



# VIRGINIA

## Lista de alimentos de WIC de 2022



# Contenido del folleto

Frutas y verduras

Productos de granos integrales

Legumbres | Mantequilla de maní | Pescado en lata

Leche | Huevos | Queso | Yogur

Breakfast Cereals: Frio | Caliente

Juice: Mujeres | Niños

Alimento | Cereal | Leche de fórmula para bebés

Preguntas frecuentes

[VirginiaWIC.com](http://VirginiaWIC.com) or [MYVAWIC.ORG](http://MYVAWIC.ORG)



# Nutrición para un futuro saludable

Los alimentos que recibe a través del Programa de nutrición para mujeres, bebés y niños (WIC) le brindan los nutrientes que son esenciales para la buena salud y el desarrollo. Los alimentos de WIC son un complemento para lo que normalmente compra y son ricos en calcio, proteína, hierro, fibra y vitaminas A, D y C. Elija los alimentos que a su familia le gusta y que se encuentran en la lista de compras de WIC y en los establecimientos donde realiza sus compras.

Los nutricionistas de WIC le brindarán consejos relacionados con la alimentación de sus hijos, así como ideas para mejorar la salud y la nutrición de su familia.



## Consejos para comprar con éxito

### ANTES DE IR DE COMPRAS

- Revise su lista de compras de WIC o el último recibo para verificar el saldo disponible de sus beneficios.
- Verifique las fechas del período de sus beneficios. Realice sus compras antes del "Último día para gastar". De esa forma evitará que sus beneficios se vengan.
- Lleve a la tienda su tarjeta electrónica, la lista de alimentos y la lista de compras de WIC o el último recibo donde figura el saldo de sus beneficios.

### AL HACER LAS COMPRAS

- Compre los alimentos de WIC en las tiendas al por menor autorizadas por WIC de Virginia y que tienen la calcomanía "eWIC Accepted Here" (Se acepta la tarjeta electrónica de WIC) en la ventana.
- De la lista de alimentos, elija solo los alimentos aprobados por WIC y asegúrese de tener la cantidad correcta que se indica en la lista de compras de WIC o según el saldo de sus beneficios. Tenga en cuenta que no todas las tiendas al por menor tienen todos los productos que se encuentran en la lista o en la foto.
- Busque las etiquetas de WIC que se encuentran en los estantes para poder identificar cuáles son los alimentos aprobados por WIC para las siguientes categorías:
  - Leche semidescremada al 1 %, descremada o sin grasa
  - Queso
  - Yogur
  - Cereales para el desayuno
  - Mantequilla de maní
  - Jugos



## EN LA CAJA

- En algunas tiendas, se deben realizar las transacciones con la tarjeta electrónica de WIC en cajas específicas. Averigüe en el departamento de servicio al cliente si no está seguro en qué líneas se aceptan las tarjetas electrónicas de WIC como forma de pago.
- Dígale al cajero(a) que va a usar su tarjeta electrónica de WIC y pregúntele si necesita separar los productos de sus compras.
- Pague primero con su tarjeta electrónica de WIC antes de usar otras formas de pago.
- Guarde su recibo cada vez que realice una compra con su tarjeta electrónica de WIC. En el recibo puede ver el saldo disponible de sus beneficios para alimentos y el Último día para gastar (LDTS, por sus siglas en inglés) sus beneficios del período actual.



# Frutas y verduras



Se hace uso de los beneficios con valor en efectivo para comprar las frutas y verduras aprobadas por WIC. Entre estas se incluyen frutas y verduras frescas, congeladas y en lata. Sus beneficios con valor en efectivo aparecerán en la lista de compras como una cantidad en dólares. Si el costo de las frutas y verduras es mayor que la cantidad disponible en dólares según el beneficio con valor en efectivo es posible que tenga que devolver algunos productos o pagar la diferencia mediante otra forma de pago (SNAP, efectivo o tarjeta de débito o crédito).

- A menudo las frutas y verduras congeladas y en lata son más baratas que las frescas cuando no están en temporada.
- Algunas frutas y verduras frescas no duran mucho después de que las lleva a casa. Compre en pequeñas cantidades más a menudo para que así se las pueda comer y no las tenga que botar.
- Las frutas y verduras congeladas y en lata se pueden comprar en grandes cantidades cuando están en oferta, ya que se pueden guardar por más tiempo.
- Es más barato comprar las frutas y verduras enteras. Aunque es más práctico comprar las frutas y verduras cortadas, lavadas y listas para comer, suelen costar más.
- Las frutas y verduras orgánicas son generalmente más caras que las mismas frutas y verduras que no son orgánicas. Haga su elección en función de los factores que sean importantes para usted.

# FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

## COMPRE

- Frutas y verduras enteras, cortadas o en bolsa
- Orgánicas y no orgánicas
- En envases con una sola porción

¡NUEVO!



