LISTA DE ALIMENTOS

LOS PROGRAMAS WIC DE ARIZONA

Esta lista de alimentos está en efecto desde **Enero de 2010.** Es posible que los vendedores no tengan todos los productos que aparecen en la lista de WIC y/o en las fotos.

WIC Mujeres, Bebés y Niños

Inter-Tribal Council of Arizona, Inc. WIC Program

< English Cover >

Do not print this text

RESPONSABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES DE WIC

Antes de comprar:

1. Busque "La Primera Fecha para Usar" y la "Última Fecha para Usar" impresas en sus cheques, para asegurarse de que lleva los cheques correctos a la tienda.
2. Su oficina de WIC le indicará las ubicaciones donde puede cambiar sus cheques.
3. Dígale al personal de la clínica si le gustaría que alguien más recogiera y cambiara sus cheques de WIC.

Mientras compra:

1. Separe los alimentos de WIC de otros productos que esté comprando.
2. Lea sus cheques con cuidado. A cada miembro de la familia se le pueden dar diferentes alimentos.

En la caja registradora:

1. Dígale a la cajera de inmediato que va a usar cheques de WIC.
2. Firme sus cheques de WIC enfrente de la cajera *después* de que ella escriba la cantidad total en el cheque. *No firme sus cheques antes de llegar a la tienda.*

¿Qué pasa si tengo problemas en el supermercado?

Hable con el gerente de la tienda si tiene un problema. Reporte la fecha, hora y los nombres de los empleados de la tienda involucrados y guarde el recibo de la tienda. Llame a su oficina de WIC si no le arreglan el problema.

¿Qué pasa si quiero saber si es elegible una marca en particular de tofu, pan, arroz integral, tortillas de maíz o de alimentos infantiles envasados?

Por favor vea la imformación sobre marcas permitidas en www.azwic.gov/foodPack.htm o llame a la línea de WIC al 1-866-229-6561.

CONSEJOS PARA UNA COMPRA INTELIGENTE

Estos son algunos consejos para "estirar" sus cheques de WIC y su propio dinero para la compra:

- Use tarjetas de descuento.
- Use cupones de la tienda.
- Compre las marcas de la tienda.
- Aproveche las especiales de "compre uno y reciba otro gratis".
- Escoja las marcas más baratas cuando se pueda.

Pesos: Es útil saber:

onzas = oz.	libra = lb.
16 onzas = 1 libra	libra = #

- Lo que está impreso en su cheque de WIC es lo que puede comprar.

WIC Mujeres, Bebés y Niños

Inter Tribal Council of Arizona Inc. WIC Program

En cumplimiento con la ley Federal y la política del Departamento Federal de Agricultura, esta institución tiene prohibida la discriminación con base en la raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W. Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA ofrece igualdad en los servicios y en el empleo.

01/10

LECHE

PUEDE COMPRAR

La marca de menos costo de leche refrigerada en envases de galón

- Leche pasteurizada de vaca*
  - Que no engorda (sin grasa, descremada)
  - Leche 1% baja en grasa
  - 2% baja en grasa
  - Entera
- Leche de vaca sin lactosa* (½ galón)
- Leche evaporada* (lata de 12 onzas)
- Leche en polvo* (caja de 9.6 a 25.6 onzas)
- UHT/Estéril/Leche que no necesita refrigeración*

NO PUEDE COMPRAR

- Leche orgánica
- Leche con chocolate
- Leche de sabores
- Crema agria
- Leche con acidófilos
- "Half y half"
- Leche de arroz
- Leche cruda
- Leche condensada con azúcar
- Crema
- Relleno de Leche

*Las marcas de más bajo costo de leche refrigerada en envases de galón, medio galón y cuartos, solamente cuando lo especifique el cheque de WIC.

Para ver la alternativa de leche que se puede comprar, vea la página cuatro.

ALTERNATIVAS DE LECHE

¡NUEVO!

