

VIRGINIA

Lista de Alimentos de WIC de 2018



Nutrición para un futuro sano

Los alimentos que obtiene de WIC proporcionan nutrientes importantes para una buena salud y desarrollo. Los alimentos de WIC tienen como objetivo agregar a lo que usted ya compra y son ricos en calcio, proteína, hierro, fibra y vitaminas A, D y C. Elija los alimentos que le gustan a su familia basándose en lo que aparece en su Lista de Compras de WIC y lo que está disponible en el lugar donde hace sus compras. Los nutricionistas de WIC ofrecerán consejos sobre cómo alimentar a sus hijos e ideas para mejorar la salud y nutrición de toda su familia.



Consejos para compras exitosas

ANTES DE IR DE COMPRAS

- Vea su lista de compras de WIC o su último recibo para verificar su saldo de beneficios disponible.
- Verifique las fechas del período de beneficios. Haga sus compras antes del “Último Día para Gastar” para evitar que los beneficios no utilizados expiren.
- Traiga su tarjeta de eWIC, lista de alimentos de WIC y lista de compras de WIC o saldo reciente de beneficios a la tienda.

AL HACER LAS COMPRAS

- Compre los alimentos de WIC en tiendas autorizadas de WIC de Virginia que muestren la calcomanía en las ventanas “Aquí se acepta eWIC”.
- Elija únicamente artículos aprobados por WIC de esta Lista de Alimentos y asegúrese de tener las cantidades correctas indicadas en su lista de compras/saldo de beneficios de WIC. Tenga en cuenta que es posible que las tiendas no vendan todos los artículos en la lista o en las fotos.
- Busque las etiquetas de WIC en los estantes para identificar alimentos aprobados por WIC en las siguientes categorías:
 - Cereales para el desayuno
 - Queso
 - Jugo
 - Leche 1% y descremada/sin grasa
 - Mantequilla de mani/cacahuete
 - Yogurt



EN LA CAJA

- Algunas tiendas requieren que las transacciones de eWIC se realicen en cajas específicas. Verifique con servicio al cliente si no está seguro en cuáles cajas aceptan tarjetas eWIC como pago.
- Dígale al cajero que está usando su tarjeta eWIC y pregunte si necesita separar sus comestibles.
- Use su tarjeta eWIC antes de otras formas de pago.
- Guarde su recibo después de cada compra con la tarjeta de eWIC. El recibo muestra su saldo disponible de beneficios de alimentos y el Último Día para Gastar (LDTs) sus beneficios actuales.



Frutas y Verduras



Los beneficios de valor en efectivo se utilizan para comprar frutas y verduras elegibles de WIC. Estos incluyen frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas. Sus beneficios de valor en efectivo aparecerán en su lista de compras como un monto en dólares. Si el costo de sus frutas y verduras es mayor al monto en dólares disponible en el beneficio del valor en efectivo, puede devolver algo o pagar la diferencia con otra forma de pago (SNAP, efectivo o tarjeta de crédito/débito).

- Las frutas y verduras enlatadas y congeladas a menudo son menos costosos que las frutas y verduras frescas cuando no están en temporada.
- Algunas frutas y verduras frescas no durarán mucho después de que las lleve a casa. Compre cantidades pequeñas con mayor frecuencia para que pueda comerlas sin tirarlas.
- Las frutas y verduras enlatadas y congeladas se pueden comprar en grandes cantidades cuando están en oferta, ya que se pueden almacenar durante más tiempo.
- Comprar frutas y verduras en su forma entera es más barato. Aunque las frutas y verduras cortadas y lavadas previamente, y listas para el consumo son convenientes, a menudo cuestan más.
- Las frutas y verduras orgánicas suelen ser más caras que las variedades no orgánicas similares. Haga su elección en función de los factores que son importantes para usted.

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

✓ COMPRE

- Frutas y verduras enteras, cortadas o en bolsas
- Orgánicas o no orgánicas
- Elija cualquier marca



✗ NO COMPRE:

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• con grasas y azúcares añadidos• verduras empanizadas• verduras y frutas secas (como ciruelas o pasas)• flores comestibles• canastas de frutas | <ul style="list-style-type: none">• puré de fruta deshidratada/rollo de fruta• chiles o ajos en un cordón• hierbas y especias• aderezos para ensaladas• bandejas de frutas y verduras | <ul style="list-style-type: none">• frutos secos (nueces)• aceitunas• frutas y verduras decorativas (incluyendo jícaras, calabazas pintadas)• artículos de barra de ensaladas | <ul style="list-style-type: none">• kits de ensalada con aderezo u otro alimento (trozos de pan tostado, etc.)• totopos de verduras• recipientes con una sola porción |
|---|---|--|---|

FRUTAS Y VERDURAS CONGELADAS

✓ COMPRE

- Orgánicas o no orgánicas
- Incluye frijoles o chícharos congelados
- Elija cualquier marca



✗ NO COMPRE:

- con azúcares añadidos, edulcorantes artificiales, jarabes, grasas, aceites, saborizantes, condimentos
- hierbas y especias
- verduras con crema, queso, salsas demantequilla
- combinaciones con verduras empanizadas, arroz o pasta
- verduras con carne agregada
- sopa
- pizza
- paletas, barras de frutas, batidos de frutas
- recipientes con una sola porción