## NO COMPRE:

- |  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| • con grasas y azúcares añadidos                           | • fruta deshidratada o rollos de fruta | • aceitunas   | • kits de ensalada con aderezo y otros productos (como trozos de pan tostado) |
| • verduras empanizadas                                     | • chiles o ajos en atado               | • frutas y verduras decorativas (como jícaras y calabazas pintadas) | • chips de verduras   |
| • frutas y verduras secas<br>(como ciruelas secas y pasas) | • hierbas y especias                   | • productos para bufé de ensaladas                                  |   |
| • flores comestibles                                       | • aderezos para ensalada               |   |   |
| • canastas con frutas                                      | • bandejas de frutas y verduras        |   |   |
|  | • nueces                               |   |   |

# FRUTAS Y VERDURAS CONGELADAS

## COMPRE

- Orgánicas y no orgánicas
- Frijoles o chícharos congelados



## NO COMPRE:

- con azúcares añadidos, endulzantes artificiales, jarabes, grasas, aceites, saborizantes o condimentos
- hierbas y especias
- verduras con salsas a base de cremas, queso o mantequilla
- combinaciones con verduras empanizadas, arroz o pasta
- verduras con carnes añadidas
- sopas
- pizza
- helados de fruta en paleta, barras de fruta o batidos de fruta

## FRUTAS EN LATA

### COMPRE

- Orgánicas y no orgánicas
- Envasadas en agua o jugo
- Puré de manzana sin azúcar
- En envases con una sola porción ¡NUEVO!



### Elija los envases que indiquen:

- "En su propio jugo"
- "100 % jugo de fruta"
- "Con dulce natural"
- "Sin dulce"

### **X** NO COMPRE:

- con azúcares añadidos, endulzantes artificiales, jarabes, grasas, aceites, saborizantes o sazonadores (como la canela)
- hierbas y especias
- frutas en lata con sal añadida

- coctel de frutas
- salsa de arándanos
- cerezas para cocteles
- relleno de tarta

## VERDURAS EN LATA

### COMPRE

- Orgánicas y no orgánicas
- Regulares o con bajo contenido de sodio
- Tomates enteros, cortados, triturados o en puré y pasta de tomate
- En envases con una sola porción ¡NUEVO!



### **X** NO COMPRE:

- combinaciones con arroz o pasta
- kétchup, tomates cocidos, salsa de tomate (como para pizza o espagueti) o salsa
- verduras en lata con carnes añadidas
- frijoles cocidos o con puerco
- frijoles secos o en lata que se encuentran en la categoría de legumbres
- sopas

# Productos de granos integrales

## PANES INTEGRALES

### COMPRE

- Solo paquete de 16 oz (1 libra)
- Elija de las siguientes marcas y variedades aprobadas por WIC.

Best Choice



100 %  
pan integral

Bimbo



100 %  
pan integral

Food Lion



100 %  
pan integral

Giant



100 %  
pan integral

IGA



100 %  
pan integral

Kern's



100 %  
pan integral

Kroger.....



100 % pan  
integral con  
corteza ovalada

Lewis Bakeries.....



100 %  
pan integral

Lewis Bakeries.....



100 %  
pan integral

Nature's Own



Pan integral  
con miel

Our Family



100 %  
pan integral



Pepperidge Farm .....



100 %  
pan integral



Very Thin 100 %  
pan integral

Roman Meal



Sungrain 100 %  
pan integral

Sara Lee



100 %  
pan integral

Schmidt's



Old Tyme  
Pan integral

Signature Select



100 %  
pan integral

Weis



100 %  
pan integral

Wonder



100 %  
pan integral



## **✗NO COMPRE:**

- variedades de pan orgánico
- variedades con endulzantes artificiales o ingredientes añadidos (como hierbas, pimientos, queso, canela o pasas)
- Muffin inglés, panes redondos o bollos

# Productos de granos integrales



## PASTA INTEGRAL

### COMPRE

- Solo paquete de 16 oz (1 libra)
- Elija de las siguientes marcas y variedades aprobadas por WIC.

### Great Value Pastas integrales



- Coditos
- Penne
- Espagueti
- Espagueti delgado

### Harris Teeter Pastas integrales



- Penne rigate
- Rotini
- Espagueti
- Espagueti delgado

### Barilla Pastas integrales



- Coditos
- Linguini
- Penne
- Rotini
- Espagueti
- Espagueti delgado

### Kroger Pastas integrales



- Penne rigate
- Rotini
- Espagueti
- Espagueti delgado

### Essential Everyday Pastas integrales



- Macarrones
- Penne rigate
- Rotini
- Espagueti
- Espagueti delgado

### Lowes Pastas integrales



- Penne
- Espagueti delgado

### Our Family Pastas integrales



- Rotini
- Penne rigate

### Food Club Pastas integrales



- Penne rigate
- Espagueti



# PASTAS INTEGRALES

## Publix Pastas integrales



- Penne
- Espagueti

## Ronzoni Pastas integrales



- Linguini
- Penne rigate
- Rotini
- Espagueti
- Espagueti delgado

## Signature Select Pastas integrales



- Macarrones
- Linguini
- Penne
- rigate
- Rotini
- Espagueti
- Espagueti delgado

## Weis Pastas integrales



- Cabello de angel
- Penne rigate
- Rotini
- Espagueti

## XNO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades refrigeradas o congeladas

- variedades con ingredientes añadidos (como condimentos, verduras, proteínas o fibras)
- comidas con pasta

# ARROZ INTEGRAL

## COMPRE

- Solo paquete de 16 oz (1 libra)
- En bolsa o caja
- Regular, instantáneo y otras variedades de cocción rápida
- Elija cualquier marca

## NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades con azúcares añadidos, endulzantes artificiales, sal, grasas saturadas, aceites o saborizantes
- combinaciones con arroz
- arroz especial, como jasmine, basmati o arroz silvestre



# Productos de granos integrales

## TORTILLAS

Best Choice .....



