

GUÍA DE COMPRA DE ALIMENTOS

Vigente a partir de enero de 2024

ÍNDICE

Tecnología útil	1
Consejos para comprar con WIC	2
Si necesita ayuda	2
Lácteos	3
<i>Leche</i>	3
<i>Bebida de soya</i>	3
<i>Yogur</i>	4
<i>Queso</i>	5
Proteína	5
<i>Frijoles y guisantes</i>	5
<i>Mantequilla de maní</i>	6
<i>Huevos</i>	6
Granos integrales	7
<i>Pan integral</i>	7
<i>Pasta integral</i>	7
<i>Arroz integral</i>	8
<i>Tortilla integral</i>	8
<i>Tortillas de maíz</i>	10
<i>Avena</i>	11
Cereales para el desayuno	12
<i>Avena</i>	12
<i>Cereales calientes</i>	13
<i>Cereales fríos</i>	13
Frutas y vegetales	18
Jugo 100 % de frutas	19
<i>Jugos para niños</i>	19
<i>Jugos para mujeres</i>	22
Únicamente lactancia materna	24
<i>Carnes para bebés</i>	24
<i>Pescado</i>	24
Productos para bebés	25
<i>Fórmula</i>	25
<i>Cereal para bebé</i>	25
<i>Frutas y vegetales</i>	26
Fraude o abuso de WIC	28
Más información sobre WIC de Wyoming	28

TECNOLOGÍA ÚTIL

¡El programa de WIC de Wyoming ofrece la [aplicación WICShopper!](#)



Es **GRATIS** descargarla.



Te permite registrar tu tarjeta para ver tu saldo de beneficios del mes actual.



Tiene una lista de tiendas donde puedes comprar en Wyoming.



Escanea artículos (excepto productos frescos*) para ver si están aprobados por WIC.



Consulta la guía de compra de alimentos de WIC de Wyoming.

* Escanear el código de barras de productos frescos **no confirma** si están aprobados por WIC; sin embargo, la mayoría de los productos frescos se pueden comprar con beneficios de WIC en la caja registradora.

Si necesitas ayuda con esta aplicación, consulta en tu clínica de WIC local o llama a la línea de servicio al cliente de la Agencia Estatal de WIC.

CONSEJOS PARA COMPRAR CON WIC

- ✓ Usa el botón Mis beneficios en la aplicación WIC Shopper para ver tu saldo de beneficios. También puedes solicitar un recibo de Consulta de saldo en la tienda antes de comprar o consultar el recibo de Saldo final de tu compra anterior.
- ✓ Antes de escanear los alimentos, dile al cajero que utilizarás tu tarjeta WYO W.E.S.T.
- ✓ No es necesario separar tus alimentos de WIC del resto de tus compras.
- ✓ Se permiten tarjetas de descuento de tiendas, cupones de cualquier tipo o promociones y se recomiendan su uso con tu compra de WIC.
- ✓ **NO SE PERMITEN REEMPLAZOS NI CAMBIOS.** Todas las compras de WIC son definitivas, a menos que los artículos que compres estén vencidos o dañados.



SI NECESITAS AYUDA

- Si uno de los artículos que estás intentando comprar con tus beneficios de WIC no se escanea como aprobado por WIC, proporciónanos el código de barras y una descripción del producto lo antes posible de una de las siguientes formas:
 - usa el botón *No pude comprar esto* en la aplicación WIC Shopper;
 - comparte imágenes o información del producto con tu clínica de WIC local; o
 - envía imágenes o información del producto por correo electrónico a wdh-wywicvendor@wyo.gov.
- Si tienes problemas en la tienda de comestibles, habla con el gerente de la tienda para resolver el problema. Si el gerente no está disponible para resolver el problema, llama a tu clínica de WIC local o comunícate con la línea de servicio al cliente de la Agencia Estatal de WIC al 1-888-996-9378 o al 307-777-6236.
- Si tu clínica de WIC local está cerrada durante su horario de atención normal y necesitas ayuda, comunícate con la línea de servicio al cliente de la Agencia Estatal de WIC de lunes a viernes.



LÁCTEOS

LECHE

Compra:

- Cualquier marca

Tamaños:

- Galón
- Medio galón
- Cuarto de galón

Opciones de leche entera, al 1 % (baja en grasa) o sin grasa:

- Leche de vaca fresca pasteurizada
- Suero de leche
- Leche de cabra (enlatada, fresca, en polvo)
- Sin lactosa o reducida en lactosa
- Enlatada o evaporada (latas de 12 onzas)
- Seca o en polvo (debe mezclarse con 8 cuartos de galón)
- Ultrapasteurizada o sin necesidad de refrigeración (solo en cuartos de galón)



Niños de 1 a 2 años reciben **LECHE ENTERA.**

Niños de 2 a 5 años y mujeres reciben **LECHE AL 1 % (BAJA EN GRASAS) o SIN GRASA.**

Cuando esté indicado desde el punto de vista nutricional, los niños y las mujeres reciben **LECHE AL 2 % o SIN LACTOSA.**

No compres:

- Con calcio, proteínas u otros nutrientes añadidos
- Bebidas a base de almendra, nuez de la India, coco o arroz
- Con saborizante o azúcar
- Orgánica
- Otros tamaños
- Cruda o sin pasteurizar

BEBIDA DE SOYA

Elige entre las siguientes marcas y sabores:

Solo cuando aparece en los beneficios de WIC:

Compra:

- #### Tamaños:
- Cuarto de galón
 - Medio galón

No compres:

- Bebida a base de almendras, nuez de la India y coco
- Orgánica
- Otras marcas o sabores
- Bebida a base de arroz



8th Continent Refrigerada

- Original
- Vanilla



Great Value Refrigerada

- Plain



Pacific Natural Sin necesidad de refrigeración

- Ultra Soy Original
- Ultra Soy Vanilla



Silk Refrigerada

- Original

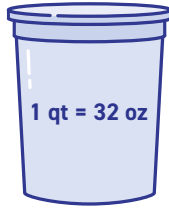
YOGUR

Compra:

- Cualquier sabor
- Griego o regular

Tamaño:

- Recipientes de 32 onzas



Niños de 1 a 2 años reciben **YOGUR DE LECHE ENTERA (Vitamina D)**.

Niños de 2 a 5 años y mujeres reciben **YOGUR BAJO EN GRASAS (1 %) O SIN GRASA (0 %)**.

Elige entre las siguientes marcas:



No compras:

- Bebible
- Con ingredientes para mezclar (granola, trozos de caramelo, miel o frutos secos)
- Paquetes múltiples
- Orgánica
- Otros tamaños
- Bolsa/tubo
- Grasa reducida al 2 %, 1,5 %
- Leche ultrafiltrada
- Batido

QUESO

Compra:

- Cualquier marca de queso nacional
- Regular/reducido en grasa

Tamaños:

- Paquetes de 8 y 16 onzas

Opciones de queso:

- En trozo
- En tiras (Mozzarella)
- Rallado
- En rebanadas

Elige entre los siguientes tipos:

- Cheddar (todas las variedades)
- Cheddar-Jack
- Colby
- Colby-Jack
- Rebanadas de queso americano deluxe (no empaquetadas individualmente ni en bloque)
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Suizo

Nota:

Se permiten mezclas de dos o más de los tipos de queso mencionados anteriormente. Por ejemplo, mozzarella rallado, provolone y cheddar.



No compras:

- Con ingredientes añadidos (por ejemplo, Pepper Jack)
- A granel
- Paquetes de queso y galletas saladas
- Productos o untables de queso
- Desmenuzado, en cubos o requesón
- Para charcutería o gourmet
- Quesos en rebanadas empaquetados individualmente
- Quesos importados
- Orgánico
- Otras mezclas, tipos o tamaños

PROTEÍNA

FRIJOLE Y GUI SANTES

Compra:

- Cualquier marca
- Cualquier variedad de un tipo:
 - Frijoles
 - Frijoles refritos sin grasa
 - Lentejas
 - Guisantes (no dulces)
- Regulares o bajos en sodio

Tamaños:

- Bolsa de 1 o 2 libras (16 o 32 oz) de frijoles secos
- Frijoles enlatados de 15 a 16 onzas

No compras:

- Con grasa, aceite o azúcar añadidos
- Con condimentos añadidos
- Frijoles horneados
- Frijoles con carne
- A granel
- Guisantes dulces enlatados
- Chile con carne
- Ejotes
- Mezcla
- Orgánicos
- Otros tamaños
- Judías verdes
- Sopa o mezclas de sopa
- Cera o amarillos

FRIJOLES Y GUISANTES (CONTINUACIÓN)

Nota:

Si tus beneficios de WIC muestran que tienes 2 frascos de “frijoles, guisantes o mantequilla de maní” y compras 1 frasco de mantequilla de maní y 1 lata de frijoles, tu nuevo saldo final sería de 0.75 frascos.

HELPFUL TIP

Diferentes formas de comprar frijoles, guisantes o mantequilla de maní

Un artículo equivale a:



MANTEQUILLA DE MANÍ

Compra:

- Cualquier marca
- Con trozos, cremosa, crujiente, extra crujiente
- Natural
- Reducida en grasa
- Reducida en sodio
- Reducida en azúcar

Tamaños:

- Frascos de 16 a 18 onzas

No compres:

- Con miel, jalea o malvaviscos añadidos
- Orgánica
- Otras mantequillas de frutos secos
- Otros tamaños
- Untables
- Botellas exprimibles
- Batida

HUEVOS



Compra:

- Cualquier marca
- Marrones o blancos
- De campo
- De pollo
- Frescos
- De grado A o AA
- Medianos, grandes, extragrandes y jumbo
- Con Omega 3

Tamaños:

- 1 docena

No compres:

- Sustitutos del huevo
- De granja
- Hervidos
- Orgánicos
- Otras cantidades
- Criados con pastura
- Huevos especiales

GRANOS INTEGRALES

PAN INTEGRAL



Compra:

- 100 % de trigo integral
- Cualquier marca

Tamaños:

- Paquetes de 16, 20 o 24 onzas

Las mujeres pueden comprar paquetes de 16 onzas.