LECHE DE SOYA

Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

PUEDE COMPRAR

- Pacific Ultra Soy 32 onzas que no necesita refrigeración, sin sabor o de vanilla solamente
- 8th Continent, ½ galón refrigerado, original

NO PUEDE COMPRAR

- Pacific Ultra Soy de chocolate u orgánica
- 8th Continent, con sabor, "light", baja en grasa u orgánica

TOFU

Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

PUEDE COMPRAR

Hasta 16 onzas, cualquier marca elegible

- Tofu empacado en agua, de cualquier textura con calcio (Suave, Mediano, Firme o Extra Firme)

NO PUEDE COMPRAR

- Tofu con grasas, azúcares, aceites o sodio agregados
- Orgánico

LECHE DE CABRA

WIC Arizona Solamente:

Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

PUEDE COMPRAR

- Meyenberg, de cuarto, refrigerada

NO PUEDE COMPRAR

- Evaporada
- En polvo
- Enlatada

QUESO

Monterey Jack

Mozzarella

Cheddar

Colby & Monterey Jack

Colby

100%
Natural String

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible, en paquetes de 1 lb. (16 onzas) regular, grasa reducida o bajo en sodio

- Cheddar ("mild", "medium", "sharp", "extra sharp", "longhorn" o "white")
- Monterey Jack
- Mozzarella (incluye los palitos de queso)
- Colby
- Queso mezclado (mezclado con otro tipo de queso)

NO PUEDE COMPRAR

- Queso en cubos, rallado o en rebanadas
- Queso del mostrador de salchichonería
- Queso de peso variado
- Queso con pimientos u otros ingredientes agregados
- Queso orgánico
- Queso importado
- Queso Americano procesado, comidas de queso procesado, productos de queso o queso para untar
- Queso Crema
- Barritas o combinaciones de queso
- Paquetes de menos de 16 onzas

GRANOS ENTEROS

¡NUEVO!

PAN 100% TRIGO ENTERO, PANECILLOS Y BOLILLOS

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible, con etiqueta 100% trigo entero (incluyendo cualquier marca de la tienda)

- Debe tener la etiqueta "100% Whole Wheat"
- Panecillos, bolillos o en barra (incluyendo "sandwich thins")
- Cualquier tamaño, hasta el máximo que aparece en el cheque

NO PUEDE COMPRAR

- Orgánico
- "Gluten-free"
- "Diet", "light" o "low carb"
- Mini barras
- Pita o "flat bread"
- "English muffins"

ARROZ INTEGRAL

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible

- Cualquier tamaño, hasta el máximo que aparece en el cheque
- Arroz integral de grano largo o grano pequeño
- Jasmin y Basmati (arroz integral solamente)
- Solamente de bolsa

NO PUEDE COMPRAR

- Arroz integral instantáneo
- Orgánico
- Arroz en envases de plásitco
- Sazonado o con sabor
- Arroz blanco

TORTILLAS DE MAÍZ

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible

- Combine tamaños hasta completar el máximo que aparece en el cheque
- Tortillas de maíz puro, amarillo o blanco

NO PUEDE COMPRAR

- Frituras de maíz
- Tostadas o tacos prefabricados
- Tortillas de harina
- Orgánicas

¡NUEVO!

FRUTAS

PUEDE COMPRAR

Cualquier variedad de frutas frescas enteras o cortadas

- Frutas individuales
- Frutas frescas en bolsas o empaquetadas
- Orgánicas

NO PUEDE COMPRAR

- Fruta seca
- Mezclas de fruta seca
- Frutas con “dips”
- Frutas de venta en barras de ensaladas
- Frutas de adorno
- Canastas de frutas
- Charolas de fruta para fiestas
- Productos como panecillos de arándano
- Frutas con azúcar, grasa, aceites o sales agregadas
- Congeladas

WIC de Arizona y la Nación Navajo solamente:
Las sustituciones de latas, sólo cuando esté impreso en el cheque de WIC.

