

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan (MDHHS) no discrimina a ningún individuo o grupo por motivos de raza, origen nacional, color, sexo, discapacidad, religión, edad, altura, peso, situación familiar, consideraciones partidistas o información genética. La discriminación basada en el sexo incluye, entre otras, la discriminación basada en la orientación sexual, la identidad de género, la expresión de género, las características sexuales y el embarazo.

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.

(3) email: program.intake@usda.gov.

(2) fax: (833) 256-1665 or (202) 690-7442; or

Washington, D.C. 20250-9410;

1400 Independence Avenue, SW

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

U.S. Department of Agriculture

(1) correo: U.S. Department of Agriculture

La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidad que necesitan medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, letra grande, cinta de audio, lenguaje de signos americano), deben ponerse en contacto con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA en el (202) 720-2600 (voz y TTY) o ponerse en contacto con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión en el (800) 877-8339. Para presentar una denuncia por discriminación en un programa, el denunciante debe rellenar el formulario AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form, que puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%2OP-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección y el número de teléfono del demandante, así como una descripción de la supuesta acción discriminatoria lo suficientemente detallada como para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de una supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta deben ser presentados al USDA mediante:

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), por sus siglas en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o represalias por actividades anteriores relacionadas con los derechos civiles. La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidad que necesitan medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de signos americano), deben ponerse en contacto con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA en el (202) 720-2600 (voz y TTY) o ponerse en contacto con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión en el (800) 877-8339. Para presentar una denuncia por discriminación en un programa, el denunciante debe rellenar el formulario AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form, que puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/>



GUÍA DE COMIDAS DEL WIC DE MICHIGAN

Spanish



En vigor a partir del 1 de marzo de 2023

CONTENIDOS

Educación nutricional en línea	1
Frutas y verduras	2
Granos enteros	4
Cereales	8
Huevos	11
Lactancia materna y lactancia sobre el pecho	12
Pescado y carnes infantiles	14
Alimentos infantiles	15
Mantequilla de maní y frijoles	16
Productos lácteos	18
Jugos.....	21
Aplicación WIC Connect y Fraude WIC	23
Consejos de compra de WIC y tarjeta WIC EBT de Michigan.....	24

- **La Guía de alimentos también está disponible en la aplicación WIC Connect en Resource Links y en michigan.gov/wicfoods.**
- Elegir alimentos más baratos ayuda a reducir los costos del programa WIC.
- La disponibilidad del producto puede variar según la tienda. No todos los artículos pueden encontrarse en todas las zonas del Estado.



Educación nutricional en línea

Encontrar lecciones

Eche un vistazo a las lecciones sobre la preparación para el recién nacido, la planificación de comidas, la alimentación selectiva y mucho más - todo con el objetivo de hacer o mantener a su familia sana y fuerte.

1. Visite **www.wichealth.org**
2. Cree una cuenta.
3. Tome una lección. No deje de completar la encuesta.

Recuerde su nombre de usuario y contraseña para la próxima vez.

¿Necesita ayuda?

Haga clic en el botón "Ayuda" de su pantalla. Todas las preguntas se responden en 24 horas.

Suscríbase a las alertas de texto de wichealth, que también le permitirán restablecer su contraseña por mensaje de texto.



Encontrar recetas

¡Facilite la planificación de comidas con alimentos WIC! Health eKitchen le ayuda a utilizar lo que tiene a mano para preparar comidas que le encantarán a su familia.

Es fácil buscar nuestras recetas para encontrar:

- Comidas sencillas y rápidas
- Sin opciones de cocción
- Ideas para tentempiés y mucho más

¡Recopile recetas y guarde recursos en su cuenta dewichealth.org!



Frutas y verduras

- Su lista de la compra WIC muestra la cantidad en dólares que puede gastar en frutas y verduras.
- Si el total de sus compras de frutas y verduras supera el importe de su beneficio, puede pagar la diferencia.

Fresco

✓ PERMITIDO

- **Orgánico**
- Cualquier variedad de fruta o verdura fresca sin azúcares, grasas ni aceites agregados
- Entero, cortado, embolsado o preenvasado
- Cilantro y perejil
- Pastel de calabaza



⊘ NO PERMITIDO

- Frutas y verduras precortadas con conservantes agregados (por ejemplo: manzanas en rodajas con ácido ascórbico)
- Hierbas (excepto cilantro y perejil), pastas de hierbas, especias o flores comestibles
- Bandejas/platos de fruta o verdura para fiestas
- Frutas o verduras del bufé de ensaladas
- Mezclas de frutas y frutos secos
- Cestas de fruta
- Frutas o verduras ornamentales o decorativas, como chiles o ajos en ristra, zapallo o calabazas para tallar
- Ensaladas condimentados u otros alimentos agregados
- Salsa
- Jugos* o batidos

Congelado

✓ PERMITIDO

- **Orgánico**
- Frutas o verduras enteras, cortadas o mezcladas
- Frijoles o guisantes como las habas y los frijoles de ojo negro
- Cualquier marca o tamaño/tipo de envase



⊘ NO PERMITIDO

- Azúcar, empanado, mantequilla, salsa, grasa, aceite, sal o condimentos agregados
- Carne, arroz o pasta agregados
- Patatas fritas o tater tots
- Jugo*
- Mezclas de batidos con ingredientes que no sean frutas ni verduras
- Sopa

* Compre jugo con sus otros beneficios WIC.