FRUTAS ENLATADAS

✓ COMPRE

- Orgánicas o no orgánicas
- Enlatadas en agua o jugo
- Incluye puré de manzana edulcorantes
- Elija cualquier marca



Elija envases que dicen:

- “En su propio jugo”
- “100% jugo de fruta”
- “Naturalmente dulce”
- “No endulzado”

✗ NO COMPRE:

- con azúcares añadidos, edulcorantes artificiales, jarabes, grasas, aceites, saborizantes, condimentos (incluyendo canela)
- hierbas y especias
- frutas enlatadas con sal agregada
- cóctel de frutas
- salsa de arándanos
- cerezas de cóctel
- relleno de pastel
- recipientes con una sola porción

VERDURAS ENLATADAS

✓ COMPRE

- Orgánicas o no orgánicas
- Regular o bajas en sodio
- Tomates enteros, picados, triturados en puré; pasta de tomate
- Elija cualquier marca



✗ NO COMPRE:

- con azúcares añadidos, edulcorantes artificiales, jarabes, grasas, aceites, saborizantes, condimentos
- hierbas y especias
- crema, queso, salsas de mantequilla
- verduras en escabeche (incluyendo chucrut, pepinillos, salsa agridulce, aceitunas)
- combinaciones con arroz o pasta
- cátsup, tomates guisados, salsas de tomate (incluyendo pizza y espagueti), salsa
- verduras enlatadas con carne agregada
- frijoles al horno o carne de cerdo y frijoles
- frijoles secos o enlatados incluidos en la categoría de legumbres
- sopas
- recipientes con una sola porción

Granos Enteros

PAN INTEGRAL DE TRIGO

✓ COMPRE

- Paquete de 16 oz. (1 libra) únicamente
- Elija entre las siguientes marcas y variedades elegibles de WIC

Giant



100% Pan integral



100% Pan integral
(Sin sal agregada)



100% Pan integral

Best Yet



100% Pan integral

Bimbo



100% Pan integral

Essential
Everyday



100% Pan integral

Food Lion



100% Pan integral



Gourmet



100% Pan integral

Harris Teeter



100% Pan integral

Healthy Life



100% Pan integral

Kerns



100% Pan integral

Kroger



100% Pan integral

Nature's Own



Pan integral con miel

Nature's Promise



100% Natural, Pan integral para sándwich

Our Family



100% Pan integral

Pepperidge Farm.....|



100% Pan integral



100% Pan integral, delgado

Roman Meal



Sungrain 100% Pan integral

Sara Lee.....|



100% Pan integral



Clásico 100% Pan integral

Schmidt's



Old Tyme 100% Pan integral

Shop Rite



100% Pan integral

Signature Select



100% Pan integral

Weis



100% Pan integral

Wonder|



100% Pan integral, suave



100% Pan integral

×NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades con edulcorantes artificiales o ingredientes añadidos (incluyendo hierbas, pimientos, queso, canela, pasas)
- Panecitos ingleses/panecillos/bollos

Granos enteros

PASTA DE TRIGO INTEGRAL

✓ **COMPRE**

- Paquete de 16 oz. (1 libra) únicamente
- Elija entre las siguientes marcas y variedades elegibles de WIC

Barilla Whole Grain



- Angel Hair
- Elbows
- Linguine
- Medium Shells
- Penne
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti

Essential Everyday Whole Wheat



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

Food Club Whole Wheat



- Penne Rigate
- Spaghetti

Great Value Whole Wheat



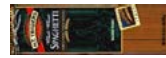
- Elbows
- Linguine
- Penne
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti

Hodgson Mill Whole Wheat



- Angel Hair
- Elbows
- Spaghetti
- Spirals
- Thin Spaghetti

H.T. Traders Whole Wheat



- Capellini
- Fusilli
- Penne Rigate
- Rigatoni
- Spaghetti

Kroger Whole Grain



- Penne Rigate
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti



PASTA DE TRIGO INTEGRAL

Our Family Whole Wheat



- Rotini
- Spaghetti

Racconto Whole Wheat



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

Ronzoni Whole Grain



- Linguine
- Penne Rigate
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti

Weis Quality Whole Wheat



- Angel Hair
- Penne Rigate
- Rotini
- Spaghetti

✗NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades refrigeradas o congeladas

- variedades con ingredientes añadidos (incluyendo condimentos, verduras, proteína, fibra)
- comidas de pasta

ARROZ INTEGRAL

✓ COMPRE

- Paquete de 16 oz. (1 libra) únicamente
- Bolsa o envase en caja
- Variedades regulares, instantáneas y rápidas
- Elija cualquier marca

✗NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades con azúcar añadida/edulcorantes artificiales/sal/grasas/aceites/saborizantes
- mezclas de arroz
- arroz especial incluyendo jazmín, basmati, silvestre



Granos enteros

TORTILLAS



COMPRE

- Paquete de 16 oz. (1 libra) únicamente
- Elija entre las siguientes marcas elegibles de WIC