WIC de Arizona solamente:
También pueden usar el Vale con Valor en Efectivo (CVV) para comprar frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores autorizados, si está especificado en su cheque.

¡NUEVO!

VERDURAS

PUEDE COMPRAR

Cualquier variedad de verduras frescas, enteras o cortadas

- Verduras individuales
- Verduras en bolsas o en paquete, incluyendo lechuga
- Camotes
- Orgánicas

NO PUEDE COMPRAR

- Enlatadas o congeladas
- Papas, excepto camotes
- Paquetes de verduras con aderezos o “dips”
- Hierbas o especias
- Flores comestibles, como flores de calabaza
- Verduras en crema o salsa
- Mezclas de verduras y granos
- Verduras empanizadas
- Verduras que se compran en las barras de ensaladas
- Paquetes para ensaladas
- Verduras de adorno, como chiles en sarta
- Calabazas decoradas
- Bandejas para fiestas
- Verduras con azúcares, grasas, aceites o sales agregadas

WIC de Arizona y la Nación Navajo solamente:
Las sustituciones de latas, sólo cuando esté impreso en el cheque de WIC.

AL COMPRAR FRUTAS Y VERDURAS DE LA LISTA

La guía de compras le ayudará a comprar el máximo de alimentos con sus cheques de frutas y verduras. Esta lista le puede ayudar a calcular el costo de un producto cuando el precio sea por libra. Cuando escoja frutas frescas y verduras, siga estos pasos:

– Coloque el artículo en la balanza de la tienda
– Redondee el peso a la siguiente libra o media libra
– Calcule el costo del producto con base en la lista
– Puede haber diferencias de peso entre las balanzas de la sección de verduras y la de la caja registradora. La balanza de la caja determinará el precio real y el costo de las frutas y verduras.

Precio por lb.	1 lb.	1½ lbs.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
.49	.49	.74	.98	1.23	1.47	1.72	1.96
.59	.59	.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
.69	.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
.79	.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
.89	.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
.99	.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.76	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.27	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

HUEVOS, CREMA DE CACAHUATE Y FRIJOL

HUEVOS

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible, en cajas de una docena

- Frescos, crudos, huevos blancos de gallina: chicos, medianos o grandes

NO PUEDE COMPRAR

- Huevos de especialidad (bajo colesterol, DHA, orgánicos, “free range”, “cage free”, “nest” y “fértile”)
- Extra grandes o “jumbo”
- Huevos frescos
- Huevos en cajas de media docena
- Sustituto de huevos

CREMA DE CACAHUATE

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible, de 16 a 18 onzas

- Regular, cremosa, estilos con trozos o trozos grandes
- Baja en sodio
- Baja en azúcar
- Natural

NO PUEDE COMPRAR

- Crema de cacahuate para untar
- Orgánica
- Crema de cacahuate con jalea, mermelada, chocolate, DHA, omega-3 o miel agregadas
- Crema de cacahuate en tubos

FRIJOLES/CHÍCHAROS/LENTEJAS, SECOS

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible, cualquier variedad

- Paquetes de 16 onzas
- A granel

*Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

NO PUEDE COMPRAR

- Frijol orgánico
- Frijoles verdes, amarillos o ejotes amarillos
- Frijoles frescos o congelados
- Frijoles refritos
- Mezclas de sopas de frijoles con sobres de sabor/especias
- Ejotes
- Gourmet
- Frijoles enlatados*