Frutas y verduras - Conservas

✓ PERMITIDO

- **Orgánico**
- Contenedores de metal, vidrio, plástico o bolsa de cualquier tamaño
- Porciones individuales o paquetes múltiples
- Normal o bajo en sodio
- Cualquier variedad de fruta (incluida la compota de manzana) envasada en jugo o agua sin azúcares, grasas, aceites ni sal agregados
- Cualquier variedad de verduras (incluidos los tomates) sin azúcares, grasas ni aceites agregados
- Pasta, puré o salsa de tomate
- Frijoles verdes y guisantes verdes



⊘ NO PERMITIDO

- Frutas en almíbar
- Carne, arroz o pasta agregados
- Edulcorante artificial
- Verduras picadas o encurtidas, condimentos o ketchup
- Salsa de arándanos o relleno de tarta
- Crema de verduras (crema de maíz y espinacas)
- Salsa
- Salsa para pizza o pasta
- Jugos* o batidos
- Frijoles* o judías cocidas
- Bolsas etiquetadas como alimentos para bebés/niños pequeños

* Compre jugo y frijoles con sus otros beneficios WIC.



Todas las frutas y verduras están llenas de nutrientes y son buenas para la salud.

No importa si son frescas, congeladas o enlatadas. Mientras las coma, estará tomando una decisión saludable.

Frescas: Coma "tal cual" como tentempié o comida, sin apenas preparación.

Conservas y congelados: Fáciles de almacenar y abastecer, con una larga vida útil.

Dato curioso: las frutas y verduras congeladas se recogen en su punto de maduración, para que conserven todo su sabor y nutrientes para cuando esté listo para comerlas.

Llévesela con usted: Considere opciones frescas o tazas de fruta cuando coma fuera de casa.

Granos enteros

Las opciones de cereales integrales son: arroz integral, avena, tortillas de trigo integral o maíz, pasta integral o de grano entero, panes y bollos integrales o de grano entero.

Por cada 1 libra de grano integral que aparezca en su lista de la compra, puede comprar...

- 1 barra de pan ◯
- 1 paquete de bollos ◯
- 1 paquete de tortillas ◯
- 1 paquete de pasta ◯
- 1 envase de avena ◯
- 1 bolsa/caja de arroz (14-16 onzas)



Avena

- Envase de 16 onzas = 1 libra
-  No se admiten productos orgánicos

* Estas marcas y tipos **SOLAMENTE**



Best Choice
Avena instantánea



Best Choice
Avena tradicional



Hodgson Mill
Avena instantánea



Hodgson Mill
Copos de avena



Mom's Best Cereals
Avena tradicional



Mom's Best Cereals
Avena instantánea

Estos tipos de avena son una opción integral, **NO** una opción de cereales.

Arroz integral

- Bolsa/caja de 14-16 onzas = 1 libra
- Bolsa/caja de 28-32 onzas = 2 libras

✓ PERMITIDO

- Arroz integral seco
- Normal, instantáneo y hervido en bolsa

NO PERMITIDO

- **Orgánico**
- Hierbas, condimentos o frijoles agregados
- Azúcares, grasas, aceites o sal agregados
- Arroz blanco
- Arroz integral congelado
- Arroz aromatizado, arroz salvaje o mezclas de arroz
- A granel, tarrinas o bolsas para microondas
- Marcas de primera calidad, como Lundberg



Pasta

- Paquete de 16 onzas = 1 libra

✓ PERMITIDO

- **Orgánico**
- SÓLO trigo integral/grano integral
- Cualquier forma como coditos, penne, rotini, espaguetis o espirales

* Estas marcas y tipos **SOLAMENTE**



- Cereales integrales



- Trigo integral



- Trigo integral



- Trigo integral



- Trigo integral



- Trigo integral



- Trigo integral



- Trigo integral



- Cereales integrales



- Trigo integral



- Cereales integrales



- Trigo integral



- Trigo integral

⊘ NO PERMITIDO

- Pasta con azúcar, grasas, aceites o sales agregados
- Pasta de arroz, quinoa, lino, maíz o verduras
- Pasta refrigerada o congelada
- Bolsas para microondas



Dése a usted y aquellos que ama los beneficios de los cereales integrales.

Los cereales integrales son buenos para el corazón y la digestión.

Pueden ayudarle a mantener un peso saludable y una buena salud en general. Haga que la mitad de los cereales que consuma sean integrales.