Best Choice



integrales



maíz

Celia's



integrales



maíz

Chi Chi's



integrales



maíz blanco

Don Pancho



integrales



maíz blanco

Essential Everyday...



integrales



maíz blanco

Food Club



integrales



maíz blanco

Food Lion



integrales

Giant



integrales



maíz amarillo



maíz blanco



menú mundial
maíz amarillo

Guerrero



maíz blanco

Hy-Top



maíz amarillo

Kroger



integrales

TORTILLAS

La Banderita



integrales



maíz blanco

La Burrita



maíz

Lowes



integrales

Mi Casa



integrales

Mission



integrales



integrales
fajita



maíz amarillo

Ortega



integrales

Our Family



integrales



maíz amarillo



maíz blanco

Siempre
Authentico



integrales

Signature
Kitchens



integrales

Tio Santi



integrales

Wegmans



integrales

Weis



integrales

×NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades refrigeradas
- variedades con ingredientes añadidos (incluyendo hierbas, pimientos, queso)
- totopos de maíz
- tortilla dura/para tacos, kits para tacos
- para envolver, pan sin levadura, pita

Legumbres

CHÍCHAROS, FRIJOLES, LENTEJAS SECOS

✓ COMPRE

- Paquete de 16 oz. (1 libra) únicamente
- Elija cualquier marca o variedad



✗ NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades con grasas, aceites, azúcares, carnes, sabores añadidos
- combinaciones, mezclas
- frijoles secos con paquetes de condimentos
- mezclas para sopa
- variedades inmaduras frescas y congeladas (incluyendo chícharos verdes, guisantes dulces, ejotes) que se pueden comprar usando los Beneficios de Valor en Efectivo de WIC

FRIJOLES ENLATADOS

✓ COMPRE

- Latas de 15 oz. a 16 oz. únicamente
- Elija cualquier marca y de una sola variedad
- Regular, bajo en sodio, sin sal



✗ NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades con grasas, aceites, azúcares, carnes, sabores añadidos
- combinaciones, mezclas
- variedades inmaduras frescas y congeladas (incluyendo chícharos verdes, guisantes dulces, ejotes) que se pueden comprar usando los Beneficios de Valor en Efectivo de WIC

MANTEQUILLA DE CACAHUATE

✓ COMPRE

- Frasco de 16oz. a 18oz. únicamente
- Elija las marcas nacionales y de tiendas aprobadas por WIC
- Elija entre las siguientes variedades:
 - Con trozos
 - Extra crujiente
 - Crujiente
 - Cremoso
 - Suave



✗ NO COMPRE:

- variedades orgánicas o naturales
- mezclas
- bajo o reducido en grasa
- bajo en azúcar
- bajo en sal
- tostado con miel
- fortificado, vitaminas añadidas
- recién molido
- batido
- pasta de cacahuete para untar

Pescado enlatado

Disponible para mujeres que están amamantando exclusivamente, amamantando bebés de parto múltiple, o embarazada con más de un bebé.

ATÚN

✓ COMPRE

- Solo atún bajo en calorías, envasado en agua
- Solamente latas de 5.0 oz. a 6.5 oz.
- Elija cualquier marca



SALMON

✓ COMPRE

- Salmón de Alaska o Rosado solamente
- Solo latas de tamaño de 7.5 oz. o 14.75 oz.
- Elija cualquier marca



Consejo de compras

1 ENVASE DE LEGUMBRES

1 paquete de 1 libra
(16 oz.) de frijoles maduros
chícharos o lentejas secos



O

4 latas (15-16 oz.)
de frijoles maduros



O

1 frasco (16-18 oz.) de
mantequilla de cacahuate



✗ NO COMPRE:

- variedades orgánicas o con sabor
- bolsa, porción individual, paquetes para el almuerzo o listo para servirse
- sólido, blanco y/o albacore

Leche | Huevos | Queso | Yogurt

LECHE

Leche de vaca



✓ **COMPRE** (Según lo prescrito o indicado en su saldo de beneficios de WIC)

- Elija el mejor precio o solo la marca elegible de WIC
- Envases de un galón, medio galón y cuarto de galón únicamente

Leche de especialidad

✓ **COMPRE** (Según lo prescrito o indicado en su saldo de beneficios de WIC)

● Leche sin lactosa

Elija cualquier marca, en los siguientes tamaños solamente: 96 oz., medio galón, cuarto de galón

● Leche de soya - Elija entre las siguientes marcas y variedades



8th Continent Soy:
64 oz., refrigerada,
original o sabor vainilla



Pacific Natural Foods Ultra Soy:
32 oz., no percedera, original o
sabor vainilla



Silk:
32 oz., no percedera, sabor original
64 oz., refrigerada, sabor original
64 oz., 2 envases /128 oz., refrigerada, sabor original



Consejo de compras

FORMAS DE COMPRAR UN GALÓN



× NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- leche ½%
- Endulzada o variedades de sabores
- descremada de lujo
- calcio añadido
- variedades en polvo, evaporada y condensada