Maíz



De harina integral



Fajita de  
harina integral

Food Club .....



De maíz blanco



De harina integral



Fajita de  
harina integral

COMPRE

- Solo paquete de 16 oz (1 libra)
- Elija de las siguientes marcas aprobadas por WIC.

Chi Chi's .....



Taco de maíz  
blanco



Fajita de  
harina integral

Food Lion .....



Fajita de  
harina integral

Giant .....



De maíz blanco

I.G.A. .....



De harina integral

Kroger .....



De maíz blanco



De harina integral



# TORTILLAS

Mission.....|



De maíz  
amarillo



Taco blando de  
harina integral

Ortega



De harina integral

Our Family.....|



De maíz amarillo



De maíz blanco



De harina integral

Signature Select



De harina integral

Weis



De harina integral



## XNO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades refrigeradas
- variedades con ingredientes añadidos (como hierbas, pimientos o queso)
- chips de tortilla de maíz
- tortillas duras, tacos crocantes o kits de tacos
- wraps, pan plano o pita

# Legumbres

## LENTEJAS, FRIJOLES Y CHÍCHAROS SECOS

### COMPRE

- Solo paquete de 16 oz (1 libra)
- Elija cualquier marca o variedad, pero no combinados.



### NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades con grasas, aceites, azúcares, carnes o sabores añadidos
- combinaciones o mezclas
- frijoles secos con paquete de condimentos
- mezclas de sopa
- variedades no maduras frescas y congeladas (como chícharos verdes, chícharos dulces o frijoles verdes) que se pueden comprar con los beneficios de valor en efectivo de WIC



## FRIJOLES EN LATA

### COMPRE

- Solo paquete de 15 o 16 oz
- Elija cualquier marca o variedad, pero no combinaciones.
- Regulares, con bajo contenido de sodio o sin sal



### NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades con grasas, aceites, azúcares, carnes o sabores añadidos
- combinaciones o mezclas
- variedades no maduras frescas y congeladas (como chícharos verdes, chícharos dulces o frijoles verdes) que se pueden comprar con los beneficios de valor en efectivo de WIC

## MANTEQUILLA DE MANÍ

### COMPRE

- Solo frasco de 16 a 18 oz
- Elija las marcas nacionales o de tienda aprobadas por WIC.
- Elija de las siguientes variedades:
  - Con trozos
  - Cremosa
  - Crujiente
- Extra crujiente
- Suave
- Natural



### NO COMPRE:

- orgánica
- con combinaciones
- baja en grasa o menos grasa
- baja en azúcar
- baja en sodio
- tostada con miel
- fortificada o con vitaminas añadidas
- recién molida
- batida
- para untar

# Pescado en lata

Disponible para las mujeres que están amamantando de forma exclusiva o la mayor parte del tiempo si tienen varios bebés.

## ATÚN

### COMPRE

- Solo atún desmenuzado y envasado en agua o bajo en grasa
- Solo en lata de 5.0 a 6.5 oz
- Elija las marcas nacionales o de tienda aprobadas por WIC.



## SALMÓN

### COMPRE

- Solo salmón rosado o de Alaska
- Solo en lata de 7.5 o 14.75 oz
- Elija las marcas nacionales o de tienda aprobadas por WIC.

### **X** NO COMPRE:

- otras variedades orgánicas o con sabores
- bajo en sodio
- en bolsitas, porción individual, caja de lonchera o listo para servir
- sólido, blanco o albacora

## Consejo para realizar compras

### 1 ENVASE CON LEGUMBRES

1 paquete de 1 libra (16 oz) de frijoles, chícharos o lentejas maduras y secas



O

4 (15 a 16 oz) latas de frijoles maduros



O

1 (16 a 18 oz) frasco de mantequilla de maní



# Leche | Huevos | Queso | Yogur

## Leche de vaca



### COMPRE

(según lo recetado o el saldo que tenga en sus beneficios de WIC)

- Elija lo que le rinda más por su dinero o solo los productos de las marcas aprobadas por WIC.
- Solo galón, medio galón y un cuarto de galón



## Leche especial

### COMPRE

(según lo recetado o el saldo que tenga en sus beneficios de WIC)

#### ● Leche sin lactosa

Elija los productos de marcas nacionales o de tienda aprobadas por WIC y de los siguientes tamaños: solo 96 oz., medio galón o un cuarto de galón

#### ● Leche de soya:

elija de las siguientes marcas y variedades.