Panes/Bollos

• Paquete de 16 onzas = 1 libra

• SÓLO trigo integral/grano integral

•  No se permite orgánico

* Estas marcas y tipos **SOLAMENTE**



Aunt Millie's
Healthy Goodness
Grano Integral Blanco



Aunt Millie's
Marmolado de
cereales integrales
Pasas con canela



Aunt Millie's
Marmolado de
cereales integrales
Canela, Sin pasas



Aunt Millie's
Healthy Goodness
100% trigo integral



Best Choice
100% trigo integral



Bunny
100% trigo integral



Family Choice
100% trigo integral



Healthy Life
100% trigo integral



Kordas' Hearth Oven
100% trigo integral



Kroger
100% trigo integral



Lewis Bakeries
100% trigo integral



Meijer
Integral blanco



Meijer
100% trigo integral



Nickles
Estilo de campo
100% trigo integral



Our Family
100% trigo integral



Pepperidge Farm
Centeno judío
Centeno integral
con semillas



Pepperidge Farm
Trigo blando
estilo light



Pepperidge Farm
Molido a la piedra
100% trigo integral



Pepperidge Farm
Marmolado 100% integral
Canela con pasas



Pepperidge Farm
Rodajas muy finas
100% trigo integral
blando



Roman Meal Sungrain
100% trigo integral



Sara Lee
100% trigo integral



Soft 'N Good
100% trigo integral



Sterns Kosher
100% trigo integral



Sunbeam
100% trigo integral



Village Hearth
100% trigo integral



Brownberry
100% trigo integral
Panecillos para
hamburguesa



Brownberry
100% trigo integral
Panecillos para
perritos calientes



Healthy Life
100% trigo integral
Panecillos para
sandwich



Healthy Life
100% trigo integral
Panecillos para
perritos calientes



Kordas' Hearth Oven Bakers
100% trigo integral
Panecillos para hamburguesa



Kordas' Hearth Oven Bakers
100% trigo integral
Panecillos para perritos calientes

Tortillas

• Paquete de 16 onzas = 1 libra

• SÓLO trigo integral/grano integral o maíz

•  No se permite orgánico

* Estas marcas y tipos **SOLAMENTE**



Best Choice
Taco de maíz
24 unidades



Best Choice
Taco integral blando 12 unidades
Trigo integral estilo fajita 8 unidades



Chi Chi's
Trigo integral estilo fajita
8 unidades



Don Marcos
Maíz blanco
18 unidades



Frescados
Cereales integrales
10 unidades



Great Value
Harina de trigo integral
10 unidades



Hacienda
Corn Maiz
18 unidades



Hacienda
Harina de trigo integral
12 unidades



IGA
Maíz blanco
21 unidades



Kroger
Taco de trigo integral blando
10 unidades



Kroger
Maíz amarillo
24 unidades



La Banderita
Fajita integral 16 unidades
Taco blando integral 10 unidades



La Banderita
Maíz blanco 18 unidades
Maíz amarillo 18 unidades



Meijer
Taco blando de trigo integral
8 unidades



Mission
Maíz amarillo extrafino
24 unidades



Mission
Trigo integral 10 unidades
Trigo integral estilo fajita 16 unidades



Ortega
Trigo integral
10 unidades



Our Family
Taco blando integral 10 unidades
Trigo integral estilo fajita 8 unidades



Our Family
Maíz blanco 16 unidades
Maíz blanco 18 unidades



Our Family
Maíz amarillo 18 unidades
Maíz amarillo 24 unidades



Tio Santi
Trigo integral
10 unidades



Tortillas Tita
Maíz 18 unidades
Maíz a la enchilada 18 unidades

Cereales

Cereales fríos

- 12-36 onzas caja/bolsa
- No se admiten productos orgánicos

Los cereales con este símbolo están elaborados con cereales integrales y son una buena fuente de fibra.

* Estas marcas y tipos **SOLAMENTE**

General Mills



Cheerios

Multigrano , Crujiente de avena y bayas , Tradicional



Chex

Arándano, Canela, Maíz, Arroz, Vainilla, Trigo



Wheaties

Original



Fiber One

Trozos de miel



Kix

Normal , Miel , Bayas



Total

Cereales integrales

Kellogg's



All-Bran

Copos de trigo completos



Corn Flakes

Normal, Canela



Crispix

Original



Frosted Mini-Wheats

Original , Little Bites Original , Little Bites Chocolate , Rollo de canela , Relleno de bayas mixtas , Arándano , Fresa



Rice Krispies

Original



Special K

Original, Plátano, Granos tradicionales de miel y almendra , Original Multigrano con toque de canela

Cereales fríos (continuación)

Malt-O-Meal



Crispy Rice
Original



Mini Spooners
Congelados 🌾, Crema de fresa 🌾

Los cereales no son sólo para desayunar.

Los cereales son un tentempié fácil y pueden acompañarse de leche, yogur o fruta fresca. Esta puede ser una buena manera de obtener nutrientes adicionales que pueden faltar en las comidas.



Post



Grape-Nuts
Copos 🌾, Original 🌾



Great Grains
Crujiente de plátano y nueces 🌾,
Crujientes de pecanas 🌾



Honey Bunches of Oats
Almendras, Racimos de canela, Tostadas con miel,
Arce y pecanas, Vainilla

Quaker



Life
Original 🌾, Vainilla 🌾, Fresa 🌾



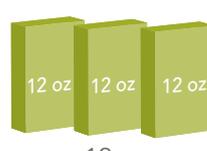
Oatmeal Squares
Azúcar moreno 🌾, Canela 🌾, Arce dorado 🌾, Nueces con miel 🌾

Cómo comprar hasta 36 onzas de cereales calientes y fríos

Puede combinar cereales hasta una cantidad de 36 onzas por mes



$$\begin{array}{r} 18 \text{ oz} \\ + 18 \text{ oz} \\ \hline 36 \text{ oz} \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 12 \text{ oz} \\ 12 \text{ oz} \\ + 12 \text{ oz} \\ \hline 36 \text{ oz} \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 11.8 \text{ oz} \\ + 24.0 \text{ oz} \\ \hline 35.8 \text{ oz} \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 15.8 \text{ oz} \\ + 16.0 \text{ oz} \\ \hline 31.8 \text{ oz} \end{array}$$