- variedades que no aparecen en la lista incluyendo, leche cortada, de cabra, almendra, coco, avellana, arroz, kéfir
- leche de soya baja en calorías o sin grasa
- leche cruda/no pasteurizada

HUEVOS

✓ COMPRE

- de, blanco, grado A o AA
- Cartón de una docena únicamente
- Elija cualquier marca



✗ NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- sustitutos de huevo
- huevos color café
- huevos precocidos
- huevos de especialidad incluyendo bajo en colesterol (Eggland's Best), enriquecidos con Omega-3

QUESO

✓ COMPRE



- Paquete de 16 oz. (1 libra) únicamente
- Preenvasado en bloque o rebanado únicamente
- Regular, bajo en grasa, sin grasa o bajo en sodio
- Elija marcas nacionales y de tiendas aprobadas por WIC
- Elija entre las siguientes variedades:
 - Americano
 - Cheddar
 - Monterey Jack
 - Mozzarella (entero o descremado)
 - Suizo



✗ NO COMPRE:

- variedades orgánicas o mixtas
- producto de queso, queso de imitación, queso crema
- alimento de queso mezclado
- variedades con ingredientes o sabores añadidos, incluyendo queso ahumando
- queso importado
- palitos de queso, queso de hebra, rebanadas envueltas individualmente, rebanado especialmente, en cubos o rallado
- paquetes con diferentes variedades

YOGURT

✓ COMPRE



- Envases de 32 oz. únicamente
- Natural o sabor vainilla
- Entero, bajo en grasa, sin grasa (Según lo prescrito o indicado en su lista de compras de eWIC)
- Elija marcas nacionales y de tiendas aprobadas por WIC



✗ NO COMPRE:

- variedades orgánicas o de especialidad, incluyendo griego
- variedades con edulcorantes artificiales e ingredientes añadidos como granola, dulces, miel, frutos secos o fruta en la parte inferior
- variedades que se pueden beber o en bolsa
- yogurt infantil

Cereales fríos



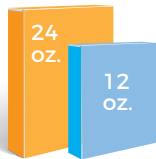
FORMAS DE COMPRAR HASTA 36 oz DE CEREAL



Totals 36 oz.



Totals 36 oz.



Totals 36 oz.



Totals 36 oz.

Compre cualquier combinación de cereales fríos o calientes aprobados pro WIC, para un total de 36 onzas

✓ COMPRE

- 12 oz. o más grande, hasta 36 oz.

