





Frutas y vegetales

Frescos

Escoja cualquier marca o variedad, incluyendo:

- **Orgánicos**
- **Los que se venden por unidad, libra o paquete**
- **Ensalada o verduras de hojas verdes mixtas en paquetes**

No compre: ensaladas en bandejas, para fiestas o del área de ensaladas listas, hierbas o condimentos, frutas secas o frutas y vegetales preparadas en la tienda

Congelados

Escoja cualquier marca o variedad, incluyendo:

- **Orgánicos**
- **Vegetales mixtos**

No compre: los que se les ha agregado grasa, aceite, mantequilla, queso u otros condimentos.

Enlatados

Escoja cualquier marca o variedad, incluyendo:

- **Orgánicos**
- **Bajo en sal y bajo en sodio**

No compre: frutas en almibar ligero o espeso, relleno para tartas, salsa de arándanos rojos, sopas, salsas de pepinillos, pepinillos en conserva, aceitunas, frutas o vegetales en jarras de vidrio o los que ya vienen con grasa, aceite, o mantequilla



Beneficios de WIC para frutas y vegetales

- Los beneficios para frutas y vegetales tendrán un valor máximo en dólares, como se muestra en su lista de beneficios familiares.
- Si el costo total de la compra de frutas y vegetales es más que el valor máximo, usted tiene la opción de pagar la diferencia en efectivo, con "EBT", "SNAP" o cualquier otra forma de pago aceptada en la tienda.
- Si el costo total de la compra de frutas y vegetales es menor que el valor máximo, su balance se quedará disponible en su tarjeta eWIC. Antes de ir de compras, sepa el balance que tiene disponible.



RECETA

Burritos de maíz y frijoles (habichuelas) negros

INGREDIENTES

- ¼ taza cebollines picados
- ¼ taza apio, picado finamente
- 1¼ taza de maíz graneado, congelado
- ½ aguacate maduro, picado
- 2 cucharadas cilantro fresco, picado
- 1 lata (15½ oz) frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ¼ taza queso "Cheddar", bajo en grasa, rallado
- ¼ taza salsa
- 12 tortillas de trigo integral

PROCEDIMIENTO: PRECALIENTE EL HORNO A 350° F

1. En una olla pequeña, mezcle: cebollines, apio y maíz, cubra con suficiente agua. Tape y deje hervir; reduzca a fuego medio. Cocine hasta que los vegetales se ablanden. Cuélelos y déjelos enfriar.
2. En un tazón grande, mezcle: aguacate, cilantro, frijoles, queso y salsa; mezcle bien.
3. Con la mezcla del maíz ya fría, añádalo a la mezcla del aguacate.
4. Caliente cada tortilla, por unos 15 segundos por cada lado. Póngalas en una superficie plana. Échele 1/3 de taza de la mezcla y dóblele los lados para hacer como un paquete.
5. Envuelva todas las tortillas; caliéntelas en el horno hasta que el queso se derrita.





Jugos 100%

No compre: bebidas con sabor a frutas, orgánicas, con fibras o calcio agregados (a menos que esté en su lista de beneficios familiares) o cartones refrigerados

Concentrado congelado: 11.5-12 oz



- Manzana



- Manzana



- Manzana



- Manzana



- Manzana
- Uva



- Manzana
- Uva



- Uva
- Uva blanca



- Manzana
- Uva



- Manzana
- Uva
- Uva blanca



- Piña (ananá) y naranja
- Piña (ananá), naranja y banano (guineo)



- Manzana

Líquido concentrado: 11.5-12 oz



- Cualquier sabor

Naranja, toronja (pomelo) o piña (ananá): 11.5-12 oz

Jugo 100%, cualquier marca, congelado concentrado



Botellas que no necesitan refrigeración: 64 oz



- Cualquier sabor



- Cualquier sabor



- Cualquier sabor



- Cualquier sabor



- Manzana



- Piña (ananá)



- Manzana
- Uva
- Uva blanca



- Manzana
- Tomate
- Vegetales



- Manzana
- Manzana y arándano
- Manzana y mango



- Original
- Bajo en sodio
- Picante



- Manzana
- Uva



- Manzana
- Uva blanca
- Uva blanca y durazno
- Tomate
- Vegetales
- Vegetales bajo en sodio



- Uva Concord con Calcio
- Uva Concord
- Uva blanca
- Uva roja
- Uva blanca y durazno