Cereales fríos - Marcas de la tienda

• 12-36 onzas caja/bolsa

• No se admiten productos orgánicos

* Estas marcas y sabores **SOLAMENTE**

Always Save

Copos de maíz
Arroz crujiente
Trigo triturado congelado
Avena tostada

Best Choice

Copos de salvado
Arroz crujiente
Cuadrados de arroz crujiente
Cereales crujientes de maíz y arroz
Crujiente de maíz
Copos de maíz
Cuadrados crujientes de maíz
Bizcocho crujiente de trigo
Trigo triturado congelado
Happy O's
Bocaditos congelados de azúcar
moreno y arce
Arroz crujiente
Mini cereales congelados con fresa
Patatas fritas de trigo
Copos de trigo

Essential Everyday

Copos de salvado
Copos de maíz

Cuadrados crujientes de maíz
Avena crujiente
Arroz crujiente
Cuadrados de arroz crujiente
Crispy Hexagons
Trigo triturado congelado
Crema de fresa
Avena y copos de miel
Avena tostada

Great Value

Cuadrados de maíz
Copos de maíz
Cuadrados de arroz
Crujientes de arroz

Hy-Top

Copos de salvado
Copos de maíz
Arroz crujiente
Bocaditos helados de trigo rallado
Avena tostada

IGA

Copos de salvado
Copos de maíz

Arroz crujiente
Trigo triturado congelado
Trigo rallado
Avena tostada

Kiggins

Copos de salvado
Copos de maíz
Arroz crujiente
Rolling Oats

Kroger

Arroz crujiente
Crujiente de miel con almendras
Cuadrados de avena
Rice Bitz

Meijer

Copos de salvado
Copos de maíz
Arroz crujiente
Cuadrados de arroz crujiente
Cuadrados crujientes de maíz
Cuadrados crujientes de trigo

Trigo triturado congelado
Avena tostada

Our Family

Copos de salvado
Copos de maíz
Galletas de maíz
Crispy Hexagons
Arroz crujiente
Cuadrados de arroz crujiente
Cuadrados crujientes de maíz
Trigo triturado congelado
Avena y más con almendras
Avena y más con miel
Galletas de arroz
Avena tostada

Parade

Copos de maíz
Arroz crujiente
Avena tostada
Shopper's Value
Copos de maíz

That's Smart

Arroz crujiente

Cereales calientes

• 9 onzas o más

• No se permiten orgánicos

Los cereales con este símbolo están elaborados con cereales integrales y son una buena fuente de fibra.

* Estas marcas y sabores **SOLAMENTE**



COCO Wheats
Original



Cream of Rice
Original
Paquetes permitidos



Cream of Wheat
Original y
Cereales integrales
Paquetes permitidos



Malt-O-Meal
Original
y chocolate



Maypo
Avena
instantánea
Maple



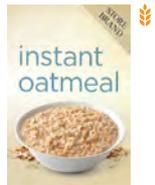
Quaker Instant Grits
Original
y mantequilla
SÓLO paquetes



Quaker Instant Oatmeal
Original
SÓLO paquetes



Store Brand Instant Grits
Sabor normal
SÓLO paquetes:
Essential Everyday
Great Value



Store Brand Instant Oatmeal
Sabor normal
SÓLO paquetes:
America's Choice, Best
Choice, Essential Everyday,
Great Value,
Hy-Top, IGA, Kroger, Meijer,
Our Family, Parade

Huevos

- Paquete de una docena

✓ PERMITIDO

- Cualquier tamaño
- Puede estar libre de jaulas
- Sólo cáscara blanca



⊘ NO PERMITIDO

- **Orgánico**
- Criados al aire libre o en pastos
- Alimentado con cereales, hierba o vegetariano
- Colesterol bajo
- Pasteurizado
- Enriquecido con omega-3, DHA o vitamina E



Los huevos están repletos de proteínas y otros nutrientes clave, como la vitamina A, el ácido fólico (folato), vitaminas del grupo B y colina. Disfrútelo de diferentes maneras - revueltos, duros, al horno o escalfados - para una comida o un tentempié sano y sabroso.

Los niños que permanecen en WIC hasta los 5 años:

1. Reciben frutas y verduras, leche y otros alimentos saludables.
2. Tienen un mejor crecimiento y desarrollo.
3. Están bien preparados para la escuela.
4. Desarrollan hábitos alimentarios saludables.
5. Disponen de más enlaces a servicios sanitarios y otros servicios útiles.



La lactancia materna y la lactancia sobre el pecho dan a los bebés un comienzo sano en la vida



- Alimentar a un bebé es más fácil con un equipo. El apoyo de la pareja, la familia y los amigos puede ayudarle a alcanzar sus objetivos.
- WIC está aquí para ayudar en cada paso del camino con recursos, apoyo y respuestas.
- Pregunte por un compañero consejero en una clínica WIC local.

No sólo es bueno para los bebés, ¡también lo es para usted!