🌾 = Un mínimo de 51% de cereal integral

g = Sin gluten

Always Save



Corn Flakes



Crisp Rice



Frosted Shredded Wheat



Toasted Oats



Corn Crisps

Best Choice



Corn Flakes



Crispy Corn and Rice



Crisp Rice



Enriched Bran Flakes



Frosted Shredded Wheat

Best Choice



Happy O's



Honey Oat Clusters



Nutty Nuggets



Rice Crisps



Shredded Wheat Maple & Brown Sugar

Best Choice



Shredded Wheat
Strawberry



Wheat Crisps



Wheat Flakes



Bran Flakes



Corn Flakes



Crispy Rice



Honey Oats & Flakes

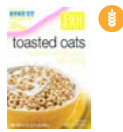
Best Yet



Shredded Wheat
Frosted



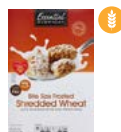
Strawberry
Shredded Wheat



Toasted Oats



Corn Flakes



Bite Size Frosted
Shredded Wheat



Corn Flakes



Crispy Hexagons

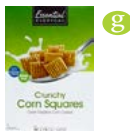
Better Valu

Essential Everyday

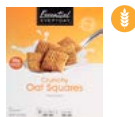
Essential Everyday



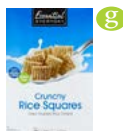
Crispy Rice



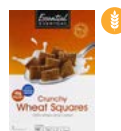
Crunchy Corn
Squares



Crunchy Oat
Squares



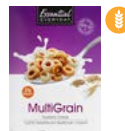
Crunchy Rice
Squares



Crunchy Wheat
Squares



Honey and
Oat Clusters



MultiGrain
Toasted Oats

Cereales fríos



 = Un mínimo de 51%
de cereal integral

 = Sin gluten

Essential Everyday



Nutty Nuggets



Toasted Oats



Wheat Bran Flakes



Corn Flakes



Corn Squares



Crisp Rice



Essential Choice
Bran Flakes

Food Club



Frosted Shredded
Wheat



Honey and Oats



Rice Squares



Strawberry Frosted
Shredded Wheat



Toasted Oats



Twin Grain Crisp



Wheat Squares

Food Lion



Corn Flakes



Crispy Hexagons



Crispy Rice



Enriched Wheat
Bran Flakes



Frosted
Shredded Wheat



Multigrain
Tasteeos



Oats & More
with Honey

Food Lion



Strawberry
Shredded Wheat



Tasteeos



Toasted Rice



Berry Berry
Kix



Cheerios



Cinnamon
Chex



Corn Chex

General Mills



Fiber One Honey
Clusters



Honey Kix



Kix



Multigrain
Cheerios



Rice Chex



Total Whole
Grain



Vanilla Chex

General Mills



Wheat Chex



Wheaties



Be Well Toasted
Rice Flakes



Bran Flakes



Corn Flakes



Corn Squares



Crispers

Cereales fríos



 = Un mínimo de 51% de cereal integral

 = Sin gluten

Giant



Crispy Rice



Frosted Shredded Wheat



Honey Crunchin Oats



Nutty Nuggets



Oat Squares



Oats and O's



Oats and O's Multigrain



Giant

Great Value



Rice Squares



Bran Flakes



Corn Flakes



Corn Squares



Crunchy Honey Oats



Crunchy Nuggets



Frosted Shredded Wheat



Great Value



O's Oat Cereal



Oat Crunch



Multi Grain O's



Rice Crispers



Rice Squares



Shredded Wheat



Wheat Squares



Harris Teeter



Corn Flakes



Crisp 6



Crispy Rice



Enriched Bran Flakes



Frosted Bite-Sized Shredded Wheat



Frosted Shredded Wheat Strawberry



Livewise

Harris Teeter



Nutty Bites



Oats & More with Honey



Rice Squares (G)



Toasted Oats



Bran Flakes



Corn Flakes



Crisp Rice

Hy•Top



Crispy Honey Oats & Flakes



Frosted Shredded Wheat



Shredded Wheat



Toasted Oats



Bite Size Shredded Wheat



Corn Flakes



Corn Squares

IGA

Cereales fríos



= Un mínimo de 51% de cereal integral

= Sin gluten

IGA



Crispy Corn & Rice



Crispy Rice



Enriched Bran Flakes



Frosted Shredded Wheat



Nutty Nuggets



Original Toasted Oats



Rice Squares

IGA



Tasteeos



All-Bran



Corn Flakes



Crispix



Frosted Mini Wheats Little Bites



Frosted Mini Wheats Original



Frosted Mini Wheats Raspberry

Kellogg's



Mini Wheats Unfrosted



Rice Krispies



Special K Original



Bite Size Shredded Wheat



Bran Flakes



Corn Flakes



Crispy Rice

Kiggins

Kiggins



Frosted Shredded Wheat



Rollin' Oats



Blueberry Frosted Shredded Wheat



Bran Flakes



Corn Flakes



Crispy Rice



Frosted Shredded Wheat

Kroger



Living Well



Nutty Nuggets



Oat Squares



Rice Bitz



Strawberry Frosted Shredded Wheat



Toasted Oats



Bite Size Corn

Laura Lynn



Bite Size Rice



Corn Flakes



Crisp Rice



Frosted Shredded Wheat



Hexa Crisp



Honey & Oats



Multigrain Toasted Oats

Cereales fríos



 = Un mínimo de 51% de cereal integral

 = Sin gluten

Laura Lynn



Toasted Oats



Wheat Bran Flakes

Lowes Foods



Bran Flakes



Corn Flakes



Crispy Rice



Frosted Shredded Wheat



Oats & More with Honey

Lowes Foods



Tasteos



Twin Grain Crisp

Malt O Meal



Crispy Rice



Frosted Mini Spooners



Strawberry Mini Spooners

Our Family



4 Corner Crunch Original



Bite Size Frosted Shredded Wheat

Our Family



Bite Size Shredded Wheat Strawberry



Corn Biscuits



Corn Flakes



Crispy Hexagons



Crispy Rice



High Fiber Bran Flakes



MultiGrain Toasted Oats

Our Family



Oats & More with Honey



Rice Biscuits



Toasted Oats



Corn Flakes



Crisp Rice



Toasted Oats



Corn Flakes



Frosted Shredded Wheat



Toasted Oats



Post



Alpha-Bits



Bran Flakes



Grape Nuts Flakes



Grape Nuts Original



Honey Bunches of Oats Roasted



Honey Bunches of Oats Honey Crunch



Honey Bunches of Oats Cinnamon



Honey Bunches of Oats Vanilla



Bite Size Frosted Shredded Wheat



Price Rite

Price Rite



Bran Flakes



Corn Flakes



Crisp Rice



Toasted Oats



Bran Flakes



Corn Flakes



Crispy Corn & Rice



Crispy Rice



Frosted Wheat



Publix

Cereales para el desayuno

Cereales fríos



= Un mínimo de 51% de cereal integral

= Sin gluten

Publix



Multi Grain
Toasted



Nutty Nuggets



Original Oat
Crunch



Shredded Wheat



Toasted Oats

Ralston Foods



Corn Biscuits



Corn Flakes



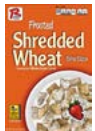
Ralston Foods



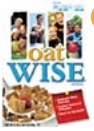
Crisp Rice



Crispy Hexagons



Frosted Shredded
Wheat Bite Size



Oat Wise



Oats & More with
Honey



Rice Biscuits



Shredded Wheat
Bite Size



Tasteeos



Wheat Bran
Flakes

Shur Fine



Bran Flakes



Crisp Rice



Frosted
Shredded Wheat



Bite-Size Frosted
Shredded Wheat



Bite-Size
Shredded Wheat

Signature Kitchens



Bran Flakes



Corn Flakes



Crispy Rice



Live It Up!