Los niños pueden comprar paquetes de 16, 20 y 24 onzas

Debe especificarse en el paquete “Pan 100 % integral”

Nota:

El primer ingrediente debe ser “harina de trigo integral”.

No compres:

- Bagels
- Harina de trigo blanca o enriquecida
- Pan de deli o panadería
- Bolillo de hamburguesa o Hot Dog
- Liviano
- Orgánico

HELPFUL TIP

Sirve a tus pequeños versiones integrales de su pan, tortilla o pasta favoritos. Es una forma sencilla de ayudarlos a comer más granos integrales.

wicworks.fns.usda.gov/resources/myplate-all-about-grains-group



PASTA INTEGRAL

Compra:

- Cualquier forma (por ejemplo, penne, espagueti, rotini)

Tamaños:

- Paquetes de 16 onzas

No compres:

- Con grasas o aceites añadidos
- Con sal o azúcar añadidos
- Orgánica
- Pasta vegetal

Nota:

“Harina de trigo integral” o “Harina de trigo integral durum” debe ser la única harina en la lista de ingredientes.

PASTA INTEGRAL (CONTINUACIÓN)

Elige entre las siguientes marcas:



Barilla



Best Choice



Essential Everyday



Food Club



Great Value



Hodgson Mill



Kroger



Our Family



Ronzoni



Signature Select

ARROZ INTEGRAL

Compra:

- Cualquier marca
- De grano largo o corto
- Precocado o medio cocido

Tamaños:

- Caja de 14 onzas (instantáneo o para hervir en bolsa)
- Bolsa de 16 o 32 onzas (de cocción regular o rápida)

Las mujeres pueden comprar paquetes de 14 onzas a 16 onzas.

Los niños pueden comprar paquetes de 14, 16 y 32 onzas.



No compras:

- Con condimentos añadidos
- Mezclas
- Listo para servir
- Cenaz
- Orgánico
- Blanco o rojo
- Paquetes individuales
- Otros tamaños
- Salvaje (negro)

HELPFUL TIP

Prepárate para hacer comidas rápidas y fáciles. Cocina el arroz integral y guárdalo, bien tapado, en el refrigerador hasta por 5 días, o en el congelador hasta por 6 meses.

-Nutrition Matters, Inc. WIC107R1



TORTILLAS INTEGRALES

Compra:

- Paquetes de 16 onzas

Elige entre las siguientes marcas:

No compras:

- Otras marcas o sabores
- Otros tamaños
- Orgánicas
- Refrigeradas
- Dobladas para tacos
- Tostadas
- Harina blanca
- Burrito



Best Choice
100% Whole Wheat
Soft Taco



Chi-Chi's
Whole Wheat Fajita
Style



Don Pancho
Whole Wheat Soft
Taco



Essential Everyday
100% Whole Wheat



Food Club
Whole Wheat Fajita
Style



Guerrero
100% Whole Wheat
Soft Taco



Kroger
100% Whole Wheat
Soft Taco



La Banderita
100% Whole Wheat
Fajita



La Favorita
Whole Wheat



Mission
100% Whole Wheat
Fajita Style



Mission
100% Whole Wheat
Soft Taco



Ortega
Whole Wheat



Our Family
Whole Wheat Fajita
Style



Our Family
Whole Wheat
Soft Taco



Signature Select
100% Whole Wheat
Soft Taco

TORTILLAS DE MAÍZ

Compra:

- Blandas
- Blancas o amarillas

Tamaños:

- Paquetes de 8 o 16 onzas

No compres:

- Orgánicas
- Otros tamaños
- Dobladitas para tacos
- Tostadas

Elige entre las siguientes marcas:



Best Choice
Corn, 16 oz



Don Pancho
White Corn, 16 oz



Essential Everyday
White Corn, 16 oz



Guerrero
White Corn, 16 oz



Herdez
White Corn, 16 oz



IGA
White Corn, 16 oz



Kroger
Yellow Corn Gluten Free, 16 oz



La Banderita
Corn, 16 oz



La Burrita
Corn, 16 oz



La Favorita
Corn, 8 oz



Mission
Extra Thin Yellow Corn, 16 oz



Our Family
White Corn, 16 oz



Our Family
Yellow Corn, 16 oz



AVENA

Compra:

- Avena de cocción regular y rápida

Tamaños:

- Paquetes de 16 o 32 onzas

No compres:

- Con azúcar o sal añadidos
- Con grasas o aceites añadidos
- Orgánicas

Elige entre las siguientes marcas y tipos:



Avelina

- Quick Cooking Rolled Oats, 16 oz
- Old Fashioned Rolled Oats, 16 oz



Best Choice

- Old Fashioned Oats, 16 oz
- Quick Oats, 16 oz



Bob's Red Mill

- Quick Cooking Rolled Oats, 16 oz
- Old Fashioned Rolled Oats, 16 oz
- Extra Thick Rolled Oats, 16 oz
- Instant Rolled Oats, 16 oz
- Quick Cooking Rolled Oats, 16 oz
- Old Fashioned Rolled Oats, 32 oz
- Quick Cooking Rolled Oats, 32 oz