- Los bebés que toman leche humana tienen menos riesgo de padecer ciertas infecciones y enfermedades.
- Los bebés pueden digerir fácilmente la leche humana.
- Los bebés se sienten seguros, protegidos y queridos cuando se les abraza piel con piel.
- Las hormonas beneficiosas que se liberan durante la lactancia materna y la lactancia sobre el pecho ayudan a los padres a sentirse relajados, tranquilos y cariñosos.
- La lactancia materna y la lactancia sobre el pecho reducen el riesgo de cáncer de mama y ovario de las madres.
- También ayuda a las madres a recuperarse del parto más rápida y fácilmente.

Para más información, visite <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>.

¿Cómo apoya WIC la lactancia materna y lactancia sobre el pecho?

- Los compañeros consejeros están disponibles cuando los necesite, por teléfono o mensaje de texto, incluso fuera del horario habitual de la clínica.
- Todo el personal de WIC está formado para apoyar a las familias lactantes.
- Las clientas de WIC tienen acceso gratuito e ilimitado a asesoras de lactancia y consejeras.
- Las madres que amamantan o dan el pecho a sus hijos pueden permanecer más tiempo en el programa y recibir más alimentos, incluido pescado en conserva.
- A los 6 meses, los bebés alimentados sólo con leche humana reciben carnes para bebés y más frutas y verduras.

Las clientas que amamantan o dan el pecho reciben más alimentos



Pescado y carnes infantiles

Pescado

- **SÓLO para las clientas que amamantan exclusivamente o dan el pecho.**
- Cualquier tamaño, lata o bolsa de aluminio, hasta un total de 30 onzas al mes

✓ PERMITIDO

- Cualquier marca o tipo de atún claro en trozos, caballa, sardinas o salmón rosado
- Envasado en agua o aceite
- Salsas y aromas agregados, como salsa de tomate, mostaza o limón
- Puede incluir huesos o piel

⊘ NO PERMITIDO

- **Orgánico**
- Atún blanco, salmón del Atlántico o salmón rojo, filetes de salmón ahumado o de primera calidad, caballa real
- Fiambra, kit de almuerzo o ensalada de atún
- Granos o frijoles agregados
- Marcas de primera calidad, como Blue Harbor y Wild Planet
- Fresco o congelado

Puede combinar tipos, envases y tamaños de pescado.



Carnes infantiles

- **ÚNICAMENTE para lactantes** de 6 meses o más que NO reciben leche de fórmula del programa WIC

✓ PERMITIDO

- **Orgánico**
- SÓLO envases de 2,5 onzas (se permiten envases múltiples)
- Variedades de una sola carne, con caldo o salsa
- Estas marcas **SOLAMENTE**



⊘ NO PERMITIDO

- Azúcar o sal agregados
- Fruta, verdura, arroz o pasta agregados (por ejemplo: cenas, guisos, sopas o estofados)
- Palitos de carne
- Bolsas exprimibles

Alimentos infantiles

Cereales infantiles

- Para bebés a partir de 6 meses
- Envase de 8 onzas o 16 onzas

✓ PERMITIDO

- **Orgánico**
- Estas marcas y tipos **SOLAMENTE**



Maíz
Multigrano
Avena



Multigrano
Avena
Arroz



Gerber
Multigrano
Avena
Avena, mijo, quinoa
Trigo integral
Arroz

✗ NO PERMITIDO

- Fruta agregada, fórmula, DHA/ARA, probióticos u otros ingredientes que no sean cereales.

Frutas y verduras infantiles

- Para bebés a partir de 6 meses
- Envase individual de 4 onzas
- Envases múltiples de 1 onza, 2 onzas o 4 onzas

✓ PERMITIDO

- **Orgánico**
- SÓLO frascos de cristal o tubos de plástico (se admiten envases múltiples)
- Cualquier variedad de fruta o verdura, incluidos los frijoles maduros
- Cualquier variedad de frutas y/o verduras mixtas (por ejemplo: manzanas y plátanos, verduras mixtas, batatas y manzanas)
- Estas marcas **SOLAMENTE**



✗ NO PERMITIDO

- Bolsas exprimibles
- Cereales, carne, harina, almidones, azúcar, sal o DHA agregados
- Mezclas de yogur
- Cenas y postres (por ejemplo: pudding o cobbler)

Frutas y verduras infantiles

¡Mezcle y combine según lo que se le permite!



Jarra de cristal de 4 onzas

= 4 oz 1 jarra



2 envases de plástico de 2 onzas



= 4 oz 1 jarra



2 envases de plástico de 4 onzas



= 8 oz 2 jarras

Por ejemplo, si se le permite hasta 32 jarras, puede comprar:

8 + 8 + 8 = 32 jarras

Mantequilla de maní y frijoles

Si su Lista de Compras WIC muestra: **1 FRASCO 16-18 onzas Mantequilla de Maní, LB Seco, 15-16 onza Frijoles en lata** puede comprar...