Cereales fríos



= Un mínimo de 51% de cereal integral

= Sin gluten

Signature Kitchens | Sunbelt Bakery | Valu Time | Wegmans.....



Oats & More with Honey



Rice Pockets



Toasted Oats



Simple Granola



Bran Flakes



Corn Flakes



Toasted Oats



Corn Flakes

Wegmans.....

Weis



Toasted Oats



Corn Flakes



Crispy Hexagons



Crispy Rice



Essentially You



Multigrain Toasted Oats



Oats & More with Honey



Shredded Wheat Bite Size



Weis



Shredded Wheat Frosted



Toasted Corn



Toasted Oats



Toasted Rice



Wheat Bran Flakes



Wheat Flakes



Cereales para el desayuno

Cereales calientes



= Un mínimo de 51% de cereal integral



= Sin gluten

✓ **COMPRE**

● 11.8 oz. o más grande

Best Choice.....|



Instant Oatmeal
Original



Creamy Wheat

Best Yet



Instant Oatmeal
Original

Cream of Rice.....|



Hot Cereal



Instant Hot
Cereal

Cream of Wheat.....



Instant Original



Instant Whole
Grain

Cream of Wheat.....|



Original 1 Minute



Original
2 1/2 Minute



Whole Grain
2 1/2 Minute



Essential
Everyday



Instant Oatmeal
Original

Food Club



Instant Oatmeal
Regular

Food Lion



Instant Oatmeal
Regular

Giant



Instant Oatmeal
Original

Great Value



Instant Oatmeal
Original

Harris Teeter



Instant Oatmeal
Original



HyTop



Instant Oatmeal
Regular

IGA



Instant Oatmeal
Regular

Kroger



Instant Oatmeal
Original

Laura Lynn



Instant Oatmeal
Original

Lowes Foods



Instant Oatmeal
Original

Malt O Meal.....|



Co Co Wheats



Farina



Hot Wheat Cereal

Our Family



Instant Oatmeal
Regular

Price Rite



Instant Oatmeal
Original

Publix



Instant Oatmeal
Original

Ralston Foods.....|



Instant Oatmeal
Regular



Creamy Wheat

Signature
Kitchens



Instant Oatmeal
Original

Weis



Instant Oatmeal
Original



Jugo

JUGO CONGELADO

(Solo para mujeres)

✓ COMPRE

- Sin endulzar, 100% jugo de fruta de una sola variedad
- Envases de 12 oz. únicamente
- Elija entre las siguientes marcas y variedades elegibles de WIC



Always Save
manzana



Best Choice
apple, grape



Best Yet
manzana



**Essential
Everyday**
manzana, uva



Food Club
manzana, uva



Food Lion
manzana



Giant
manzana, uva



Great Value
manzana, uva



Harris Teeter
manzana



Hy-Top
manzana, uva



Kroger
manzana, uva



Old Orchard
manzana, uva
uva blanca



Our Family
manzana



Shurfine
manzana



**Signature
Kitchens**
manzana



Tipton Grove
manzana



Tree Top
manzana



Valu Time
manzana



Wegmans
manzana



Weis
manzana

✗ NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades con azúcar añadido o edulcorantes artificiales
- variedades mezcladas
- bebidas de frutas, ponche de frutas, cóctel de jugos
- ácido reducido
- jugo infantil

Todas las marcas de 100% jugo de naranja y de jugo de toronja en los siguientes tamaños de envases están aprobados por WIC:



- 12 oz: congelado
- 64 oz: refrigerado
- 64 oz: no perecedero

JUGO LÍQUIDO

(Solo para niños)

✓ COMPRE

- Sin endulzar, 100% jugo de fruta de una sola variedad
- Solo envases de 64 oz., no perecedero o refrigerado
- Elija entre las siguientes marcas y variedades elegibles de WIC



Always Save
manzana



Apple and Eve
manzana, uva blanca



Best Choice
manzana, uva, uva blanca



Best Yet
manzana, uva, uva blanca



Essential Everyday
manzana, uva, uva blanca



Food Club
manzana, uva, uva blanca



Food Lion
manzana, uva, uva blanca



Giant
manzana, uva, uva blanca



Great Value
manzana, uva, uva blanca



Harris Teeter
manzana, uva, uva blanca



Harvest Classic
manzana



Hy-Top
manzana, uva, uva blanca



IGA
manzana, uva, uva blanca



Juicy Juice
manzana, uva



Kroger
manzana, uva, uva blanca



Laura Lynn
manzana, uva, uva blanca



Lowe's
manzana, uva, uva blanca



Mott's
manzana



Old Orchard
manzana, uva, uva blanca



Our Family
manzana, uva, uva blanca



Piggly Wiggly
manzana, uva, uva blanca



Price Rite
manzana, uva



Publix
manzana, uva, uva blanca



Shurfine
manzana, uva, uva blanca



Signature Kitchens
manzana, uva



Tipton Grove
manzana, uva



Tree Top
manzana



Valu Time
manzana, uva, uva blanca



Wegmans
manzana, uva



Weis
manzana, uva, uva blanca



Welch's
manzana, uva blanca



White House
manzana

WIC fomenta y apoya la lactancia materna

La leche materna tiene todo lo que un bebé necesita para crecer y mantenerse sano. Los médicos recomiendan encarecidamente amamantar durante el primer año, y más tiempo si así lo desean la madre y el bebé.