- Jugo de tomate regular o bajo en sodio



- Uva



- Naranja



- Manzana
- Arándano
- Uva
- Uva blanca
- Uva blanca y durazno
- Arándano rojo y uva
- Toronja



- Manzana
- Uva Concord
- Arándano rojo
- Arándano rojo y mora (zarzamora)
- Arándano rojo y cereza
- Arándano rojo y uva Concord
- Arándano rojo y mango
- Arándano rojo y piña
- Arándano rojo y frambuesa
- Arándano rojo y granada
- Arándano rojo y sandía
- Arándano rojo y saúco





Proteínas

Frijoles (habichuelas), arvejas o lentejas, secos o enlatados:
paquete de 1 lb o latas de 15-16 oz

- Bajo en sal y bajo en sodio
- 1 envase de proteína es igual a:
1 lb frijoles (habichuelas) secos O
4 latas de frijoles (habichuelas) O
1 envase de mantequilla de maní

No compre: frijoles (habichuelas) refritos o que tengan sazones agregados



Tofu: 16 oz



Compre tofu solamente si es parte de su lista de beneficios familiares.

No compre: tofu importado o gourmet

Mantequilla de maní: 16-18 oz

Escoja cualquier textura, bajo en sodio y bajo en sal.

No compre: las que ya vienen con sabores agregados.



Pescados enlatados

No compre: orgánicos

Atún: 5 oz

- En agua o aceite y solamente estilo "Chunk Light"

Salmón: 5-15 oz

- Salmón rosado solamente

Sardinas: 3.75 oz

- Sardinas con salsas u otros sabores agregados están permitidas

Huevos

- Blancos o marrones
- Grado A- grande

No compre: huevos orgánicos o media docena

Alimentos para bebés

Fórmulas

Compre la leche para bebés que indique su lista de beneficios familiares.

Carnes: etapa 1, 2.5 oz

Para infantes alimentados solamente con leche materna



- Carne con caldo de carne
- Pollo con caldo de pollo
- Pavo con caldo de pavo



- Carne con salsa espesa
- Pollo con salsa espesa
- Pavo con salsa espesa
- Jamón con salsa espesa

Cereales para bebés:

8 oz ó 16 oz

No compre: cereales con frutas, "DHA" o "ARA" agregados



- Avena
- Maíz dorado (a partir del otoño 2022)



Gerber

- Multi-granos
- Avena
- Arroz
- Trigo integral



Frutas y vegetales



Etapa 2: 4 oz



**"Naturals"
Etapas 1 and 2:
4 oz**



Gerber

**"Sitter"
Paquete de 2,
4 oz cada uno**



Cereales para el desayuno

Todas las cajas de 12-36 oz

Los cereales de Granos Integrales son ricos en nutrientes, incluyendo proteína, fibra, vitamina B, antioxidantes y minerales; en esta lista están identificados con **(WG)**.



- Crispy Rice
- Corn Flakes
- Bran Flakes **(WG)**
- Frosted Shredded Wheat **(WG)**
- Shredded Wheat **(WG)**
- Toasted Oats **(WG)**



- Crispy Rice
- Corn Flakes
- Bran Flakes **(WG)**
- Toasted Oats **(WG)**



- Corn Flakes
- Toasted Oats **(WG)**



- Corn Flakes
- Toasted Oats **(WG)**



- Chex **(WG)**
Maíz y trigo
- Chex
Arroz, canela y arándanos
- Cheerios **(WG)**
Multigranos y original
- Kix **(WG)**
Variedades de miel y original



- Life **(WG)**
Original y con canela
- Instant Grits
- Old Fashioned Grits



- Instant Cream of Wheat



- Corn Flakes
- Creamy Wheat



- Crispy Rice
- Corn Flakes
- Bran Flakes **(WG)**
- Frosted Shredded Wheat **(WG)**
- Toasted Oats **(WG)**



- Corn Flakes
- Bran Flakes **(WG)**
- Frosted Shredded Wheat **(WG)**
- Oats and More with Honey
- Oats and More with Almonds



- Hearts and O's
Honey Toasted
- Hearts and O's
Warm Cinnamon



- Honey Bunches of Oats
Variedades de hojuelas asadas con almendras, vainilla, canela o nuez con miel de arce
- Grape-Nuts Flakes **(WG)**
- Grape-Nuts **(WG)**