Frasco de 16-18 oz de mantequilla de maní



1 LB (16 oz) paquete de frijoles, lentejas o guisantes secos



4 latas/frascos de 15-16 onzas frijoles o guisantes

Frijoles, lentejas y guisantes



✓ PERMITIDO - SECO

- Paquete de 16 onzas (1 libra)
- Cualquier marca o tipo

⊘ NO PERMITIDO - SECO

- **Orgánico**
- Marcas de primera calidad, como los frijoles Barzi
- Frijoles secos con condimentos

✓ PERMITIDO- LATAS/FRASCOS

- 15-16 oz lata/frasco
- Cualquier marca o tipo, incluidos los frijoles refritos sin grasa
- Bajo en sodio



Hay frijoles y legumbres de muchos colores, formas y tamaños. Contienen una gran cantidad de proteínas, tanto en recetas dulces como saladas. Una taza de frijoles negras contiene 13 gramos de proteínas, además de fibra, ácido fólico, hierro y otros minerales importantes. Pruebe algunos frijoles o legumbres con arroz o en tortillas, ensaladas y salsa.

⊘ NO PERMITIDOS - LATAS/FRASCOS

- **Orgánico**
- Frijoles con grasa, aceite, carne, frutas, verduras o azúcares agregados
- Frijoles cocidos
- Cerdo y frijoles
- Frijoles con chile o sopas
- Frijoles verdes, frijoles verdes, frijoles de cera o frijoles amarillos*
- Guisantes verdes o dulces*

**Compra estas verduras en conserva con su beneficio de frutas y verduras.*

Mantequilla de maní

✓ PERMITIDO

- Frasco de 16-18 oz
- Suave, cremoso, crujiente o extra crujiente



⊘ NO PERMITIDO

- **Orgánico**
- Marcas de primera calidad, como Arrow Head Mills y Fifty50
- Mantequilla de maní mezclada con gelatina, malvavisco, miel, chocolate u otros aromas
- Mantequilla de maní para untar o mantequilla de maní reducida en grasas
- Mantequilla de maní con DHA u Omega 3
- Batida

Hierro en los alimentos WIC

Todo el mundo necesita hierro para crecer y desarrollarse, especialmente los niños con cerebros en desarrollo. El paquete de alimentos WIC incluye muchos alimentos ricos en hierro, como cereales para el desayuno y frijoles blancos. Muchos otros alimentos WIC también son buenas fuentes de hierro. Por ejemplo, lentejas, espinacas, frijoles rojos, sardinas, garbanzos, tomates guisados en conserva y patatas asadas (medianas, con piel).

El consumo conjunto de alimentos que contienen hierro y vitamina C puede ayudar al organismo a absorber mejor el hierro. Su paquete de alimentos contiene muchos alimentos ricos en vitamina C, sobre todo frutas como naranjas, fresas y mangos, y verduras como brócoli, pimientos y tomates.

IDEAS PARA LA COMIDA:

- Ofrezca rodajas de naranja o jugo con los cereales.
- Prepare un batido de frutas y yogur con espinacas frescas o congeladas.
- Cocine huevos con espinacas y pimientos.
- Disfrute de un taco o quesadilla de frijoles y queso con tomates y pimientos.



Productos lácteos

Leche

Compre el tipo y tamaño que aparecen en su lista de la compra WIC

✓ PERMITIDO

- Leche sin grasa (desnatada)
- Leche descremada (1/2%, 1%)
- Suero de mantequilla
- Leche descremada (2%)
- Leche entera
- Leche en polvo (descremada en polvo)
25,6 oz, 32 oz o 64 oz
- Leche evaporada (desnatada, 2% o entera) 12 oz
- Leche sin lactosa (desnatada, 1%, 2% o entera)

⊘ NO PERMITIDO

- **Orgánico**
- Leche A2
- Chocolate o leche aromatizada
- Leche evaporada rellena
- Leche de frutos secos o cereales (como almendra o arroz)
- Guernsey
- Valor agregado (Kid's Milk, Fairlife o Fit Milk)
- Botellas de vidrio
- Sin homogeneizar
- Leche UHT

Si en su lista de la compra aparece "QT o Equiv", utilice esta guía.

 1 litro = 32 onzas	 3 cuartos = 96 onzas
 2 cuartos = medio galón (64 oz)	 4 cuartos = 1 galón (128 oz)



¿Sabía que...? La leche desnatada, al 1% o al 2% tiene la misma cantidad de vitamina D, calcio y proteínas que la leche entera. Simplemente tiene menos grasa y menos calorías.

Yogur

- Tubos de 32 oz
- 4 oz paquete de 4 (16 oz total)
- 4 oz paquete de 8 (32 oz total)
- Tubo de 2 oz paquete de 8 (16 oz total)
- Tubo de 2 oz paquete de 16 (32 oz total)

✓ PERMITIDO

- SÓLO sin grasa o bajo en grasa
- Natural o de cualquier sabor
- Fruta en el fondo



* Estas marcas **SOLAMENTE**



⊘ NO PERMITIDO

- **Orgánico**
- Yogur de leche entera o al 2%
- Yogur griego
- Marca Activia Fusion
- Yogur en botella (bebible) o bolsa
- Yogures con ingredientes separados como caramelos, granola, miel o frutos secos
- Edulcorantes artificiales (por ejemplo: aspartamo, estevia, sucralosa o sacarina)



Queso

Consulte su lista de la compra WIC para conocer el precio máximo permitido del queso.

- 16 oz (1 LB) SOLO
- Queso preenvasado fabricado en EE.UU.