Hodgson Mill

- Thick Cut Rolled Oats, 16 oz
- Quick Oats, 16 oz



Mom's Best

- Quick Oats, 16 oz
- Old Fashioned Oats, 16 oz



Our Family

- Old Fashioned Oats, 16 oz
- Quick Oats, 16 oz



Quaker

- Crystal Wedding Oats, 16 oz
- Rolled Oats, 16 oz



Western Family

- Quick 1 Minute Oatmeal, 16 oz

CEREALES PARA EL DESAYUNO

WG = GRANOS INTEGRALES

GF = SIN GLUTEN

AVENA

Compra:

- Paquetes individuales
- Sabor original o regular

Tamaños:

- Paquetes de 9 a 36 onzas

No compras:

- Otras marcas
- Otros sabores
- Otros tamaños
- Orgánicas



Elige entre las siguientes marcas y tipos:



Best Choice^{WG}



Essential Everyday^{WG}



Food Club^{WG}



Great Value^{WG}



Kroger^{WG}



Our Family^{WG}



Quaker^{WG}

CEREALES CALIENTES

Compra:

Tamaños:

- Paquetes de 9 a 36 onzas

Elige entre las siguientes marcas y tipos:

B&G Foods



Cream of Wheat 1 Minute



Cream of Wheat 2 1/2 Minute



Cream of Wheat Instant



Cream of Wheat Whole Grain^{WG}



Cream of Rice Instant^{GF}

Essential Everyday



Creamy Wheat

Food Club



Creamy Wheat

Malt-O-Meal



Chocolate Hot Wheat



Co Co Wheats



Original Hot Wheat

CEREALES FRÍOS

Compra:

Tamaños:

- Paquetes de 9 a 36 onzas

Elige entre las siguientes marcas y tipos:

General Mills



Cheerios-Original^{WG GF}



Cheerios-Multi Grain^{WG GF}



Cheerios Oat Crunch Berry^{WG}



Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry^{WG GF}



Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana^{WG GF}

No compras:

- Otras marcas
- Otros tamaños
- Otros sabores
- Orgánicos

CEREALES FRÍOS (CONTINUACIÓN)

WG = GRANOS INTEGRALES

GF = SIN GLUTEN

General Mills (continuación)

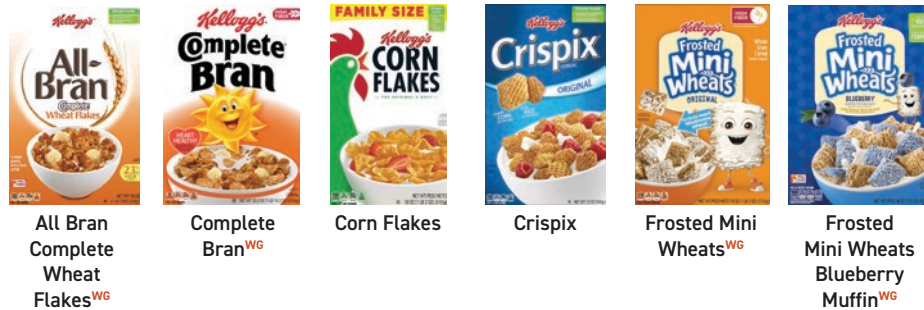


Chex-Blueberry^{GF} Chex-Cinnamon^{GF} Chex-Corn^{GF} Chex-Rice^{GF} Chex-Vanilla^{GF} Chex-Wheat^{WG}

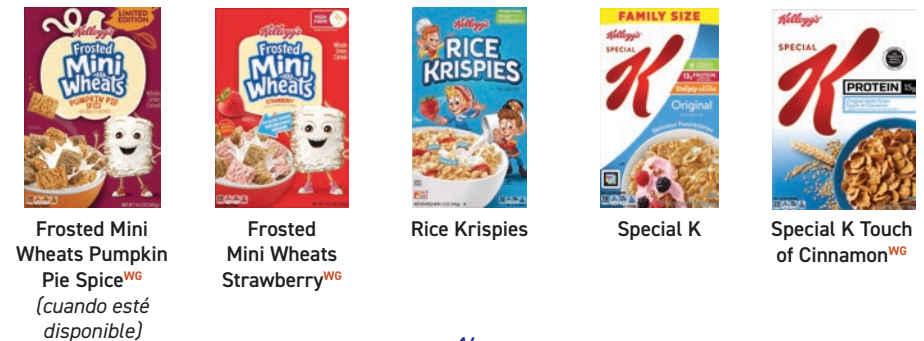


Fiber One Honey Clusters^{WG} Kix^{WG} Kix-Berry^{WG} Kix-Honey^{WG} Total Whole Grain^{WG} Wheaties^{WG}

Kellogg's



All Bran Complete Wheat Flakes^{WG} Complete Bran^{WG} Corn Flakes Crispix Frosted Mini Wheats^{WG} Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin^{WG}



Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice^{WG} (cuando esté disponible) Frosted Mini Wheats Strawberry^{WG} Rice Krispies Special K Special K Touch of Cinnamon^{WG}