CEREAL

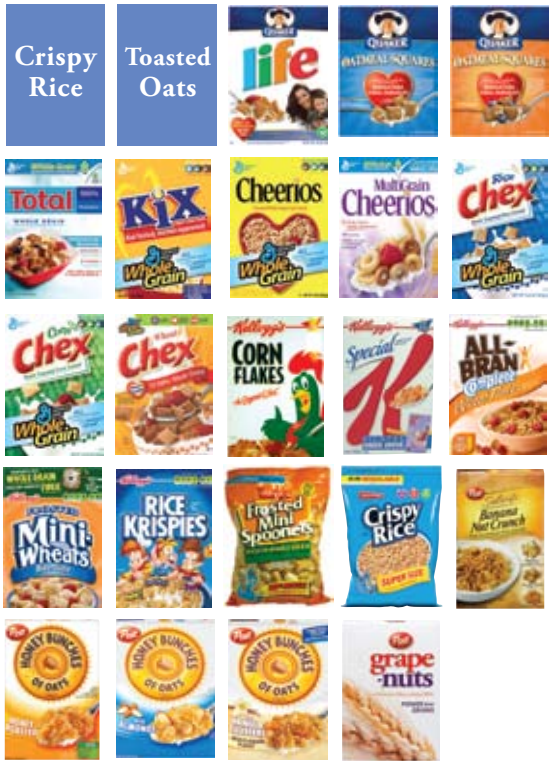
CEREAL FRÍO

De 12 onzas o más grande

Marca de la tienda

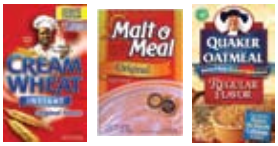
Crispy Rice

Toasted Oats



CEREAL CALIENTE

Caja de 11.8 onzas o más grande



CEREAL CONTINÚA

Hasta 36 onzas de los cereales de la lista

CEREAL FRÍO

Caja de 12 onzas o bolsas o cajas más grandes

PUEDE COMPRAR

- Cualquier marca de la tienda de Crispy Rice o Toasted Oats
- Quaker Life
- Quaker Oatmeal Squares (Azúcar Morena y Canela)
- General Mills Total
- General Mills Kix
- General Mills Cheerios (Puro y variado)
- General Mills Chex (Arroz, Maíz y Trigo)
- Kellogg's Corn Flakes
- Kellogg's Special K,
- Kellogg's All Bran Wheat Flakes
- Kellogg's Frosted Mini Wheats (piezas pequeñas)
- Kellogg's Rice Krispies
- Malt-O-Meal Frosted Mini Spooners
- Malt-O-Meal Crispy Rice
- Post Banana Nut Crunch
- Post Honey Bunches of Oats (Honey Roasted, Almond o Vanilla Bunches)
- Post Grape-Nuts

NO PUEDE COMPRAR

- Cereales fríos de menos de 12 onzas
- Orgánicos
- Paquetes variados
- Frosted (excepto Malt-O-Meal Frosted Mini Spooners y Kellogg's Frosted Mini Wheats Bite Size)

CEREAL

Puede combinar paquetes de varios tamaños para completar hasta 36 onzas. **Ejemplos:**

12 + 12 + 12 = 36

16 + 18 = 34

CEREAL CALIENTE

Caja de 11.8 onzas o más grande

PUEDE COMPRAR

- Paquetes individuales de Crema de Trigo Instantánea de sabor Original
- Malt-O-Meal Original
- Quaker Instant Oatmeal, original, paquetes individuales

NO PUEDE COMPRAR

- Cereales calientes de menos de 11.8 onzas
- Orgánicos
- Con pasas, fruta o nueces
- Paquetes variados

JUGO

64 ONZAS ENVASADOS O REFRIGERADOS

CUALQUIER MARCA

CONGELADO Y CONCENTRADO 11.5-12 ONZAS

CUALQUIER MARCA

Sólo cuando lo especifique en el cheque de WIC:

JUGO CONTINÚA

Solamente estas marcas de 100% jugo - sin azúcar o endulzantes agregados

ENVASADOS DE 64 ONZAS

Manzana
- Langers
- Seneca
- Shurfine
- Treetop
- Western Family

Uva
- Langers
- Shurfine
- Welch's (incluyendo de Uvas Blancas)
- Western Family

Piña
- Langers

Tomate
- Campbell's

Naranja*
- Cualquier marca

Toronja*
- Cualquier marca

REFRIGERADO DE 64 ONZAS

Naranja*
- Cualquier marca

Toronja*
- Cualquier marca

CONGELADO Y CONCENTRADO 11.5-12 ONZAS

Manzana
- Langers
- Old Orchard
- Seneca
- Shurfine
- Treetop
- Western Family

Uva
- Old Orchard
- Western Family
- Welch's (incluyendo de Uvas Blancas)