✓ PERMITIDO

- String (sin envoltorio individual)
- Americano (sin envoltorio individual)
- Cheddar
- Colby
- Colby Jack (Cojack)
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Suizo



⊘ NO PERMITIDO

- **Orgánico**
- Desmenuzado, rallado, cortado en cubos, en trozos, con formas o cuajado
- Queso en lonchas, excepto americano
- Rodajas de queso envueltas individualmente (individuales), palitos o ristas
- Alimentos con queso (por ejemplo: Velveeta)
- Productos de queso, batidos o cremas para untar
- Queso ahumado o de leche cruda
- Variedad de quesos o paquetes con varios quesos
- Galletas con queso o galletas apiladas con queso
- Queso con pimienta, ajíes, semillas, carne, etc.
- Queso de soja, de granja o de cabra
- Mozzarella fresca
- Queso importado

Bebida de soja

Si su lista de la compra WIC muestra: **QT o Equiv Soy Beverage** puede comprar...

- 1 litro = 32 onzas, 
- 2 cuartos = 64 oz

* Estas marcas y sabores **SOLAMENTE**



8th Continent
Original
32 y 64 oz
(refrigeradas)



8th Continent
Vainilla
32 y 64 oz
(refrigeradas)



Silk
Original
32 y 64 oz
(en refrigerador
y en góndola)



Pacific Foods
Ultra Soy Original (soja)
32 oz
(en góndola)



Jugos

Jugos - 64 oz

- 100% Jugo y 80% Vitamina C
- Calcio y fibra agregados permitidos
-  No se permite orgánico

64 oz PLÁSTICO



Apple & Eve

Manzana, Arándano, Arándano
Manzana, Arándano Frambuesa,
Arándano Uva, Arándano Granada,
Barrio Sésamo: Big Bird Manzana,
Elmo's Punch, Grover's Uva Blanca,
Elmo & Abby Mango Fresa



Campbell's Tomato Juice

Original, Bajo en sodio,
Healthy Request



Everfresh

Manzana, Kiwi Fresa,
Naranja



Indian Summer

Manzana



Juicy Juice

Cualquier sabor



Mott's

Manzana, Manzana Uva
Blanca, Manzana Mango,
Manzana Cereza, Sensibles
Manzana Arándano, Sensibles
Manzana Piña, Sensibles
Manzana Frambuesa



Northland

Arándano Zarcamora Acai, Arándano
(Tradicional), Arándano Uva,
Arándano Frambuesa, Arándano
Cereza, Arándano Zarcamora,
Arándano Mango, Arándano
Granada, Granada Arándano,
Frambuesa



Ocean Spray

Manzana, Uva Concord,
Arándano, Arándano
Zarcamora, Arándano Cereza,
Arándano Uva Concord,
Arándano Saúco, Arándano
Mango, Arándano Piña,
Arándano



Pequeñas cantidades
de jugo WIC son
una buena fuente de
vitamina C. Asegúrese
de comer muchas
frutas y verduras
frescas para obtener
más fibra en su dieta.



Old Orchard

Cualquier sabor



V8

Original, Bajo en
sodio, Picante



Welch's

Uva, Uva Roja, Naranja
Piña Manzana, Super
Berry, Uva Blanca, Uva
Blanca Cereza

Consejos para elegir un jugo WIC

¿Es uno de los jugos de frutas
o verduras que aparecen en
estas páginas?

¿Es un envase de **48 o 64
onzas** o un concentrado de
11.5 a 12 onzas?

¿Es **100%** jugo?

¿Tiene al menos un **80%** de
vitamina C?

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 8 fl oz (240mL)

Amount per serving
Calories 110

% Daily Value

Total Fat 0g 0%

Sodium 30 mg 1%

Total Carbohydrate 28g 10%

Dietary Fiber 0g

Total Sugars 28g

Includes 0g Added Sugars

Protein 0g 0%

Potassium 260 mg 6%

Vitamin C 72mg **80%**

Not a significant source of saturated fat, trans fat,
cholesterol, dietary fiber, vitamin D, calcium and iron.

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient
in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000
calories a day is used for general nutrition advice.

Este ejemplo de jugo **100%**
tiene **80%** de vitamina C; este
artículo está permitido.

Jugos - 64 onzas - Marcas de la tienda

Cualquier marca

Naranja
Pomelo

Always Save

Manzana
Uva

Best Choice

Manzana
Sidra de manzana
Bayas
Cereza
Ponche de frutas Uva
Uva
Piña
Tomate
Verduras
Uva blanca

Busch's

Manzana

Essential Everyday

Manzana
Sidra de manzana

Bayas
Cereza
Arándano rojo
Arándano Frambuesa
Ponche de frutas
Uva
Piña
Tomate
Vegetal (incluye
bajo en sodio)
Uva blanca
Uva blanca Melocotón

Freedom's Choice

Manzana

Great Value

Manzana
Arándano rojo
Arándano rojo Uva
Concord
Arándanos Granada
Uva
Mango
Pera
Piña

Pomelo rojo rubí
Tomato
Verduras
Uva blanca
Uva blanca Melocotón

Hy Top

Manzana

IGA

Manzana
Uva
Piña
Tomato
Uva blanca

Kroger

Manzana
Bayas
Arándano rojo
Arándano Frambuesa
Ponche de frutas
Uva
Piña
Vegetal (incluye bajo
en sodio y picante)
Uva blanca

