillas integrales de centeno
- ShopRite 12 granos
- Weight Watchers multigrano

Tortillas Bolsa de 1 libra (lb) o 16 oz (454 g)

Tortillas integrales

- Big Y
- Chi-Chi's
- Don Pancho
- Food Club
- IGA
- LaFe
- La Banderita
- Mayan Farms
- Mission
- Nature's Promise integral
- Ortega
- Pepito
- ShopRite
- Stop & Shop
- Tropical

Tortillas Bolsa de 1 libra (lb) o 16 oz (454 g)

Tortillas de maíz

- Chi-Chi's de maíz blanco
- Don Pancho de maíz blanco
- Stop & Shop de maíz blanco
- La Banderita de maíz
- La Poblanita de maíz
- Mission de maíz amarillo
- Pepito de maíz
- Nature's Promise de maíz integral

Pan/Granos

Arroz integral
Seco, bolsa/caja de 1 libra (lb) o 14-16 oz. (397-454 g), la marca menos costosa.

- America's Choice grano largo
- Best Yet instantáneo
- Best Yet grano largo
- Big Y instantáneo
- Carolina, Goya, Minute, Mahatma, Success
- C & F con bolsa para hervir
- C & F instantáneo
- C & F grano largo/corto
- Food Club con bolsa para hervir
- Food Club instantáneo
- IGA instantáneo de grano largo
- Price Chopper con bolsa para hervir
- Price Chopper instantáneo
- Riceland Natural
- Shurfine
- Stop & Shop con bolsa para hervir
- Stop & Shop instantáneo
- Uncle Ben's Fast & Natural integral instantáneo
- Uncle Ben's Natural integral
- Uncle Ben's integral con bolsa para hervir
- White Rose

Pan/Granos

Pasta/productos con macarrones 100% integrales
Caja/bolsa de 16 oz. (454 g)

- Gia Russa
- Hodgson Mill trigo integral
- Nature's Promise

Otros

Debe comprar la marca que sea menos costosa al momento de la compra.

Mantequilla de cacahuate (maní)
Frasco de 16-18 onzas (454-510 g), no saborizada, lisa, cremosa o con trozos

Legumbres
Cualquier variedad de frijoles, guisantes o lentejas Secas, bolsas de 1 libra (lb) [16 oz.] (454 g) O latas de 15-16 oz. (425-454 g) Los frijoles enlatados pueden ser comunes o vegetarianos. Las latas no pueden contener azúcares, grasas, aceites agregados ni verduras, frutas o carnes. No se permiten frijoles horneados.

Pescado enlatado

Debe comprar la marca que sea menos costosa al momento de la compra.
Permitido solo para ciertas categorías de mujeres embarazadas y mujeres que estén amamantando.

Sardinas - Lata de 3.75 oz. (106 g)
Atún - Solo ligero, lata de 5 oz. (142 g)
Salmón - Latas de 6-15 oz. (170-425 g)
El pescado enlatado puede estar envasado en agua o aceite; con salsas y saborizantes agregados

Programa de citas de WIC

Fecha	Hora	Comentarios (es decir, traiga el formulario de certificación completado, los resultados de los análisis de sangre, a su(s) hijo(s), comprobante de identificación, comprobante de residencia, comprobante de ingresos, la tarjeta CONNECT (gris) actual o la tarjeta de identificación del Plan HUSKY A).

Programa WIC Connecticut
Identificación del participante

Lleve este folleto del participante a TODAS las visitas a la oficina de WIC y a la tienda.

Número de identificación de la familia

Código de la agencia local

Los bebés nacieron para ser amamantados.

La firma o firmas a continuación deben coincidir con la firma en los cheques de WIC.

Nombre del beneficiario (en letra de imprenta)

Firma del beneficiario

Nombre del cuidador (en letra de imprenta)

Firma del cuidador

Nombre de persona alternativa (en letra de imprenta)

Firma de persona alternativa

Firma del personal

USDA no discrimina en sus servicios u ofertas de trabajo.

Programa WIC Connecticut
Identificación del participante

Lleve este folleto del participante a TODAS las visitas a la oficina de WIC y a la tienda.

Número de identificación de la familia

Código de la agencia local

Los bebés nacieron para ser amamantados.

La firma o firmas a continuación deben coincidir con la firma en los cheques de WIC.

Nombre del beneficiario (en letra de imprenta)

Firma del beneficiario

Nombre del cuidador (en letra de imprenta)

Firma del cuidador

Nombre de persona alternativa (en letra de imprenta)

Firma de persona alternativa

Firma del personal

USDA no discrimina en sus servicios u ofertas de trabajo.

Folleto del vendedor
No es una identificación