Malt-O-Meal



Crispy Rice^{GF} Frosted Mini Spooners^{WG} Strawberry Cream Mini Spooners^{WG}

Post



Grape Nuts Original^{WG} Grape Nuts Flakes^{WG} Great Grains Banana Nut Crunch^{WG} Honey Bunches of Oats Almond Honey Bunches of Oats Cinnamon Bunches

Quaker



Honey Bunches of Oats Honey Roasted Honey Bunches of Oats Vanilla Life^{WG} Life-Strawberry^{WG} Life-Vanilla^{WG}



Oatmeal Squares Cinnamon^{WG} Oatmeal Squares Golden Maple^{WG} Oatmeal Squares Brown Sugar^{WG} Oatmeal Squares Honey Nut^{WG}

CEREALES FRÍOS (CONTINUACIÓN)

Marcas de la tienda



Always Save

- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Toasted Oats^{WG}



Best Choice

- Bran Flakes^{WG}
- Corn Crisps
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Crispy Corn & Rice
- Frosted Shredded Wheat Bite Size^{WG}
- Frosted Shredded Wheat Maple & Brown Sugar^{WG}
- Frosted Shredded Wheat Strawberry^{WG}
- Happy O's^{WG}
- Rice Crisps Squares^{GF}
- Wheat Crisps^{WG}
- Wheat Flakes^{WG}



Essential Everyday

- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Crispy Hexagons
- Crunchy Corn Squares^{GF}
- Crunchy Rice Squares^{GF}
- Crunchy Wheat Squares^{WG}
- Frosted Shredded Wheat Bite Size^{WG}
- Frosted Shredded Wheat Strawberry^{WG}
- Honey Oats & Flakes
- Nutty Nuggets^{WG}
- Toasted Oats^{WG}
- Wheat & Bran Flakes^{WG}



Food Club

- Bran Flakes^{WG}
- Corn Flakes
- Corn Squares^{GF}
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat Bite Size^{WG}
- Frosted Shredded Wheat^{WG}
- Honey and Oats w/Honey and Oat Clusters
- Honey and Oats w/Almonds
- Oatmeal Squares^{WG}
- Rice Squares^{GF}
- Toasted Oats
- Twin Grain Crisp^{GF}
- Wheat Squares^{WG}



Great Value

- Bran Flakes^{WG}
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat^{WG}
- Frosted Shredded Wheat Bite Size^{WG}
- Rice Crisps
- Rice Squares^{GF}
- Toasted Oats^{WG}



IGA

- Bran Flakes^{WG}
- Crispy Corn & Rice
- Crisp Rice
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Frosted Shredded Wheat Bite Size^{WG}
- Honey Oats and Flakes
- Nutty Nuggets^{WG}
- Rice Squares
- Toasted Oats^{WG}



Kroger

- Crisp Rice
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat Strawberry Cream^{WG}
- Living Well^{WG}
- Nutty Nuggets^{WG}
- Oat Squares^{WG}
- Rice Bitz
- Toasted Oats^{WG}



Our Family

- Bran Flakes^{WG}
- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- Crisp Rice Squares^{GF}
- Frosted Shredded Wheat^{WG}
- Toasted Oats^{WG}



Ralston

- Corn Biscuits^{GF}
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons^{GF}
- Frosted Shredded Wheat^{WG}
- Rice Biscuits^{GF}
- Tasteos^{WG}
- Wheat Bran Flakes^{WG}



Shopper's Value

- Corn Flakes

WG = GRANOS INTEGRALES

GF = SIN GLUTEN



Signature Select

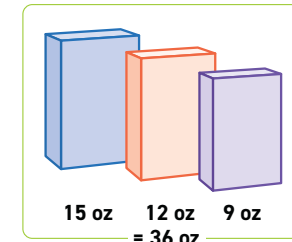
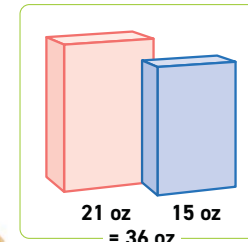
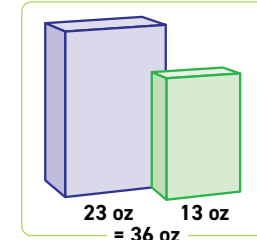
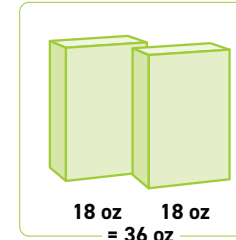
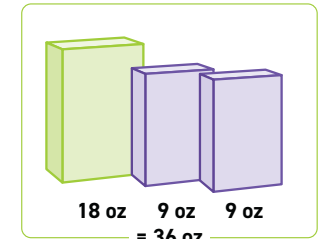
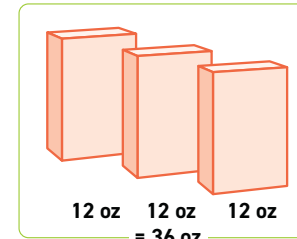
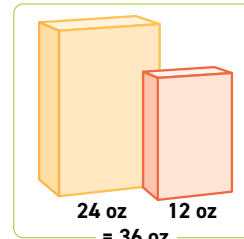
- Bran Flakes^{WG}
- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat Bite Size^{WG}
- Nutty Nuggets^{WG}
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Pockets
- Toasted Oats^{WG}