Piña
- Dole (incluyendo Piña Naranja)
- Old Orchard

Naranja*
- Cualquier marca

Toronja*
- Cualquier marca

Sólo cuando lo especifique en el cheque de WIC:
- Envases de 5.5-6 onzas de jugo de Piña Dole, de Naranja Donald Duck y V-8 (cualquier tipo)
- Envases de cajas de 8 onzas de jugo Sunglo (cualquier sabor)

*Enriquecido con calcio es permitido. El órganico no se permite. Los envases permitidos son botellas de plástico, de cartón y lata solamente.

¡NUEVO!

COMIDAS PARA BEBÉ

FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉ

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible para bebé de frutas y verduras Etapa 2

- Envases de 3.5 o 4 onzas
- Cualquier variedad de comida individual o combinación de frutas o verduras (Ej. Una combinación permitida: manzana con plátano)
- Paquetes múltiples y paquetes variados

NO PUEDE COMPRAR

- Comidas con sal o azúcar agregadas
- Comidas orgánicas para bebé
- Postres, cenas y combinaciones de comidas (Ej. avena con manzana)
- Fórmula, cereal o DHA/ARA agregados

ALIMENTOS INFANTILES DE CARNE

Se permiten solamente para bebés alimentados sólo con leche materna

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible, cualquier etapa, 2.5 onzas, comidas infantiles de carne de un sólo ingrediente (con caldo y jugo agregado, está permitido)

NO PUEDE COMPRAR

- Comidas con sal o azúcar agregadas
- Orgánicos
- Postres, cenas y combinaciones de alimentos
- Salchichas de carne

ITCA Solamente:

- Se permite cualquier marca elegible, cualquier etapa, 4.5 onzas, de un sólo ingrediente fruta o verdura picada sin sal, azúcar o almidones agregados
- Se permite para bebé que sólo están lactando, sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

FÓRMULA Y CEREAL PARA BEBÉ

CEREAL PARA BEBÉ

PUEDE COMPRAR

Gerber o Beechnut, cereal de un solo grano, de 8 ó 16 onzas

- Cebada
- Arroz
- Avena
- Trigo Entero

NO PUEDE COMPRAR

- Cereal para bebé con fruta, azúcar, yogur, fórmula o DHA/ARA agregados
- Frascos, latas o tazas de una ración
- Cereal orgánico
- Alto en Proteínas
- Cereales mixtos

FÓRMULA PARA BEBÉS

Sólo la marca y el tipo impresos en el cheque de WIC

- Se debe comprar toda la fórmula de la lista del cheque de WIC
- Los cupones de la tienda o fábrica no se pueden usar para la fórmula para bebé

PARA MUJERES QUE ESTÁN AMAMANTANDO EXCLUSIVAMENTE

ATÚN

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible

- "Chunk Light" solamente
- Puro, envasado en agua

NO PUEDE COMPRAR

- Atún Solid white o Albacore
- Atún con proteína de soya agregada
- Atún en aceite
- Filete de primera calidad
- Almuerzos con mezclas de atún
- Atún empacado en bolsas
- Atún con ingredientes agregados
- Atún condimentado o sazonado

SALMÓN – ¡NUEVO!

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible

- Salmón rosa solamente
- Puro, envasado en agua

NO PUEDE COMPRAR

- Salmón con ingredientes agregados
- "Salmón Rojo"
- Salmón en bolsas
- Salmón condimentado o sazonado
- "Salmón Atlantic"

SARDINAS – ¡NUEVO!

Sólo WIC ITCA y Nación Navajo

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible

- Latas de 3.75 onzas, condimentadas, sazonadas o puras

NO PUEDE COMPRAR

- Brisling
- Norwegian