Ayude a que WIC lo asista. Elija alimentos de precios menores cuando haga las compras.

LISTA DE CONTROL PARA COMPRAR ALIMENTOS DE WIC

- Utilice su folleto de capacitación de usuario de Michigan WIC para ayudarlo a realizar sus compras.
- No se pueden usar los cupones WIC antes de la "fecha de inicio" ni después de la medianoche de la "fecha de vencimiento".
- Asegúrese de que los alimentos seleccionados estén autorizados por WIC y se encuentren agrupados para el cobro.
- Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el servicio de atención al cliente al 1-888-678-8914 o en www.ebt.acs-inc.com.
- Se pueden usar cupones de los fabricantes y cualquier promoción de tiendas con su tarjeta Bridge de Michigan WIC.
- Usted tiene el derecho de efectuar reclamos sobre prácticas inadecuadas de los vendedores.

PARA DENUNCIAR EL ABUSO DEL PROGRAMA POR PARTE DE ALGUN VENDEDOR O CLIENTE, LLAME A ESTA LINEA GRATUITA:

1-800-CALL-WIC

De acuerdo con la ley federal y la política de U.S. Department of Agriculture (USDA), esta institución prohibe la discriminación a base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o inhabilidad.

Para archivar una queja de discriminación, escriba al USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame a (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador de oportunidad igual.

Los bebés deben amamantarse desde su nacimiento

MICHIGAN

TARJETA DE ALIMENTOS

Efectivo: noviembre 3, 2008

Michigan Department of Community Health

MDCH

Jennifer M. Granholm, Governor
Janet Olszewski, Director

RECYCLED PAPER

Autoridad: P.A. 368 de 1978 • MDCH-0237-SP • Rev. 11/08
MDCH es un empleador y proveedor de programas y servicios con igualdad de oportunidades.
46,000 copias impresas a 0.107 centavos cada uno, con un valor total de $4,908.99.

LECHE

No se permiten orgánicos.

- Leche entera
- Leche semi-descremada (2%)
- Leche baja en crema (1% ó 1/2%)
- Leche descremada (skim)
- Suero (buttermilk)

SE PERMITEN SOLAMENTE SI ESTAN EN EL CUPON

- En polvo (descremada seca) 25.6 oz., 32 oz., ó 64 oz.
- Evaporada (entera, 2% o descremada)
- Leche de cabra
- Leche sin lactosa (entera, 2%, 1%, 1/2% descremada)

NO SE PERMITEN

- Leche con sabor (chocolate, fresa)
- Leche evaporada llenada
- Leche soya
- Leche Guernsey
- Leche con valor agregado (Kid's Milk, Fit Milk)
- Vitamite
- Botellas de vidrio
- Sin homogeneizar

¿Sabía usted…?

- La leche descremada/reducida en grasas (descremada, 1/2%, 1%, y 2%) cuenta con los mismos nutrientes saludables de la leche entera, pero menos grasa y menos calorías.
- La leche, sin importar el contenido de grasas, es una fuente excelente de calcio y otros minerales, proteína, vitaminas B y vitaminas A y D.

HUEVOS — No se permiten orgánicos.

- Grado A o AA
- Pequeños, medianos o grandes
- Blanco solamente

NO SE PERMITEN

- Huevos de tamaño extra grande y jumbo
- Huevos de gallinas libres, no en cajas, bajos en colesterol, OMEGA 3, o huevos pasteurizados
- Huevos Eggland's Best, Gold Circle Farms o Good News Eggs

ARVEJAS SECAS, FRIJOLES, LENTEJAS

No se permiten orgánicos.

- Paquete de 16 oz.
- Cualquier tipo

NO SE PERMITEN

- Frijoles Barzi
- Empaques con paquetes de condimiento

MANTEQUILLA DE MANI

No se permiten orgánicos.

- Frasco de 18 oz. solamente
- Suave, cremosa, crujiente, extra crujiente

NO SE PERMITEN

- Health Valley, Arrow Head Mills o Fifty50
- Mantequilla de mani mezclada con mermelada, malvaviscos, miel u otro sabor
- Mantequilla de mani baja en grasa o pasta de mani

REQUERDE: Los bebés deben amamantarse desde su nacimiento.

PARA MUJERES LACTANTES

(no reciben fórmula para bebé)

ZANAHORIAS — No se permiten orgánicos.

- 1 libra fresca
- 14-20 oz. en trozos enlatadas en agua

NO SE PERMITEN

- Zanahorias pequeñas
- Zanahorias congeladas

ATUN — No se permiten orgánicos.

- 5 oz. o 6 oz. atún "light" enlatado

NO SE PERMITEN

- Atún Albacore
- Atún bajo en sodio
- Empacado en aluminio
- Atún en porciones/kits para almuerzo
- Atún blanco en trozos
- Atún Sazonado

CEREAL • PAQUETE DE 11 ONZAS A MAS GRANDE

CEREALES FRIOS - Estas marcas solamente. Tienen el hierro que usted necesita.

No se permiten orgánicos.

Los cereales (*) ofrecen 100% de ácido fólico diariamente.