Langer

Manzana
Manzana Baya Cereza
Manzana Arándano
Manzana Arándano Uva
Manzana Uva
Manzana Kiwi Fresa
Manzana Naranja Piña
Manzana Melocotón
Mango
Cosecha Manzana Plus
Mezcla de Bayas
Arándano Acai Plus
Arándano Rojo Plus
Arándano Uva Plus
Arándano Plus
Arándano Frambuesa Plus
Ponche de Frutas
Uva
Uva Plus
Piña
Piña Naranja
Ciruela Plus
Uva roja

Pomelo rojo rubí
Tomate
Vegetal (incluye bajo
en sodio y picante)
Uva blanca

Meijer

Manzana
Bayas
Cereza
Arándano rojo
Arándano Uva
Uva
Piña
Tomate
Vegetales (incluye bajo
en sodio y picante)
Uva blanca
Uva blanca Melocotón

Nature's Nectar

Manzana
Uva

Our Family

Manzana
Sidra de manzana

Bayas
Ponche de cerezas
Arándano rojo
Arándano Uva
Arándano Frambuesa
Ponche de frutas Uva
Uva
Piña
Tomate
Verduras
Uva blanca

Smart Sense

Manzana
Uva
Verduras

That's Smart

Uva

Tipton Grove

Manzana
Arándano rojo
Uva

Value Time

Uva

Jugos - 48 onzas o 11,5 y 12 onzas

- 100% Jugo y 80% Vitamina C
- Calcio y fibra agregados permitidos
- No se admiten productos orgánicos

48 oz PLÁSTICO



Cualquier marca
Naranja o pomelo



Apple & Eve
Manzana



Essential Everyday
Piña



Freedom's Choice
Manzana



Juicy Juice
Cualquier sabor



Our Family
Sidra de manzana
Piña

Congelados - 11.5 y 12 oz



Cualquier marca
Naranja, Pomelo



Marca de la tienda - Apple
Always Save, Best Choice,
Essential Everyday,
Freedom's Choice,
Our Family



Dole
Cualquier
sabor



Great Value
Manzana, Uva



Kroger
Manzana, Uva,
Piña, Naranja



Old Orchard
Cualquier
sabor



Seneca
Manzana



Welch's
Cualquier sabor
con banda
amarilla

No Congelado - 11.5 oz

APLICACIÓN WIC CONNECT

WIC Connect le permite:

- Acceder a su lista de la compra WIC.
- Hacer un seguimiento de los beneficios WIC en su teléfono inteligente.
- Encontrar alimentos WIC utilizando la función de escaneo UPC.
- Utilizar su ubicación para obtener mapas e indicaciones para llegar a las clínicas WIC y a las tiendas autorizadas.
- Actualizar su información de contacto.
- Recibir recordatorios de citas con su teléfono.

* Obtenga la aplicación móvil de Michigan WIC simplemente buscando Michigan WIC o escaneando aquí.



Android



iOS



WIC Connect es la única aplicación aprobada por el programa WIC de Michigan para mostrar la información correcta sobre sus beneficios.

Ayúdenos a vigilar el fraude en el programa WIC.

Si ve algo, por favor, dígalos.

La oferta verbal, impresa o en línea de comercializar, vender, transferir o intercambiar alimentos WIC (incluida la leche de fórmula) y/o tarjetas EBT es un delito.

Si cree que alguien está cometiendo un fraude o sacando provecho del programa WIC de Michigan:

Llame a nuestro teléfono gratuito: 800-CALL-WIC (800-225-5942) o

Envíe un correo electrónico: wicfraudinvestigations@michigan.gov

Consejos de compra de WIC

- Lleve consigo su lista de la compra WIC.
- Compruebe su saldo de una de las siguientes maneras: la aplicación WIC Connect, el número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta EBT WIC o pida al cajero que realice una consulta de saldo.
- Si no puede comprar un alimento con su tarjeta WIC, pregunte al cajero si aparece un código de error en la caja registradora.
 - Qué hacer si tiene los siguientes códigos de error:
No Aprobado por WIC – Ese artículo no está en la Lista de Productos Aprobados por WIC. Sustituya ese artículo por otro que esté aprobado por el WIC.
Artículo no disponible para el titular de la tarjeta – El artículo está aprobado por WIC, pero usted no tiene suficientes beneficios en su tarjeta para este tipo de alimento.
- Tome una foto del anverso y reverso de los artículos que no ha podido comprar, incluya el código de barras y póngase en contacto con su clínica WIC local.
- Si tiene problemas en la tienda, póngase en contacto con la clínica WIC de su localidad.
- Los cupones y las promociones de la tienda se pueden utilizar con su tarjeta EBT de WIC.
- Lleve su tarjeta EBT de WIC a la tienda para comprar sus alimentos WIC.
- Realice sus compras a partir de la Fecha de Inicio y antes de medianoche EST de la Fecha de Finalización de su periodo de beneficios.

Acerca de la Tarjeta EBT de WIC Michigan

- Consulte **Welcome to Michigan WIC Electronic Benefits Transfer (EBT)** para obtener información importante.
- Para sustituir la tarjeta o si tiene problemas, preguntas o consultas de saldo, llame al **888-678-8914** o visite **www.ebtedge.com**.