La lactancia materna beneficia a los bebés

- La mejor nutrición posible
- Reduce el riesgo de enfermedades infantiles, diarrea y SIDS (muerte súbita del lactante)
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, asma, enfermedades del corazón y cáncer
- Aumenta la inmunidad del bebé para combatir enfermedades y prevenir alergias
- Siempre limpia y segura
- Fácil de digerir: inmediatamente lista para ayudar al bebé a crecer

La lactancia materna beneficia a las mamás

- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas, cáncer de mama y de ovario
- Promueve el bajar de peso después del embarazo
- Siempre lista y a la temperatura adecuada
- Económica y ahorra dinero

La lactancia materna beneficia a las familias

- Ahorra dinero, tiempo y ayuda al medioambiente
- Crea una base para toda una vida de buena salud
- Prepara a los bebés para juegos interactivos
- Permite a los bebés mantenerse más sanos – las mamás y los papás no tienen que faltar al trabajo

Las madres que solo dan lactancia materna y sus bebés son elegibles para recibir beneficios alimenticios adicionales de WIC. Comuníquese con su oficina local de WIC para obtener ayuda con la lactancia materna y consejos de alimentación.



CEREAL INFANTIL

✓ **COMPRE**

- Envase de 8 oz. únicamente
- Sólo variedades de arroz y avena
- Elija cualquier marca

✗ NO COMPRE:

- Cereales mixtos
- Variedades orgánicas
- Variedades que incluyen DHA, fruta, leche de fórmula y/o yogurt

FÓRMULA INFANTIL

Elija solamente la marca, variedad y tipo indicada en su prescripción de alimentos o en la lista de compras de eWIC.



ALIMENTO INFANTIL

Frutas y verduras infantiles

✓ **COMPRE**

- Envase de 4 oz. únicamente
- Elija solo un ingrediente o combinaciones de frutas y verduras (es decir, manzana-banano, manzana-ca mote, etc.)
- Elija cualquier marca

Carnes infantiles

(Disponible solo para bebés que amamantan exclusivamente de 6-11 meses.)

✓ **COMPRE**

- Envase de 2.5 oz. únicamente
- Elija cualquier marca
- Elija entre las siguientes variedades:
 - Carne de res y caldo/jugo de carne
 - Pollo y caldo/jugo de carne
 - Jamón y caldo/ jugo de carne
 - Pavo y caldo/ jugo de carne

Comprar alimentos infantiles

Frutas y verduras



4 oz.

= **4 OZ.**



2 oz. 2 paquetes

= **4 OZ.**



4 oz. 2 paquetes

= **8 OZ.**

✗ NO COMPRE:

- en bolsas
- variedades orgánicas
- postres, cenas o estofados
- mezclas con agregados de DHA/ARA, sal, azúcar, queso, cereal o pasta

Preguntas frecuentes

¿Dónde puedo comprar mis alimentos de WIC?

Sus beneficios de WIC solo se pueden comprar en las tiendas aprobadas de WIC en Virginia. Busque la calcomanía en las ventanas “Aquí se acepta eWIC “ para identificar las tiendas aprobadas. Su oficina local de WIC también puede ayudarle a encontrar tiendas aprobadas en su zona.

¿Están identificados los alimentos elegibles de WIC en la tienda?

Las tiendas aprobadas por WIC usarán etiquetas de estante para identificar los alimentos elegibles de WIC en las siguientes categorías: leche descremada 1%/sin grasa, queso, yogurt, jugo, mantequilla de cacahuete y cereales para el desayuno. Los alimentos elegibles en las otras categorías se identifican dentro de esta lista de alimentos.

¿Tengo que comprar todos los artículos en mi lista de compras a la vez?

No tiene que comprar todos sus alimentos a la vez. Compre lo que necesita. A medida que compra los artículos alimenticios con su tarjeta eWIC, estos artículos se deducirán del saldo disponible.

¿Puedo usar mi tarjeta eWIC en cualquier caja?

Algunas tiendas requieren que las transacciones de eWIC se realicen en cajas específicas. Verifique con el servicio al cliente si no está seguro en qué caja aceptan tarjetas de eWIC como pago.

¿Tengo que separar mis alimentos de WIC de otros alimentos que estoy comprando?

Aunque no es necesario separar sus alimentos de WIC en todas las tiendas, es una buena práctica hacerlo. También es posible que desee presentar los cupones por adelantado, para que el cajero sepa cómo cobrar mejor su compra.

¿Qué debo hacer con mi tarjeta eWIC después de que mis beneficios para el mes se han acabado?

Usará la misma tarjeta de eWIC cada mes para comprar sus beneficios de WIC. Es importante mantener su tarjeta segura con la tira negra limpia y sin rayones. No guarde su tarjeta cerca de su teléfono celular, imanes o lugares calientes como el tablero del automóvil; esto podría provocar que su tarjeta deje de funcionar.

¿Cuándo podré usar mis beneficios de WIC?