**8th Continent Soy:**  
64 oz, refrigerada,  
original o con sabor  
a vainilla



**Pacific Natural Foods Ultra Soy:**  
32 oz, que no necesita refrigeración,  
original o con sabor a vainilla



**Silk:**  
32 oz, que no necesita refrigeración, con sabor original  
64 oz, refrigerada, con sabor original  
64 oz 2 paquetes o 128 oz, refrigerada, con sabor original

## Consejo para realizar compras

### FORMAS DE COMPRAR UN GALÓN

0.25 = 1 cuarto

0.50 = medio galón

1.0 = 1 galón



4 CUARTOS  
128 OZ



2 ENVASES DE MEDIO  
GALÓN 128 OZ



UN GALÓN  
128 OZ

### **XNO COMPRE:**

- variedades orgánicas
- ½ % leche
- con azúcar y otras variedades con sabores
- descremada de lujo
- con calcio añadido
- en polvo, evaporada, condensada y otras variedades
- variedades que no están en la lista, como suero de leche, de cabra, almendras, coco, castañas, arroz o kéfir
- leche de soya baja en grasa o sin grasa
- leche no procesada o pasteurizada

# HUEVOS

## COMPRE

- Cualquier tamaño, blancos o marrones, de grado A o AA
- Solo caja de una docena
- Elija los de marcas nacionales o de tienda aprobadas por WIC.



## NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- sustitutos de huevo
- huevos de corral o de gallinas camperas
- huevos precocidos
- huevos especiales, como bajos en colesterol (Eggland's Best), enriquecidos con Omega 3

# QUESO

## COMPRE



- Solo paquete de 16 oz (1 libra)
- Solo preenvasado en bloque, cortado o en palitos
- Regular, bajo en grasa, sin grasa o bajo en sodio
- Elija los de marcas nacionales o de tienda aprobadas por WIC.
- Elija de las siguientes variedades:
  - Americano
  - Cheddar
  - Monterey Jack
  - Mozzarella (de leche entera o semidescremada)
  - Suizo
  - Palitos de queso



## NO COMPRE:

- otras variedades orgánicas o combinadas
- productos a base de queso, imitación queso o para untar
- comida con diferentes tipos de queso
- variedades con ingredientes añadidos o de diferentes sabores, como queso ahumado
- queso importado
- rebanadas de queso envueltas de forma individual, queso cortado en rebanadas, cubos o rallado
- variedades en paquetes

# YOGUR

## COMPRE



- Solo en envase de 32 oz
- Simple o con sabor a vainilla
- De leche entera, bajo en grasa o sin grasa (según lo recetado o aparezca en la lista de compras de WIC)
- Elija los de marcas nacionales o de tienda aprobadas por WIC.
- Yogur griego (simple o de vainilla)



## NO COMPRE:

- otras variedades orgánicas o yogures especiales
- variedades con endulzantes artificiales o ingredientes añadidos, como granola, dulces, miel, nueces o frutas en el fondo
- variedades de yogur para beber o en bolsitas
- yogur para bebé

# Cereales fríos



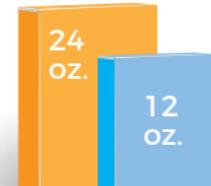
## FORMAS DE COMPRAR HASTA 36 oz DE CEREAL



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.