- Crispy Rice



- Instant Maple Oatmeal **(WG)**



- Whole Grain Hot Cereal **(WG)**



- Crispy Rice
- Corn Flakes
- Bran Flakes **(WG)**
- Toasted Oats **(WG)**



- Crispy Rice
- Corn Flakes
- Bran Flakes **(WG)**
- Frosted Shredded Wheat **(WG)**
- Toasted Oats **(WG)**



- Crispy Rice
- Corn Flakes
- Shredded Wheat **(WG)**
- Frosted Shredded Wheat **(WG)**
- Toasted Oats **(WG)**



- Crispy Rice
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat **(WG)**
- Toasted Oats **(WG)**
- Bran Flakes **(WG)**



- Frosted Shredded Wheat **(WG)**
- Shredded Wheat **(WG)**



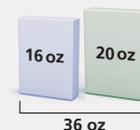
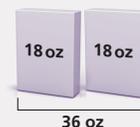
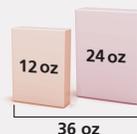
- Frosted Mini-Wheats **(WG)**
Original, arándanos y fresas
- Corn Flakes
- Rice Krispies
- Special K
- Todas las hojuelas de salvado y trigo **(WG)**
- Crispix



- Crispy Rice
- Mini Spooners **(WG)**
Variedades de azucarados y crema con fresas
- Farina Original
- Original Hot Wheat

Guía del tamaño de cereales: : 12-36 oz

Escoja cajas de 12 oz o más. Estas son algunas formas de comprar las 36 oz de cereal:



Productos lácteos

Leche

Compre el tamaño y el tipo que se especifica en su lista de beneficios familiares

- Leche entera
- 1%
- Sin grasa
- Sin lactosa
- Evaporada
- En polvo
- Estilo "Kosher"
- Leche de cabra

No compre: leche de 2%, suero de leche, leche orgánica, con sabores o sin pasteurizar



RECETA

"Parfait" con frutas

¡Esta receta, además de deliciosa, es fácil y rápida de preparar! Usando solamente ingredientes aprobados por WIC, este "parfait" es el favorito de niños y adultos.

INGREDIENTES

½ taza yogur de vainilla
1 taza arándanos azules o fresas (o cualquier fruta ya sea congelada o fresca)

½ taza de su cereal crujiente favorito, aprobado por WIC

PROCEDIMIENTO

Vierta el yogur en un vaso de vidrio, agregue la fruta y el cereal crujiente. Para hacerlo más elegante, haga varias capas de yogur, fruta y cereal usando la mitad de las cantidades y repitiendo el procedimiento, como se enseña en la foto.

Leche de Soya

Compre esto, solamente si se especifica en su lista de beneficios familiares.



Pacific Foods Ultra Soy, 32 oz
• Sin sabor



8th Continent, 64 oz
• Sin sabor y vainilla



Silk, 64 oz and 32 oz
• Sin sabor

Yogur: solamente envases de 32 oz

Leche entera, 1%, sin grasa o baja en grasa, o estilo "Kosher"

No compre: yogur orgánico o estilo griego ("Greek")



Axelrod
• Sin sabor y vainilla



Best Yet
• Sin sabor y vainilla



Cabot
• Sin sabor



Coburn Farms
• Sin sabor y vainilla



Food Club
• Sin sabor y vainilla



Market Basket
• Sin sabor, fresas, durazno y vainilla

Quesos: 16 oz

Escoja cualquier marca

- Pre-empacado, regular, bajo en grasa o bajo en sodio o estilo "Kosher"
- En rebanadas, rayado o en trozo
- Americano, "Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Swiss y Provolone"

No compre: queso orgánico, del área de embutidos (deli), en rebanadas envueltas individualmente, mixtos, gourmet o importados.



Great Value
• Sin sabor, vainilla y fresas



La Yogurt
• Sin sabor, vainilla y banano (guineo)



Lucerne
• Sin sabor, fresas y vainilla



Bowl & Basket
• Sin sabor, vainilla y fresas



Stop & Shop
• Sin sabor y vainilla



Yoplait
• Sin sabor, vainilla, durazno, fresa y de fresa y banano



Dannon
• Sin sabor y vainilla

Granos integrales

Pan: 16 oz

En rebanadas o panecillos

No compre: las orgánicos



Arnold

- Pan "Stone Ground" 100% de trigo integral
- Panecillos para emparedados 100% de trigo integral