Sus beneficios de WIC se cargarán a su tarjeta de eWIC a las 12:00 de la medianoche en la Primera Fecha para Gastar (FDTS) y vencerán a las 12:00 de la medianoche del Último Día para Gastar (LDTS).

¿Qué sucede si todos mis alimentos de WIC no se compran este mes? ¿Se transferirán estos beneficios al siguiente mes? No, los beneficios que no se utilicen vencerán el Último Día para Gastar (LDTS) y no se podrán usar después.

¿Cómo reviso mi saldo de beneficios?

- Revise su último recibo de tienda del mes actual
- Realice una consulta de saldo en la tienda
- Llame servicio al cliente al 1-877-677-5963
- Si recibe mensajes de texto de WIC, puede enviar el comando de texto BAL (consulta de saldo) a WICVA desde su teléfono celular

¿Puedo cambiar los alimentos que figuran en mi lista de compras?

Si tiene preguntas sobre sus alimentos de WIC prescritos, comuníquese con su oficina local de WIC. Las sustituciones de alimentos no se pueden hacer en la tienda. Los alimentos de WIC solo se pueden cambiar por exactamente el mismo artículo. Los alimentos de WIC no pueden devolverse a la tienda a cambio de efectivo, crédito ni cambiarse por artículos diferentes.

¿Qué pasa si me quedo sin alimentos y ya he usado todos mis beneficios de WIC?

El programa WIC solo pretende “complementar” su alimentación. Los alimentos que recibe en WIC no son con el fin de satisfacer todas sus necesidades nutricionales. Tendrá que comprar alimentos adicionales por su cuenta, incluso leche de fórmula infantil.

Su oficina local de WIC puede ofrecer remisiones a programas de asistencia alimentaria según sea necesario.



¿Por qué el cajero me dijo que el artículo que estoy tratando de comprar no está permitido con mi tarjeta eWIC?

Si un alimento no está permitido como una compra de eWIC, podría ser porque:

- no le quedan suficientes beneficios
- no está en su prescripción de alimentos
- no es un alimento elegible para WIC de Virginia
- no está en el WIC APL de Virginia

Si esto sucede, guarde su recibo, tome una foto del alimento y del código de barras, y contacte a su oficina local de WIC.

¿Qué debo hacer si tengo problemas en la tienda de comestibles?

Si tiene un problema en la tienda de comestibles, solicite hablar con el gerente de la tienda. Si el problema no puede resolverse en la tienda, comuníquese con su oficina local de WIC para hablar sobre sus inquietudes. Se le puede pedir que proporcione lo siguiente:

- Nombre de la tienda, dirección y número de teléfono
- Fecha y hora del incidente
- Nombre(s) del personal de la tienda involucrado (gerente de la tienda, cajero, etc.)
- Nombre del artículo alimenticio, UPC (código de barras), tamaño del paquete
- Copia del recibo de la tienda
- Detalles del incidente

Consejos para ahorrar dinero

- Revise los anuncios de ofertas de la tienda.
- Haga un plan de comidas semanal basado en los precios de los alimentos.
- Haga una lista de compras y apéguese a ella. Evite hacer compras cuando tenga hambre.
- Use su tarjeta de descuento/de cliente de la tienda y cupones.
- Compare marcas — a menudo las marcas de la tienda ofrecen productos similares por menos dinero.
- Mire los estantes superiores e inferiores — a menudo las tiendas colocan los artículos de mayor precio a la altura de la vista en los estantes de enmedio.
- Compre productos frescos cuando estén en temporada — costarán menos y tendrán mejor sabor que los productos fuera de temporada.
- Tómese el tiempo para preparar sus propias comidas — las comidas preparadas, frutas y verduras cortadas previamente, arroz/avena instantánea tienden a costar más que si usted mismo los prepara.
- Compre al por mayor — a menudo los paquetes grandes cuestan menos que varios paquetes pequeños. Solo asegúrese de tener espacio para almacenarlo y que podrá usar el artículo antes de que se estropee.
- Busque en la parte posterior del estante los productos más frescos — especialmente para carne, lácteos, frutas y vegetales.
- Compre sabiamente... no todas las tiendas ofrecen la misma selección.





¿PREGUNTAS?

Simplemente llame al 877-835-5942 o

Comuníquese con su clínica local de WIC en:



Tenga en cuenta que no todas las tiendas venden todos los alimentos aprobados por WIC de Virginia. Esta lista está sujeta a cambios a medida que estén disponibles nuevas opciones de alimentos.



WICVA.com



FDLST-18E WIC 06 | 1-2018

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan o prestan servicios en los programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o represalias por actividad previa de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por USDA.

Las personas con discapacidades que requieren medios de comunicación alternativos para obtener información del programa (por ejemplo, Braille, letra impresa grande, cinta de audio, lenguaje de signos estadounidense, etc.), deben contactar a la Agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o con discapacidades del habla pueden comunicarse con USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Para presentar una queja de discriminación del programa, complete el Formulario de Queja por Discriminación del Programa de USDA, (AD-3027) que se encuentra en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina de USDA, o escriba una carta dirigida a USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario o carta completada al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.