Always Save



Corn Flakes



Crisp Rice



Toasted Oats



Corn Flakes



Toasted Oats

### Best Choice



Bran Flakes - Enriched

### Best Choice



Frosted Shredded Wheat



Corn Crisps



Corn Flakes



Crisp Rice



Crispy Corn & Rice

g

= Sin gluten



= Un mínimo de 51%  
de cereal integral

Avenue A

g

## Best Choice



Wheat Crisps



Wheat Flakes

## Best Yet



Bran Flakes



Corn Flakes



Crispy Rice



Crunchy Wheat



Frosted Shredded Wheat

## Best Yet



Honey Oats & More



Bite Size Frosted Shredded Wheat



Bite Size Frosted Shredded Wheat w/  
Strawberry Cream



Bran Flakes



Corn Flakes



Crispy Hexagons



Crispy Rice

## Essential Everyday



Crunchy Corn Squares



Crunchy Rice Squares



Crunchy Oat



Honey & Oat Clusters



Toasted Oats



Bran Flakes



Corn Flakes

## Food Club

# Cereales fríos



= Un mínimo de 51% de cereal integral

= Sin gluten

## Food Club



Corn Squares



Crisp Rice



Bite Size Frosted Shredded Wheat



Honey and Oats with Honey and Oat Clusters



Oatmeal Squares



Rice Squares



Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat

## Food Club



Toasted Oats



Twin Grain Crisp



Wheat Squares



Bran Flakes



Corn Flakes



Crispy Hexagons



Crispy Rice

## Food Lion



Bite Size Frosted Shredded Wheat



Oats & More with Honey



Tasteeos



Toasted Rice



Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat



Cheerios



Cheerios - Multigrain

## General Mills

## General Mills .....



Chex -  
Blueberry



Chex -  
Cinnamon



Chex - Corn



Chex - Wheat



Chex - Rice



Fiber One  
Honey Clusters



Kix

## General Mills .....



Kix - Berry  
Berry



Kix - Honey



Total



Wheatus



Bran Flakes



Corn Flakes



Corn Squares

## Giant .....



Crispers



Crispy Rice



Frosted  
Shredded Wheat



Honey Crunchin Oats



Nutty Nuggets



Oats and O's



Rice Squares

# Cereales fríos



= Un mínimo de 51% de cereal integral

= Sin gluten

## Great Value



Bran Flakes



Corn Squares



Rice Squares

## Harris Teeter



Corn Flakes



Crisp 6



Crispy Rice



Frosted Shredded Wheat

## Harris Teeter



Frosted Shredded Wheat  
Strawberry Cream



Nutty Bites



Oatmeal Squares



Rice Squares



Toasted Oats



Bite Size Frosted Shredded Wheat



Bite Size Shredded Wheat

## IGA



Corn Flakes



Crispy Rice



Enriched Bran Flakes



Toasted Oats



All-Bran



Corn Flakes



Corn Flakes Cinnamon

## Kellogg's



Crispix



Frosted Mini Wheats  
Cinnamon Roll



Frosted Mini Wheats  
Mixed Berry



Frosted Mini Wheats  
Blueberry



Frosted Mini Wheats  
Chocolate



Frosted Shredded  
Mini Wheats



Frosted Shredded  
Mini Wheats  
Little Bites

## Kellogg's



Frosted Shredded  
Mini Wheats  
Pumpkin Spice



Frosted Mini Wheats  
Strawberry



Rice Krispies



Special K Banana



Special K Original



Special K Protein  
Cinnamon



Crispy Rice

## Laura Lynn



Bite Size Rice  
Squares



Corn Flakes



Crisp Rice



Frosted Bite Size  
Shredded Wheat



Oats & Honey  
Original



Toasted Oats



Toasted Oats Bag

# Cereales fríos



● = Un mínimo de 51% de cereal integral

g = Sin gluten

Laura Lynn



Wheat Bran Flakes



Malt-O-Meal



Crispy Rice



Frosted Mini  
Spooners



Strawberry Mini  
Spooners



Our Family



Bran Flakes



Corn Biscuits



Corn Flakes



Crispy Hexagons



Crispy Rice



Frosted Shredded  
Wheat



Oats & More with  
Honey

Our Family



Toasted Oats



Grape-Nuts Flakes



Grape-Nuts Original



Honey Bunches of  
Oats Cinnamon



Honey Bunches of  
Oats Honey Roasted

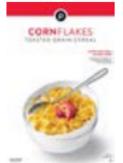


Honey Bunches of  
Oats Vanilla

## Publix



Bran Flakes



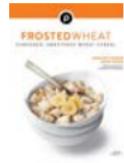
Corn Flakes



Crispy Corn and Rice



Crispy Rice



Frosted Wheat



Honey & Oats



Toasted Oats

## Quaker



Life Multigrain Cereal - Original



Life Multigrain Cereal - Vanilla



Oatmeal Squares - Brown Sugar



Oatmeal Squares - Cinnamon



Oatmeal Squares - Golden Maple



Corn Flakes



Crisp Rice

## Ralston Foods



Rice Biscuits



Tasteeos



Wheat Bran Flakes



Corn Flakes



Corn Flakes



Corn Pockets



Crispy Rice

Cereales para el desayuno

# Cereales fríos



● = Un mínimo de 51%  
de cereal integral

g = Sin gluten

## Signature Select



Oats & More  
with Honey

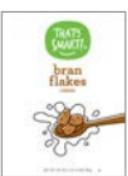


Rice Pockets



Toasted Oats

## That's Smart



Bran Flakes



Corn Flakes



Crisp Rice



Toasted Oats

## Wegmans



Bran Flakes



Corn Flakes



Corn Squares



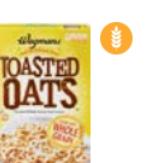
Crispy Rice



Oats & Honey



Rice Squares



Toasted Oats

## Wegmans

## Weis



Wheat Squares



Bite Size Toasted  
Corn



Bite Size Strawberry  
Frosted Shredded Wheat



Bite Size Toasted  
Rice



Corn Flakes



Crispy Corn & Rice



Crispy Rice

Weis



Bite Size Frosted  
Shredded Wheat



Multi-Grain  
Toasted Oats



Toasted Oats

Weis



Wheat Bran Flakes



Wheat Flakes



= Un mínimo de 51%  
de cereal integral



= Sin gluten



# Cereales calientes



## ✓ COMPRE

- 11.8 oz. o más grande
- incluyendo sémola

¡NUEVO!

● = Un mínimo de 51% de cereal integral

g = Sin gluten

### Best Choice.....|



Instant Grits



Original Instant Oatmeal

### Cream of Rice.....|



Hot Cereal



Instant Hot Cereal

### Cream of Wheat .....



Instant Original



Instant Whole Grain



Original 1 Minute

### Cream of Wheat .....

### Essential Everyday.....| Food Club.....|



Original  
2 1/2 Minute



Whole Grain  
2 1/2 Minute



Creamy Wheat



Instant Grits Original



Instant Oatmeal  
Original



Instant Grits



Instant Oatmeal  
Original



● = Un mínimo de 51%  
de cereal integral

g = Sin gluten

Food Lion.....



Instant Grits  
Original



Instant Oatmeal  
Regular

Giant.....



Instant Cream Farina  
Original



Instant Oatmeal  
Original

Great Value



Instant Oatmeal  
Original

Harris Teeter.....



Grits  
Original



Instant Oatmeal  
Original

IGA.....



Instant Oatmeal  
Original



100% Natural Old  
Fashioned Oatmeal



100% Natural Whole  
Grain Quick Oats



# Cereales calientes



## ✓ COMPRE

- 11.8 oz. o más grande
- incluyendo sémola

iNUEVO!