That's Smart

- Crisp Rice

Formas de comprar hasta 36 onzas de cereal



FRUTAS Y VEGETALES



- ✓ **Compra productos de temporada al mejor precio y sabor.**
- ✓ **Las frutas y los vegetales congelados suelen ser menos costosos que las frutas y los vegetales cuando no son de temporada.**
- ✓ **Puedes comprar productos orgánicos, pero normalmente los productos orgánicos cuestan más y es posible que no obtengas tanto por tu dinero.**
- ✓ **Si el costo de las frutas y los vegetales es mayor que el monto en dólares de tu tarjeta, puedes devolver algo o pagar la diferencia con otra forma de pago (tarjeta del SNAP, efectivo o tarjeta de débito o crédito).**
- ✓ **Informa al gerente de la tienda, antes de realizar tu compra de WIC, si no puedes comprar frutas o vegetales con tus beneficios de WIC. Es posible que el artículo no esté configurado correctamente en el sistema de la tienda de comestibles.**

Si la tienda no pudo resolver este problema, proporciónanos el código de barras y una descripción del producto lo antes posible de una de las siguientes formas:

- usa el botón *No pude comprar esto* en la aplicación WIC Shopper;
- comparte imágenes o información del producto con tu clínica de WIC local; o
- envía imágenes o información del producto por correo electrónico a wdh-wywicvendor@wyo.gov.

FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS O CONGELADOS

Compra:

- Cualquier marca
- Cualquier tipo o tamaño de paquete
- Cualquier variedad de frutas y vegetales frescos o congelados
- En trozos o enteros
- Mezclas de frutas y vegetales
- Ajo, jengibre, cebolla, pasto de trigo
- Mezclas de ensaladas **sin** aderezo, croutones, frutos secos o semillas
- Orgánicos



No compres:

- Con aceites o grasas añadidos
- Con azúcar (incluida la dextrosa) o jarabe añadido, con edulcorantes artificiales
- Enlatados o secos
- Frutas y vegetales decorativos (chiles en tiras, ajo en tiras, flores comestibles, calabazas o calabazas pintadas)
- Papas fritas o Tater Tots • Canastas de frutas o vegetales
- Hierbas o especias (albahaca, cilantro, eneldo, limoncillo, menta, orégano, perejil, romero, salvia, tomillo, etc.)
- Ingredientes que no sean frutas y vegetales simples
- Paquetes con mantequilla, queso, crema, croutones, dips, aderezos, frutos secos o salsas
- Barra de ensaladas o artículos de charcutería

JUGO 100 %



JUGOS PARA NIÑOS

Compra:

- En botella, cartón o jarra de plástico
- Refrigeradas
- Sin necesidad de refrigeración

Tamaños:

- 64 onzas

No compres:

- Con azúcar añadida
- Con edulcorantes artificiales
- Jugos de cóctel o bebidas de jugo
- Orgánicos
- Otras marcas o sabores
- Otros tamaños

JUGO DE NARANJA REFRIGERADO DE 64 ONZAS

Incluye con calcio, pulpa, pulpa extra, sin pulpa, etc.

Elige entre las siguientes marcas:



Always Save



Essential Everyday



Food Club



Great Value



Hiland



Kroger



Land O Lakes



Our Family

JUGO SIN NECESIDAD DE REFRIGERACIÓN DE 64 ONZAS

Elige entre las siguientes marcas y sabores:

Always Save
Apple
Grape



Apple & Eve
Apple
Berry
Cranberry
Cranberry & More
Cranberry Apple
Cranberry Grape
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Punch
White Grape



Best Choice
Apple
Berry
Cherry
Grape
Grapefruit
Pineapple
Punch
Tomato
Vegetable



JUGOS PARA NIÑOS (CONTINUACIÓN)

JUGO SIN NECESIDAD DE REFRIGERACIÓN DE 64 ONZAS

Campbell's
Tomato



Essential Everyday

Apple
Apple with Calcium
Cranberry
Grape
Grape Blend
Orange
Pineapple
Punch
Vegetable
White Grape
White Grapefruit



Food Club

Apple
Grape
Orange
Pineapple
Tomato
Vegetable
Vegetable-Spicy
White Grape



Freedom's Choice

Apple
Grape
Tomato



Great Value

Apple
Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry
Pomegranate
Grape
Orange
Pineapple
Tomato
Vegetable
Vegetable Low Sodium
White Grape
White Grape Peac



Hansen's Natural
Apple



IGA

Apple
Grape
Grapefruit
Pineapple
Vegetable
White Grape



Indian Summer
Apple



Juicy Juice

Apple
Apple Raspberry
Berry
Cherry
Fruit Punch
Grape
Kiwi Strawberry
Mango
Orange Tangerine
Peach Apple
Strawberry Banana
Strawberry Watermelon
Tropical
White Grape



Kroger

Apple
Apple Cider
Cranberry
Grape
Grapefruit
Pineapple
Vegetable
Vegetable-Spicy
White Grape
White Grape Peach