Cheerios Plain o Multi Grain solamente*

Kix Plain solamente

Rice o Wheat* solamente

Malt-O-Meal Mini Spooners, Frosted, Maple & Brown Sugar, Vanilla Cream, Strawberry Cream*

MARCA DEL DISTRIBUIDOR CORN SQUARES/ BISCUITS/BITZ: (como Corn Chex)
America's Choice
Flavorite
Great Value
Kroger
Meijer
Our Family
Roundy's
Spartan

Special K Plain solamente*

Bite Size o Big Bites Plain, Frosted solamente

Corn Flakes Plain solamente

Honey Roasted, Almonds, Cinnamon Clusters o Vanilla Clusters

MARCA DEL DISTRIBUIDOR CORN FLAKES:
America's Choice
Flavorite
Great Value
IGA
Kroger
Meijer
Mornin' Gems
Our Family
Parade
Roundy's
Spartan

Banana Nut Crunch solamente

Bran Flakes

King Vitaman*

Hint of Brown Sugar y Cinnamon solamente*

Life Plain solamente*

MARCA DEL DISTRIBUIDOR CRISP/CRISPY RICE:
America's Choice
Flavorite
Great Value
IGA*, Kroger*
Meijer
Mornin' Gems
Our Family
Parade
Roundy's
Spartan*

CEREALES CALIENTES

Los cereales con (*) ofrecen 100% de ácido fólico diariamente.

MARCA DEL DISTRIBUIDOR
America's Choice
Great Value, IGA, Flavorite, Kroger, Meijer, Our Family, Parade, Roundy's, Spartan Instant (sabor regular solamente)

14 oz., 28 oz. o 12 oz., paquetes individuales, sabor original solamente, cereal de grano entero de 18 oz

Original o Chocolate solamente*

Paquetes individuales solamente, cualquier sabor

Paquetes individuales solamente, Instant (sabor regular solamente)

Instant y Vermont Style Oatmeal solamente

Usted debe contar con la aprobación clínica de WIC para poder adquirir cereales para niños para una mujer o niños de 12 meses de edad o más y contar con la misma listada en su lista de compras.

100% JUGO/JUGOS DE 46 ONZAS SIN DULCE

Se permiten cualquiera de estos jugos con calcio agregado.

No se permiten jugos orgánicos.

Cualquier sabor en empaque plástico o en lata, no Harvest Surprise

Cualquier tipo excepto V8 Splash,V8 V. Fusion, no plástico

Envase plástico o en lata

Morado o blanco solamente, envase plástico o en lata

Jugo de manzana solamente

Cualquier tipo

Cualquier marca o variedad

Jugo de piña solamente

UGOS CONCENTRADOS CONGELADOS - 11.5 - 12 OZ

Se permiten cualquiera de estos jugos con calcio agregado.

100% jugo de cualquier sabor con tiras de cáscara amarilla

Cualquier marca o variedad 100% jugo

100% jugo de cualquier sabor de Old Orchard con tiras de cáscara verde

Cualquier marca 100% jugo

100% jugo de naranja o mezclada de naranja

CONCENTRADOS NO CONGELADOS - 11.5 OZ.

Se permiten cualquiera de estos jugos con calcio agregado.
Busque en la sección de jugos enlatados.

Cualquier sabor con banda amarilla 100% jugo

Cualquier sabor 100% jugo, no Harvest Surprise

JUGO PARA INFANTES — No se permiten orgánicos.

- Cualquier marca o sabor
- Se permiten multi packs
- Solamente 3.8 oz. - 4.0 oz.

NO SE PERMITEN
- Jugo para infantes con yoghurt
- Tender Harvest

QUESO

8 OZ. ó 16 OZ.

No se permiten orgánicos.

Consulte el mensaje de su lista de compras de WIC para el precio máximo de queso.

- American
- Cheddar
- Colby
- Mozzarella (en tiras, semi-descremado, entero)
- Brick
- Colby Jack (Cojack)
- Monterey Jack
- Muenster
- Swiss

SE PERMITEN
- 8 oz. ó 16 oz. paquete solamente
- Tajadas American sin envoltura individual
- Queso preempacado hecho en EE.UU
- Queso con bajo contenido de sodio y grasa de cualquier de los anteriores

NO SE PERMITEN
- Queso tajada, excepto American
- Rebanadas o barras de queso envueltos individualmente
- Alimentos, productos, batidos, pastas de queso o velveeta
- Queso cortado en tiras, rallado, en cubos, migas, formas o ahumado
- Bandejas surtidas o paquetes de variedad
- Cracker Backers o Stackers
- Queso con pimentos, semillas, carne, etc.
- Queso orgánico o de soya
- Requesón
- Queso de leche crudo

FORMULA PARA BEBES

No se permiten orgánicos.

Usted debe comprar solamente el tipo y tamaño exacto de envase de fórmula que aparece en su cupón WIC.

Fórmulas comunes de WIC

Enfamil Lipil with Iron

ProSobee Lipil with Iron

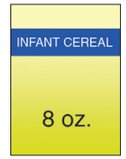
LactoFree Lipil with Iron

Enfamil A.R. Lipil

Gentlease Lipil

Si su médico modifica la fórmula, usted debe obtener la aprobación de la clínica de WIC y ésta debe aparecer en su lista de compras de WIC.

CEREAL PARA BEBES

No se permiten orgánicos.

- Cereal seco para bebés de Beechnut, Del Monte, y Gerber sin fruta, formula o DHA/ARA. ELIJA: Arroz, avena, cebada, grano mezclado
- Cartón o caja de 8 oz. solamente