



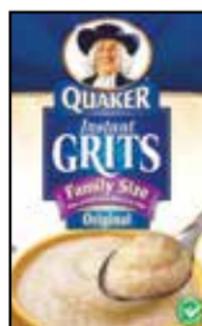
Guía de alimentos y fólder de identificación

APROBADA POR EL WIC DE RHODE ISLAND



Cereales no integrales

CREMA DE TRIGO CEREAL CALIENTE	ARROZ CRUJIENTE	HOJUELAS DE MAÍZ
Best Yet	Best Yet	Best Yet
Krasdale	Essential Everyday	Essential Everyday
	Great Value	Great Value
	IGA	IGA
	Kiggins	Kiggins
	Krasdale	Krasdale
	Ralston	Ralston
	Shurfine	Shurfine
	Stop & Shop	Stop & Shop



Guía del tamaño de cereales: Cajas de 12 oz - 36 oz

No se permiten: cereales orgánicos, gourmet, importados o en porciones individuales

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Cereal} \\ \hline 18 \text{ oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Cereal} \\ \hline 18 \text{ oz} \\ \hline \end{array} = 36 \text{ oz}$$

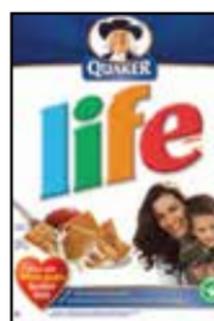
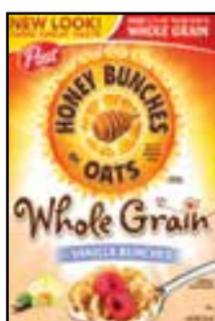
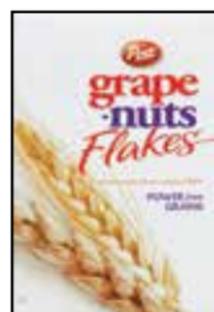
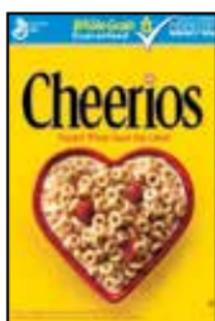
$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Cereal} \\ \hline 12 \text{ oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Cereal} \\ \hline 12 \text{ oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Cereal} \\ \hline 12 \text{ oz} \\ \hline \end{array} = 36 \text{ oz}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Cereal} \\ \hline 24 \text{ oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Cereal} \\ \hline 12 \text{ oz} \\ \hline \end{array} = 36 \text{ oz}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Cereal} \\ \hline 20 \text{ oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Cereal} \\ \hline 16 \text{ oz} \\ \hline \end{array} = 36 \text{ oz}$$

Cereales integrales

HOJUELAS DE SALVADO	TRIGO TRITURADO AZUCARADO	AVENA TOSTADA / AVENA TOSTADA MULTIGRANOS
Best Yet	Best Yet	Best Yet
Essential Everyday	Essential Everyday	Essential Everyday
Great Value	IGA	Great Value
IGA	Kiggins	IGA
Kiggins	Ralston	Kiggins
	Shurfine	Krasdale
	Stop & Shop	Ralston (Tasteos)
		Shurfine
		Stop & Shop



Granos integrales

PAN REBANADO, PANECILLOS, TOTILLAS

No se permiten: Importados, Orgánicos o Gourmet



Arnold Stone Ground
100% de trigo integral
(16 oz)



Gold Medal Bakery
100% trigo con linaza
integral (16 oz)



Pepperidge Farm
Stone Ground 100% de
trigo integral (16 oz)



Sunbeam 100% de trigo integral
(16 oz)



Shaw's 100% de trigo
integral (16 oz)
(Incluido los sin sal o
bajo en sal)



Stop & Shop 100% de
trigo integral (16 oz)
(Incluido los sin sal o
bajo en sal)



Panecillos multigranos
Arnold Select Kaiser
(16 oz)



100% de trigo
integral Bimbo
(16 oz)



Tortillas de trigo
integral y maiz Pepito
(16 oz)



Tortillas de trigo
integral Mayan Farm
(16 oz)



Tortillas de trigo
integral y maiz
(blanco o amarillo)
Don Pancho (16 oz)



Tortillas de trigo
integral y maiz
Mission (16 oz)



Tortillas de trigo
integral y maiz
La Banderita (16 oz)



Tortillas de trigo
integral y maiz
Stop & Shop (16 oz)

ARROZ INTEGRAL

Marca de la tienda o la más económica,
Caja o bolsa de 16 onzas



No se permiten: instantáneos,
importados, orgánicos o gourmet

PASTA DE TRIGO INTEGRAL

Marca de la tienda o la más económica,
Caja o bolsa de 16 onzas



No se permiten: importados,
orgánicos o gourmet

Jugos 100%

JUGO DE NARANJA, TORONJA O PIÑA (ANANÁS)