Langers

Apple
Apple Berry Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Harvest Plus
Apple Kiwi Strawberry
Apple Orange Pineapple
Apple Peach Mango
Berry Blend
Cranberry Plus
Cranberry Acai Plus
Cranberry Berry Plus
Cranberry Grape Plus
Cranberry Plus
Raspberry Plus
Fruit Punch
Grape Plus
Orange
Pineapple
Pineapple Orange
Red Grape
Ruby Red Grapefruit
Tomato
Vegetable-Spicy
Vegetable
White Grape



Mott's

Apple
Apple Cherry
Apple Cranberry
Apple Mango
Apple Pineapple
Apple Raspberry
Apple White Grape



Musselman's
Apple



Northland

Blueberry Blackberry Acai
Cranberry
Cranberry
Blackberry
Cranberry Cherry
Cranberry Grape
Cranberry Mango
Cranberry
Pomegranate
Raspberry
Pomegranate Blueberry
Raspberry Blueberry



Ocean Spray

Cranberry
Cranberry Blackberry
Cranberry Cherry
Cranberry
Elderberry
Cranberry Grape
Cranberry Mango
Cranberry
Pineapple
Cranberry
Pomegranate
Cranberry Raspberry
Cranberry Watermelon



Old Orchard

Apple
Apple Cranberry
Berry Blend
Black Cherry
Cranberry
Blueberry
Pomegranate
Grape
Kiwi Strawberry
Orange
Orange Tangerine
Peach Mango
Red Raspberry
Strawberry Watermelon
Tart Cherry
White Grape
Wild Cherry



Our Family

Apple
Apple Cider
Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry
Raspberry
Grape
Vegetable
White Grape



Ruby Kist

Apple
Grape
Grapefruit
Orange
Ruby Red
Grapefruit
Vegetable
White Grape



Sam's Choice
Apple



Seneca
Apple



Signature Select

Apple
Apple with Calcium
Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry
Raspberry
Grape
Grapefruit
Orange
Pineapple
Tomato
Vegetable
White Grape



That's Smart
Grape



Tree Top

Apple
Apple Berry
Apple Cranberry
Apple Grape
Orange Passionfruit
Pineapple Orange



V8

Vegetable
Vegetable-Spicy
Hot



Welch's

Concord Grape
Grape
Grape with Calcium
Red Grape
White Grape
Cherry
White Grape Peach



JUGOS PARA MUJERES

Compra:

Tamaños:

- De 11.5 a 12 onzas de jugo concentrado congelado y no congelado
- 48 onzas, sin necesidad de refrigeración

Nota:

Los jugos concentrados de 11.5 a 12 onzas deben preparar 48 onzas cuando se mezcla con agua según las instrucciones del fabricante.

No compres:

- Con azúcar añadida o edulcorantes artificiales
- Jugos de cóctel o bebidas de jugo
- Jugos **sin** vitamina C
- Orgánicos
- Otras marcas o sabores
- Otros tamaños

JUGO SIN NECESIDAD DE REFRIGERACIÓN DE 48 ONZAS

Elige entre las siguientes marcas y sabores:

Apple & Eve

- Apple
- Cranberry
- Cranberry Apple
- Cranberry Raspberry



Food Club

- Apple
- Orange
- Orange Pineapple
- Pineapple



Freedom's Choice

- Apple



Juicy Juice

- Apple
- Cherry
- Fruit Punch
- Grape
- Kiwi Strawberry
- Orange Tangerine



Mott's

- Apple
- Fruit Punch



Musselman's

- Apple



Our Family

- Pineapple



Ruby Kist

- Apple
- Grape
- Orange
- Pineapple
- White Grape



CONGELADOS

De 11.5 a 12 onzas (se preparan 48 onzas)



- Always Save
- Apple
- Orange



- Best Choice
- Apple
- Orange
- Orange with Calcium



- Dole
- Pineapple



- Essential Everyday
- Apple
- Grape
- Orange
- Orange with Calcium



- Food Club
- Apple
- Grape
- Orange
- Orange with Calcium



- Freedom's Choice
- Apple
- Orange
- Orange with Calcium



- Great Value
- Apple
- Grape
- Orange
- Orange with Calcium



- IGA
- Apple
- Orange
- Orange with Calcium



- Kroger
- Apple
- Grape
- Grapefruit
- Orange
- Orange with Calcium
- Pineapple



- Minute Maid
- Orange
- Orange with Calcium



- Our Family
- Orange
- Orange with Calcium



- Old Orchard
- Apple
- Apple Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Peach Mango
- Apple Raspberry
- Apple Strawberry Banana
- Berry Blend
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Cranberry Blend
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Orange
- Orange with Calcium
- Pineapple
- Pineapple Orange
- White Grape



- Seneca
- Apple



- ShurSaving
- Orange



- Signature Select
- Apple
- Orange
- Orange with Calcium



- Tropicana
- Orange

ÚNICAMENTE LACTANCIA MATERNA

Las madres que únicamente amamantan, las mujeres embarazadas con múltiples bebés y los bebés que únicamente son amamantados reciben beneficios alimentarios adicionales.