= Un mínimo de 51%  
de cereal integral



= Sin gluten

Kroger



Instant Oatmeal  
Original

Laura Lynn



Instant Oatmeal  
Original

Malt-O-Meal



Co Co Wheats



Chocolate Hot  
Wheat Cereal



Farina



Original Hot Wheat  
Cereal

Our Family



Instant Oatmeal  
Regular

Publix



Instant Oatmeal  
Original



Quaker



Instant Grits  
Butter



Instant Grits  
Original



Instant Oatmeal  
Original

Ralston Foods



Instant Oatmeal  
Regular

Signature Select



Instant Oatmeal  
Original

Wegmans



Instant Oatmeal  
Original

Weis



Instant Oatmeal  
Original



# Jugos

## JUGOS CONGELADOS

(Solo para mujeres)

**COMPRE**

- Sin azúcar, 100 % jugo de fruta sin combinaciones
- Solo en envases de 12 oz
- Elija de las siguientes marcas y variedades aprobadas por WIC.



Always Save  
manzana



Best Choice  
manzana o uva



Best Yet  
manzana



Essential  
Everyday  
manzana o uva



Food Club  
manzana o uva



Food Lion  
manzana

Freedom's  
Choice  
manzana

Giant  
manzana o uva

Great Value  
manzana o uva

Harris Teeter  
manzana

Hy-Top  
manzana o uva

Kroger  
manzana o uva

Old Orchard  
manzana o uva  
uva blanca

Our Family  
manzana



Shurfine  
manzana

Signature  
Select  
manzana

Tipton Grove  
manzana

Tree Top  
manzana

Valu Time  
manzana

Wegmans  
manzana

weis  
manzana

### ✗NO COMPRE:

- variedades orgánicas
- variedades con azúcar añadido o endulzantes artificiales
- bajos en ácido
- jugos para bebé
- bebidas con sabor a fruta, refresco de frutas o coctel de frutas

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



# JUGOS DE CONSISTENCIA LÍQUIDA

(Solo para niños)

**COMPRE**

- Sin azúcar, 100 % jugo de fruta sin combinaciones
- Solo en envases de 64 oz que no necesitan refrigeración o refrigerados
- Elija de las siguientes marcas y variedades aprobadas por WIC.



**Always Save**  
manzana



**Apple & Eve**  
manzana  
uva blanca



**Best Choice**  
manzana, uva o uva blanca



**Best Yet**  
manzana, uva o uva blanca



**Essential  
Everyday**  
manzana, uva o uva blanca



**Food Club**  
manzana, uva o uva blanca



**Food Lion**  
manzana, uva o uva blanca



**Freedom's Choice**  
manzana



**Giant**  
manzana, uva o uva blanca



**Great Value**  
manzana, uva o uva blanca



**Harris Teeter**  
manzana, uva o uva blanca



**Harvest Classic**  
manzana



**Hy-Top**  
manzana, uva o uva blanca



**IGA**  
manzana, uva o uva blanca



**Juicy Juice**  
manzana, uva o uva blanca



**Kroger**  
manzana, uva o uva blanca



**Laura Lynn**  
manzana, uva o uva blanca



**Lowes**  
manzana, uva o uva blanca



**Mott's**  
manzana



**Ocean Spray**  
manzana o uva



**Old Orchard**  
manzana, uva o uva blanca



**Our Family**  
manzana, uva o uva blanca



**Piggly Wiggly**  
manzana, uva o uva blanca



**Publix**  
manzana, uva o uva blanca



**Surf & Fine**  
manzana, uva o uva blanca



**Signature  
Select**  
manzana o uva



**Tipton Grove**  
manzana o uva



**That's Smart**  
uva



**Tree Top**  
manzana



**Valu Time**  
manzana, uva o uva blanca



**Wegmans**  
manzana o uva



**Weis**  
manzana, uva o uva blanca



**Welch's**  
uva o uva blanca



**White House**  
manzana

# Mediante el programa WIC, se promueve y se brinda apoyo para la lactancia materna.

La leche materna tiene todo lo que el bebé necesita para crecer y estar saludable.

Los doctores recomiendan especialmente la lactancia materna durante el primer año, y se les puede dar por más tiempo si así lo desea tanto la madre como el bebé.

## Beneficios de la lactancia materna para los bebés

- Brinda la mejor nutrición posible.
- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades, diarrea y el síndrome de muerte súbita en lactantes (SIDS).
- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes, el asma, problemas del corazón y cáncer.
- Desarrolla mayor inmunidad para que el bebé pueda combatir enfermedades y prevenir alergias.
- Siempre se presenta de forma limpia y segura.
- Es fácil de digerir y está a su alcance de forma inmediata, lo que lo ayuda a crecer.

## Los beneficios de la lactancia materna para las madres

- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como cáncer de seno y ovario.
- Promueve la pérdida de peso después del embarazo.
- Siempre está lista y en la temperatura correcta.
- Es económica y le ahorra dinero.

## Beneficios de la lactancia materna para las familias

- Le ahorra dinero, tiempo y contribuye al cuidado del medio ambiente.
- Sienta las bases para una buena salud de por vida.
- Prepara al bebé para el juego interactivo.
- Permite que el bebé esté más sano y así los padres no tienen que faltar al trabajo.