Stop & Shop

- (incluyendo sin sal o baja en sal)
- Pan 100% de trigo integral



Bowl and Basket

- Pan 100% de trigo integral



Gold Medal Bakery

- Pan 100% de trigo integral



Signature Select

- (incluyendo sin sal o baja en sal)
- Pan 100% de trigo integral



Bimbo

- Pan 100% de trigo integral



Market Basket

- Pan 100% de trigo integral



Wonder

- Pan 100% de trigo integral



Pepperidge Farm

- Pan "Stone Ground" 100% de trigo integral

Pasta: 16 oz

En caja o bolsa, tiene que ser de granos integrales o trigo integral (WG). Compre cualquier tipo de estas marcas:



Barilla (WG)



Great Value (WG)



Nature's Promise (WG)



Ronzoni Healthy Harvest (WG)



Signature Select (WG)



Bowl and Basket (WG)



Arroz integral: 14-16 oz

En caja, bolsa, instantáneo o en bolsa listo para hervir.



RECETA

Arroz con tomate y queso parmesano

INGREDIENTES

- 1 taza arroz integral
- 1 lata (14 oz) tomates en trozos
- ½ taza queso parmesano rallado
- ¼ taza de albahaca picada (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. En una sartén grande, combine 1½ taza de agua, arroz y ½ cucharadita de sal y póngalo a hervir.
2. Después que hierva, revuélvalo una vez, reduzca a fuego lento, tápelo y déjelo cocinar hasta que el agua se absorba – unos 30 minutos.
3. Añada los tomates y el queso al arroz.
4. Remueva del fuego, tápelo y reserve por unos 5 minutos.
5. Añada la albahaca justo antes de servir.

Tortillas y "wraps": 16 oz

No compre: las orgánicos



Bowl and Basket

- Trigo integral



Mayan Farm

- Trigo integral



Don Pancho

- Trigo integral y maíz



Mission

- Trigo integral y maíz



Signature Select

- Trigo integral



Food Club

- Trigo integral y maíz



La Banderita

- Trigo integral y maíz



Chi-Chi's

- Trigo integral y maíz



Ortega

- Trigo integral



Stop & Shop

- Trigo integral y maíz



Market Basket

- Trigo integral y maíz

Preguntas frecuentes

¿Puedo comprar con mis beneficios de WIC todos los alimentos que están en esta guía?

No. En esta guía se muestran todos los alimentos aprobados por WIC. Es posible que usted no sea elegible para comprar todos los alimentos en esta guía ya que sus beneficios están basados en sus necesidades nutricionales,

Por ejemplo: la leche entera está incluida en esta guía, pero si usted tiene un niño de 2 años de edad o más, usted solamente puede comprar para ese niño leche al 1%, leche baja en grasa o sin grasa.

¿Cómo puedo usar mi tarjeta electrónica WIC (eWIC, por sus siglas en inglés)?

- Antes de escanear sus alimentos, déjele saber al cajero que va a usar su tarjeta eWIC
- Si tiene un cupón de descuento entrégueselo al cajero
- Pase la tarjeta eWIC por la máquina o désela al cajero y marque su número de identificación personal (PIN, por sus siglas en inglés)
- Asegúrese de pasar por la máquina su tarjeta eWIC antes de cualquier otra forma de pago. Si tiene algún balance, lo puede pagar ya sea en efectivo, "EBT", con la tarjeta de cupones de alimentos (SNAP, por sus siglas en inglés) o cualquier otra forma de pago que acepte el negocio
- En el recibo que el cajero le dará, podrá ver la cantidad que le queda disponible de sus beneficios y la fecha de vencimiento de sus beneficios. Guarde ese recibo

¿Tengo que comprar de una sola vez todos los alimentos aprobados en mi lista de beneficios?

Usted no tiene que comprar todos los alimentos de una sola vez. Compre solo lo que necesite. Los alimentos que vaya comprando con su tarjeta eWIC se van deduciendo de su balance.

¿Cuándo estarán disponibles mis beneficios de WIC?

Sus beneficios serán depositados en su tarjeta eWIC, el primer día para usar sus beneficios (First Date to Spend, FDTs, por su nombre y siglas en inglés) y estarán disponibles tan pronto como se los depositen. Estos beneficios se vencerán a la media noche del último día para ser usados (Last Day to Spend, LDST, por su nombre y siglas en inglés).

¿Puedo usar mi tarjeta eWIC en cualquier caja registradora en la tienda o negocio?

Eso depende. Algunos negocios tienen una caja registradora específica para las compras con las tarjetas eWIC.