Jugo 100%, cualquier marca, concentrado congelado, 11.5-12 oz



Orange Juice
Any Brand



Grapefruit Juice
Any Brand



Pineapple Juice
Any Brand

JUGO DE UVA

Jugo 100%, concentrado congelado, 11.5-12 oz



Jugo de uva
Old Orchard



Jugo de uva blanca
Old Orchard



Jugo de uva
Essential Everyday



Jugo de uva
Stop & Shop



Jugo de uva
Welch's



Jugo de uva blanca
Welch's

JUGO DE MANZANA

Jugo 100%, concentrado congelado, 11.5-12 oz



IGA



Old Orchard



Seneca



Tipton Grove



Essential Everyday



Stop & Shop

DE CUALQUIER SABOR

Jugo 100% Concentrado Liquido, 11.5-12 oz



Welch's

PARA NIÑOS

Jugo 100%, en botellas que no necesitan refrigeración, 64 oz

Juicy Juice,
de Cualquier
Sabor



Libby's,
Piña
Sólamente



Old Orchard,
de Cualquier
Sabor



No se permite para ningún jugo:
Bebidas con sabor a frutas, orgánicas, gourmet, importadas,
con fibra o calcio agregado (a menos que se especifique)
y cartones refrigerados.

Productos lácteos

LECHE

Marca de la tienda o la más económica, de galón y de medio galón.
Leche en polvo, evaporada, sin lactosa o lactosa reducida,
sólo si se indica en el cheque de WIC



No se permiten: de sabores, con alto contenido de calcio,
importados, orgánicos o gourmet

LECHE DE SOYA

Sólo si se indica en el cheque de WIC



"Silk"
sin sabor
(64 oz)



"Pacific
Natural
Foods
Ultra Soy"
de vainilla o
sin sabor
(32 oz)



"8th
Continent"
de vainilla
o sin sabor
(64 oz)

No se permiten: otros sabores, importadas o gourmet

QUESOS

Queso del área de
embutidos (deli):
SÓLO queso tipo
Americano, marca
de la tienda o la
más económica



Paquetes pre-empacados regular y/o bajo en grasa en rebanadas,
rayado, en trozos: Cualquier marca, paquetes de 12–16 oz "American,
Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone"

No se permiten: mixtos, importados, orgánicos, gourmet,
o rebanadas envueltas individualmente

"YOGURT"

Cualquier marca, sin sabor o de vainilla
solamente; de leche entera, de 1% de
grasa o sin grasa; envases de 32 onzas
solamente.

No se permite: orgánico o griego (Greek)



Proteína

HABICHUELAS O FRIJOLES SECOS O ENLATADOS, ARVEJAS O LENTEJAS

Marca de la tienda o la más económica, paquetes o bolsas de 1 lb. o de 15 a 16 onzas, enlatados, incluidos los bajos en sal



No se permiten: los condimentados, los granos mixtos, importados, orgánicos o gourmet

HUEVOS



Marca de la tienda o la más económica, SÓLO: Huevos grado A grandes, blancos o marrones

No se permiten: las medias docenas, importados, orgánicos o gourmet

MANTEQUILLA DE MANÍ (CACAHUATES)

Marca de la tienda o la más económica, Cualquier textura, en envases de 16 a 18 onzas

No se permiten: porciones individuales, con miel, jalea u otros sabores agregados, orgánico, gourmet e importado



PESCADOS (PARA MUJERES QUE ALIMENTAN A SU BEBÉ SOLO CON LECHE MATERNA)

Marca de la tienda o la más económica



5 oz.



5 oz.



3.75 oz.

No se permite: en bolsas, con sabores agregados, salmón rojo o "blueback", orgánico, gourmet e importado

TOFU

Sólo si se indica en el cheque de WIC



Tofu marca "Azumaya" sedoso, dietético (16 oz)



Tofu marca "Azumaya" sedoso (16 oz)



Tofu marca "Nasoya" sedoso, dietético (16 oz)



Tofu marca "Nasoya" sedoso (16 oz)



Tofu marca "Soy Boy" orgánico, firme (16 oz)

No se permiten: importadas o gourmet

Frutas y Vegetales

FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

Cualquier marca (inclusive orgánicas)

No se permite:
alimentos en bandejas
para fiestas o del área
de ensaladas listas,
hierbas o
condimentos,
o frutas secas



FRUTAS Y VEGETALES CONGELADOS

Cualquier marca (inclusive vegetales mixtos y orgánicos)



No se permiten: vegetales a los que se les agregó grasa, aceite,
mantequilla, queso, sabores o condimentos

FRUTAS Y VEGETALES ENLATADOS

Cualquier marca (incluyendo orgánicas, baja en sal / sodio)



No se permiten: frutas en almibar ligero o espeso, relleno para tartas o pasteles, salsa de arándanos agrios o "cranberries", sopas, salsas de pepinillos o vegetales, pepinillos en conserva, aceitunas, frutas o vegetales en jarras de vidrio, o a los que se les ha agregado grasa, aceite, mantequilla, sabores o condimentos.