**Las madres y sus bebés con lactancia materna exclusiva cumplen con los requisitos para recibir más alimentos con los beneficios de WIC.**

**Comuníquese con la oficina local de WIC a fin de recibir apoyo para la lactancia materna y consejos de alimentación.**



# Alimento | Cereal | Leche de fórmula para bebés

## CEREAL PARA BEBÉ

### COMPRE

- Solo en envase de 8 oz
- Solo variedades de arroz y avena
- Elija los de marcas nacionales o de tienda aprobadas por WIC.
- Los orgánicos están aprobados. 

### NO COMPRE:

- cereales mixtos
- variedades que tengan DHA (ácido docosahexaenoico), fruta, leche de fórmula, o yogur

## LECHE DE FÓRMULA PARA BEBÉ

Elija de las marcas, variedades y tipos que se indican solo en sus recetas para alimentos o la lista de compras de WIC.



## ALIMENTOS PARA BEBÉ

### Frutas y verduras para bebé

### COMPRE

- Elija alimentos con un solo ingrediente o combinaciones de frutas y verduras (por ej., manzana y plátano, manzana y batata, etc.).
- Elija los de marcas nacionales o de tienda aprobadas por WIC.
- Los orgánicos están aprobados. 

### Carnes para bebé

(Disponible solo para bebés de 6 a 11 meses con lactancia materna exclusiva)

### COMPRE

- Solo en envase de 2.5 oz
- Elija las de marcas nacionales o de tienda aprobadas por WIC.
- Elija de las siguientes variedades:
  - Res y caldo o salsa a base de carne de res
  - Pollo y caldo o salsa a base de carne de pollo
  - Jamón y caldo o salsa a base de carne de jamón
  - Pavo y caldo o salsa a base de carne de pavo
- Las orgánicas están aprobadas. 

## Cómo comprar los alimentos para bebé Frutas y verduras



4 oz



2 oz,  
paquete de 2 unidades



= 8 OZ

4 oz paquete  
de 2 unidades



= 10 OZ

2.5 oz paquete de 4 unidades



= 64 OZ

8 oz paquete de 8 unidades

### NO COMPRE:

- en bolsitas
- postres, comidas o guisos a base de carne
- mezcladas con DHA o ARA (ácido araquidónico), sal, azúcar, queso, cereal o pasta

# Preguntas frecuentes

## ¿Dónde puedo comprar los alimentos aprobados por WIC?

Los alimentos correspondientes a los beneficios que recibe de WIC solo se pueden comprar en las tiendas autorizadas por el programa WIC de Virginia. Para encontrar una tienda autorizada, busque la calcomanía "eWIC Accepted Here" (Se acepta la tarjeta electrónica de WIC) en la ventana. En la oficina local de WIC también la pueden ayudar a encontrar las tiendas autorizadas de su área.

## ¿Están en la tienda los alimentos aprobados por WIC?

En las tiendas autorizadas por WIC, hay estantes con las etiquetas que identifican los alimentos aprobados por WIC para las siguientes categorías: Leche semidescremada al 1% o sin grasa, queso, yogur, jugos, mantequilla de maní y cereales para el desayuno. Es posible que algunas etiquetas estén incorrectas debido a un mal etiquetado. Revise la lista de alimentos para verificarlos. Los alimentos aprobados correspondientes a las otras categorías se encuentran en esta lista de alimentos.

## ¿Tengo que comprar todos los productos que están en mi lista de compras al mismo tiempo?

No tiene que comprar todos los alimentos al mismo tiempo. Compre lo que necesita. Al comprar los alimentos con su tarjeta electrónica de WIC, se deducirá el costo de estos productos de su saldo disponible.

## ¿Puedo usar mi tarjeta electrónica de WIC en cualquiera de las cajas?

En algunas tiendas, se deben realizar las transacciones con la tarjeta electrónica de WIC en cajas específicas. Averigüe en el

departamento de servicio al cliente si no está seguro en qué líneas se aceptan las tarjetas electrónicas de WIC como forma de pago.

## ¿Tengo que separar los alimentos de WIC de los demás productos que estoy comprando?

Si bien no es necesario separar los alimentos de WIC en todas las tiendas, sería recomendable que lo haga. Es posible que también quiera utilizar cupones y presentarlos con anticipación para que así el cajero(a) sepa cómo registrar su compra de la mejor manera.

## ¿Qué debo hacer con mi tarjeta electrónica de WIC una vez que he usado los beneficios del mes?

Utilizará la misma tarjeta electrónica de WIC cada mes para canjear sus beneficios de WIC. Es importante que guarde su tarjeta en un lugar seguro y evite que se ensucie o se raye la banda negra. No guarde su tarjeta cerca de su teléfono celular, imanes o en lugares calientes, como el panel de su vehículo, ya que esto podría ocasionar que su tarjeta no funcione.

## ¿Cuándo podré utilizar mis beneficios de WIC?

Usted podrá usar sus beneficios de WIC cuando se cargue su tarjeta electrónica de WIC a las 12 de la medianoche del Primer día para gastar (FDTS) y estos se vencerán a las 12 de la medianoche del Último día para gastar (LDTS).

## Si no compro todos los alimentos de WIC este mes, ¿puedo pasar estos beneficios para el siguiente mes?

No. Los beneficios que no se usen se vencerán el Último día para gastar (LDTS), y no podrá usarlos después.