CARNES PARA BEBÉS

Compra:

- Cualquier marca
- Regulares u orgánicas
- Un solo tipo de carne con caldo o guisado

Tamaños:

- Frascos de 2.5 onzas

No compres:

- Con sal o azúcar añadidos
- Cenas o combinaciones de alimentos (p. ej., macarrones y carne de res)
- Palitos de carne
- Con fideos, pasta, quinoa o arroz añadidos

PESCADO

ATÚN



Compra:

- Cualquier marca
- Liviano, en trozos o en agua

Tamaños:

- Latas de 3, 5 o 6 onzas
- Bolsas de 2.5, 5 o 6 onzas

No compres:

- Atún blanco, aleta amarilla u otro atún especial
- Condimentado, con infusiones o sazonado
- Gourmet
- Paquetes de almuerzo
- En aceite
- Orgánico
- Otros tamaños
- Atún blanco

SALMÓN



Compra:

- Cualquier marca
- Rosado o en agua

Tamaños:

- Latas de 3, 5 o 6 onzas
- Bolsas de 2.5, 5 o 6 onzas

No compres:

- Del Atlántico, blueback, coho, rojo, sockeye u otro salmón especial
- Condimentado o sazonado
- Gourmet
- En aceite
- Orgánico
- Otros tamaños

PRODUCTOS PARA BEBÉS

(Para bebés de 6 a 11 meses)

FRUTAS Y VEGETALES PARA BEBÉS



Compra:

- Cualquier marca
- Cualquier fruta o vegetal de un solo ingrediente (por ejemplo, zanahorias, banana)
- Cualquier combinación de frutas o vegetales (por ejemplo, manzana y banana, camote y manzana)
- Etapas: alimentos para bebés para la primera, segunda y tercera etapa
- Recipientes: vidrio, plástico y paquetes múltiples
- Líneas de productos regulares, orgánicos y naturales

Tamaños:

- Todos los tamaños

Marcas:

No compres:

- Con cereal o granola añadidos
- Con queso, carne, fideos, pasta, quinoa, arroz o yogur añadidos
- Con sal, condimentos, azúcar o edulcorante añadidos
- Pay de fruta, natillas, postres o cenas
- Jugo que se utiliza como saborizante
- Mezclas
- Bolsas



Beech-Nut



Beech-Nut Naturals



Beech-Nut Organics



Earth's Best Organic



Gerber



Gerber Natural



Gerber Organic



Happy Baby Organics



O Organics



Parent's Choice



Simple Truth Organic



Tippy Toes



Tippy Toes Organic



Wild Harvest Organic



Once Upon A Farm

Marcas refrigeradas:

Formas de comprar 128 onzas de comida para bebés

Cualquier combinación es posible. Mezcla y combina diferentes tamaños.

(24) paquetes dobles de 2.5 oz + (2) frascos de 4 oz = 128 oz

(16) paquetes dobles de 4 oz = 128 oz

(32) frascos de 4 oz = 128 oz

(20) frascos de 6 oz + (2) frascos de 4 oz = 128 oz

CEREALES PARA BEBÉS

Compra:

- Secos
- Regulares u orgánicos

Tamaños:

- Recipientes de 8 o 16 onzas

No compres:

- Con fórmula, frutas, yogur, o vegetales añadidos
- Cereal en latas o frascos
- Otras marcas
- Otros granos
- Otros tamaños
- Sensible
- Paquetes individuales

Elige entre las siguientes marcas y sabores:



Beech-Nut
Corn
Multigrain
Oatmeal
Rice



Earth's Best
Multigrain
Oatmeal
Rice



Gerber
Multigrain
Oatmeal
Oatmeal Millet Quinoa
Rice
Whole Wheat



Parent's Choice
Oatmeal
Rice

FÓRMULA

Compra:

Solo la marca, el tipo y el tamaño que aparecen en tus beneficios de WIC

NO SE PERMITEN SUSTITUCIONES. Cuando cualquier alimento de WIC, incluida la fórmula, está dañado, vencido o ha excedido su fecha de "vender antes de" o "consumirse antes de", una tienda autorizada puede ofrecer un cambio por un alimento de WIC autorizado idéntico.

Llama a tu clínica de WIC local si tu bebé necesita una fórmula diferente.



FRAUDE O ABUSO DE WIC

NUNCA VENDAS, INTERCAMBIOS NI REGALES ALIMENTOS DE WIC. ESTO SE CONSIDERA FRAUDE.



Ayuda a poner fin al fraude de WIC. Denuncia a cualquier participante de WIC o tienda de comestibles que sospeches que compra o vende tarjetas EBT de WIC o alimentos de WIC. Para comunicarte con nosotros:



Llama al
1-888-996-9378



Completa el *Formulario de denuncia de fraude y abuso* que se encuentra en nuestro sitio web
health.wyo.gov/publichealth/wic/report-wic-fraud/

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN SOBRE WIC DE WYOMING

Visita health.wyo.gov/publichealth/wic para obtener más información.



Encuétranos en:



wyoming.wicresources.org



**PUBLIC HEALTH
DIVISION**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Spanish