GUÍA PARA USAR SUS CHEQUES PARA FRUTAS Y VEGETALES

El cheque para frutas y vegetales es diferente a los otros cheques de WIC. Cada cheque tiene un valor monetario.

Puede usar su cheque para comprar cualquier combinación de frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados.

Para frutas y vegetales frescos el precio es por libra:
precio por libra x peso = precio final
Ejemplo: Manzanas tipo "Granny Smith"
 $\$1.59 \times 1/2 \text{ libra} = \0.80

Usted puede combinar múltiples cheques para pagar por una compra.

Usted puede pagar la diferencia si se pasa de la cantidad de su(s) cheque(s).

Usted no puede recibir dinero de vuelta si no gasta la cantidad total de su(s) cheque(s).

Usted puede usar los cheques para frutas y vegetales en mercados agrícolas aprobados por WIC (Farmers' Markets) (pero no puede usar los cheques agrícolas "Farmers Markets Checks" en supermercados o bodegas).

Fórmula, cereales y alimentos para bebés

Como esté indicado en el cheque del WIC.

FÓRMULA



CEREAL PARA BEBÉS BEECH NUT (8 OZ)



Avena

Arroz

Multigranos

**No se permiten:
las mezclas con
frutas o leche en fórmula
para bebés**

BEECH NUT ETAPA 1 (2.5 OZ)

PARA INFANTES ALIMENTADOS SOLAMENTE CON LECHE MATERNA

Carne y caldo de carne

Pollo y caldo de pollo

Pavo y caldo de pavo



BEECH NUT ETAPA 2 (4 OZ)

Puré de Manzana

Manzanas & Bananas

Manzanas & Arándanos

Manzanas & Cerezas

Manzanas, Mango & Kiwi

Manzanas, Peras & Bananas

Melocotones con Peras & Manzanas

Bananas & Bayas Mixtas

Chiquita Bananas

Chiquita Bananas & Fresas

Maíz & Papa Dulce

Vegetales de Huerta

Habichuelas o Judías Verdes

Vegetales Mixtos



Duraznos

Peras

Peras & Piña

Peras & Frambuesas

Papas Dulce

Calabacín

Zanahoria Dulce

Chicharos o Arveja Dulce

Como usar los cheques del WIC en el supermercado o la bodega

Busque en sus cheques el "First Day to Use" (primer día de uso) y el "Last Day to Use" (último día de uso). Use sus cheques entre esas fechas.

Compre sólo en las tiendas aprobadas por WIC. Su agencia de WIC puede proporcionarle una lista de las tiendas aprobadas por WIC.

Sólo usted o su comprador alternativo pueden usar sus cheques WIC.

Escoja sólo los alimentos permitidos por WIC.

No escoja más de las cantidades indicadas en sus cheques (pero no está obligado a comprar todo lo que está indicado en sus cheques).

Para los cheques que son SÓLO para frutas y vegetales, puede comprar más de la cantidad del cheque y pagar por la diferencia. Para más información, vea la sección de cheques para Frutas y Vegetales.

Cuando llegue a pagar a la caja, separe los alimentos de WIC de sus otros alimentos. Déjele separe a la cajera que usted tiene cheques de WIC.

Muéstrele a la cajera la identificación de WIC. No necesita sacarla del plástico.

No firme su cheque de WIC hasta que la cajera haya escrito la cantidad correcta de la compra en el cheque.

Para los alimentos de WIC, use los cupones del fabricante, los cupones de la tienda y las tarjetas electrónicas de descuento (scan cards). Esto ayuda a que WIC ahorre dinero.

Los cupones y las tarjetas pueden ayudarle a comprar más con su cheque para frutas y vegetales y ahorrar dinero si se pasa de la cantidad. Para más información, vea la sección de cheques para Frutas y Vegetales.

Usted tiene derecho a promociones ofrecida a otros compradores. "Compre uno y llevese otro gratis" es valido por uno.

Informe al WIC inmediatamente de la pérdida o robo de robo sus cheques.

Al ir de compras siempre lleve con usted esta Guía de Alimentos y el folder de identificación aprobada por el WIC de Rhode Island.

USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.