## ¿Cómo puedo ver el saldo de mis beneficios?

- Revise el recibo de la última tienda que visitó en ese mes.
- Consulte en la tienda y pregunte cuál es su saldo.
- Llame al departamento de servicio al cliente al 1-877-677-5963 (este número se encuentra en el reverso de su tarjeta).

## ¿Puedo cambiar los alimentos que se encuentran en mi lista de compras?

Si tiene alguna inquietud acerca de su receta de alimentos de WIC, comuníquese con la oficina local de WIC. Es posible que no se puedan realizar sustituciones de alimentos en la tienda. Los alimentos de WIC solo se pueden cambiar por el mismo producto. No se pueden hacer devoluciones de alimentos de WIC en las tiendas por efectivo, crédito o a cambio de productos diferentes.

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

El programa WIC solo tiene el propósito de ayudarla a "complementar" su dieta. Los alimentos que recibe de WIC no tienen el propósito de suprir todas sus necesidades nutricionales. Usted tendrá que comprar más alimentos por su propia cuenta, como la leche de fórmula para bebé.

La oficina local de WIC la puede derivar a lugares donde ofrecen programas de ayuda alimentaria, según sea necesario.



## ¿Por qué el cajero(a) me dijo que el producto que quiero comprar con mi tarjeta electrónica de WIC no está aprobado?

Si el alimento no está aprobado para comprarlo con su tarjeta electrónica de WIC, podría deberse a lo siguiente:

- Ya no le quedan beneficios.
- No se encuentra en la receta de alimentos.
- No es un alimento aprobado por el programa WIC de Virginia.
- No se encuentra en la Lista de productos aprobados (APL) del programa WIC de Virginia.

Si esto le sucede, guarde su recibo, tome una foto al alimento y al código de barra, y comuníquese con la oficina local de WIC.

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

Si tiene algún problema en la tienda de comestibles, **escanee primero** el producto y luego pida hablar con el gerente de la tienda. Si no se puede solucionar el problema en la tienda, comuníquese con la oficina local de WIC para conversar sobre el asunto. Es posible que le pidan la siguiente información:

- Nombre, dirección y número de teléfono de la tienda
- Fecha y hora del incidente
- Nombres de los empleados involucrados (gerente, cajero(a) de la tienda, etc.)
- Nombre del producto, UPC (código de barra), tamaño del paquete
- Copia del recibo emitido por la tienda
- Detalles del incidente

# Consejos para ahorrar dinero

- Revise los folletos de publicidad con las ofertas.
- Elabore un plan de comida semanal en función de los precios de los alimentos.
- Prepare una lista de compras y realice sus compras de acuerdo con esta. No realice sus compras cuando tenga hambre.
- Utilice su tarjeta de descuento o recompensas de la tienda y cupones.
- Compare las marcas, ya que las marcas de tienda suelen tener los mismos productos por menos precio.
- Mire los estantes de arriba y de abajo, ya que las tiendas suelen colocar los productos de mayor precio a la altura de la vista en los estantes del medio.
- Compre productos frescos y que sean de la temporada, ya que costarán menos y tendrán un mejor sabor que los que no son de temporada.
- Dedique un tiempo para preparar sus propias comidas, ya que los alimentos listos para comer, las frutas y verduras cortadas y el arroz o la avena instantáneos suelen costar más que si los prepara usted mismo.
- Compre en cantidad, ya que los paquetes grandes suelen costar menos que comprar varios paquetes pequeños. Asegúrese de tener espacio para almacenarlos, y de usarlos antes de que se maloren.
- Busque los productos más frescos que se encuentren al fondo del estante, en especial si se trata de carnes, productos lácteos, frutas y verduras.
- Compre con sabiduría, ya que no todas las tiendas tienen la misma selección de productos.





¿TIENE PREGUNTAS?

Solo llame al **877-835-5942** o

comuníquese con la oficina local de WIC en:

Tengan en cuenta que no todas las tiendas venden todos los productos aprobados por el programa WIC de Virginia. Esta lista está sujeta a cambios, ya que se pueden incluir nuevos alimentos.



[VirginiaWIC.com](http://VirginiaWIC.com) o [MYWICVA.ORG](http://MYWICVA.ORG)



De conformidad con las leyes federales sobre derechos civiles y los reglamentos y políticas sobre derechos civiles del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan o administran los programas de USDA, tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o represalia o venganza por actividad previa de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación para recibir información sobre el programa (p. ej., Braille, impresión con letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas de Estados Unidos, etc.) deberían comunicarse con la agencia (local o estatal) donde solicitaron los beneficios. Las personas con sordera, dificultad para escuchar o con problemas del habla pueden comunicarse con el USDA a través del servicio federal de retransmisión de telecomunicaciones, al (800) 877-8339. Asimismo, es posible que la información sobre el programa esté disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación del programa, rellene el formulario para quejas por discriminación del programa (AD-3027) que se encuentra en línea en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), y en cualquiera de las oficinas de USDA o escriba una carta que esté dirigida al USDA y brinde toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario para quejas, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completo o la carta a USDA por:

- (1) correo postal: 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](mailto:program.intake@usda.gov).