Si no está seguro de cual caja registradora usar, pregúntele al personal de servicio al cliente del negocio.

¿Tengo que separar los alimentos de WIC del resto de los artículos que estoy comprando?

No, pero es una buena idea. Usted debe presentar primero cualquier cupón de descuento y así el cajero sabrá como procesarlo con su compra.



¿Qué pasa si no compro todos mis alimentos de WIC este mes? ¿Se acumularán esos beneficios para el próximo mes?

Cualquier cantidad de los beneficios que usted no use, se vencerán el último día para usar sus beneficios o "LDST." Los beneficios ni se acumulan, ni se pueden utilizar después del último día para usar sus beneficios o "LDST."

¿Cómo puedo verificar el balance en mis beneficios?

Usted puede verificar su balance en cualquiera de estas formas:

- Revise el último recibo que tiene
- Pregúntele al cajero o al personal de servicio al cliente del negocio, si le puede verificar su balance
- Llame al número para servicio al cliente o visite la página de internet que se indica en la parte de atrás de su tarjeta eWIC

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

Usted no puede hacer ningún cambio a su lista de compras en el negocio. Los artículos de WIC no se pueden devolver para que le entreguen dinero en efectivo o le den un crédito. Si tiene cualquier pregunta con respecto a su lista de beneficios familiares, comuníquese con su oficina local de WIC.

¿Qué pasa si se me acaban mis alimentos y ya he gastado todos mis beneficios de WIC?

Los alimentos que recibe en el programa WIC no tienen la intención de cubrir todas sus necesidades nutricionales. Usted necesitará comprar otros alimentos, incluyendo fórmula para bebés. Su oficina local de WIC puede ayudarle a encontrar programas de asistencia para alimentos.

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

Si un alimento no se puede comprar con la tarjeta eWIC, puede ser porque:

- A usted no le queden suficientes beneficios
- El alimento no está incluido en su lista de beneficios familiares
- No es un alimento aprobado por WIC en Rhode Island

Si esto sucede, guarde su recibo. Tómele una foto al artículo y al código de barra en la etiqueta del artículo, o use la aplicación WICShopper para enviarle la información a la Oficina Estatal de WIC.

¿Qué debo hacer si tengo algún problema en el negocio?

Si tiene algún problema en el negocio, pida hablar con el gerente. Si el problema no se puede resolver en ese momento, llame a su oficina local de WIC. Explique las cosas que le preocupan.

Es posible que la oficina local de WIC le pida:

- El nombre y la dirección del negocio
- La fecha, hora y detalles del incidente
- La descripción del alimento
- La copia del recibo del negocio

Recordatorios

Cuando vaya a pagar por su compra, use primero su tarjeta eWIC.

¿Muestra esta guía todos los alimentos aprobados por WIC?

Esta guía no muestra todos los alimentos aprobados por WIC.

- Para identificar alimentos aprobados por WIC, algunos negocios usan etiquetas en los estantes que dicen "Aprobado por WIC"
- Para asegurarse que un alimento está aprobado por WIC, use la aplicación WICShopper y escanee el código de barra ("Scan Barcode", por su nombre en inglés)

¿Dónde puedo usar mi tarjeta eWIC?

Puede usar su tarjeta eWIC solamente en negocios autorizados en Rhode Island. Para un listado actualizado de los vendedores autorizados en el estado:

- Pídale una lista al personal de la agencia local
- Visite la página de Internet: www.health.ri.gov/wic
- Usando la aplicación WICShopper, seleccione negocios WIC ("WIC Stores", por su nombre en inglés)

¿Qué debo hacer con mi tarjeta eWIC después que use todos mis beneficios del mes?

Cuide su tarjeta eWIC. Usted va a usar la misma tarjeta todos los meses para usar sus beneficios. Consérvela en un lugar seguro y mantenga la franja magnética limpia y sin rayones. Mantenga la tarjeta lejos de los teléfonos celulares y lugares calientes, como en el carro, para que no se dañe.

Para más respuestas, vea la sección de Preguntas Frecuentes.



Escanee aquí
para descargar la
aplicación para
el comprador
de WIC



 WICShopper
WIC shopping, simplified.



**Departamento de Salud
de Rhode Island**

Three Capitol Hill
Providence, RI 02908

Línea de Información:
401-222-5960 / RI Relay 711

WIC-7 2022

ESTA ENTIDAD ES UN PROVEEDOR
QUE BRINDA IGUALDAD DE
OPORTUNIDADES .