

Sugerencias de WIC para hacer compras

- Asegúrese de que las comidas que compre con su Tarjeta Bridge de WIC estén autorizadas por WIC
- Agrupe las comidas autorizadas por WIC para facilitar el control en la caja
- Al hacer las compras, elija los alimentos de menor precio
- Puede usar cupones de fabricantes y con descuentos de centavos con su tarjeta WIC Bridge Card
- Puede aprovecharse de las promociones en tienda con su tarjeta WIC Bridge Card

Información acerca de su Tarjeta

- Para más información, véase el folleto de entrenamiento para los tarjetahabientes de las tarjetas WIC Bridge Card de Michigan
- Ante cualquier problema o dudas, comuníquese al 1-888-678-8914 o ingrese a www.ebt/acs-inc.com
- No podrá comprar alimentos de WIC antes de la Fecha de Inicio o después de la medianoche de la Fecha de Finalización de sus beneficios WIC



Línea Telefónica del WIC para Fraudes o Abusos

1-800-CALL-WIC

Usted tiene el derecho de quejarse de prácticas deshonestas o ilegales.

Para cualquier consulta sobre las comidas del WIC o para una cita, comuníquese con su oficina local del WIC.

Sus Derechos

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

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

Michigan WIC Lista de Alimentos

Guía de Comidas Autorizadas



Fecha de vigencia: 1 de marzo, 2011


...Haciendo la Vida Mejor

Michigan Department
of Community Health
MDCH
Rick Snyder, Governor
Olga Dazzo, Director

Autoridad: P.A. 368 of 1978 • DCH-0237s • Rev. 3/11
MDCH es un proveedor y empleador de servicios y programas de oportunidad igual. 80.000 impresiones a \$.12 centavos cada una por un costo total de \$9,600.

LECHE

No se permite orgánica

SE PERMITE

- Leche descremada (skim)
- Leche de bajo contenido graso (½%, 1%)
- Leche de contenido graso reducido (2%)
- Suero de leche (Buttermilk)

SE PERMITEN ÚNICAMENTE SI ESTÁN EN SU LISTA DE COMPRAS DE WIC

- Leche entera
- En polvo (descremada, deshidratada) 25.6 oz, 32 oz, 64 oz
- Evaporada (descremada, 2%, entera)
- Leche de cabra
- Leche sin lactosa (descremada, ½%, 1%, entera)

NO SE PERMITE

- Leche con chocolate o con sabor
- Leche rehidratada llenada (filled evaporated milk)
- Leche de nuez o cereal (tal como almendra o arroz)
- Leche Guernsey
- Leche con valor agregado (Kid's Milk, Fit Milk, Over the Moon)
- Vitaminada
- Botellas de vidrio
- Sin homogeneizar



QUESO

No se permite orgánico

- ▶ Consulte su lista de compras WIC para obtener el precio máximo por libra permitido para queso
- ▶ Bloque de 8 oz ó 16 oz SOLAMENTE salvo que se especifique lo contrario
- ▶ Queso pre-empacado hecho en EE.UU
- ▶ Queso con bajo contenido de sodio y grasa de cualquier tipo permitido



SE PERMITE

- Americano (rebanadas de 8 oz. y 16 oz. sin envoltura individual)
- Cheddar
- Colby
- Brick (ladrillo)
- Mozzarella (tipo string, semi-descremado, entero)
- Colby Jack (Cojack)
- Monterey Jack
- Muenster
- Swiss

NO SE PERMITE

- Queso importado
- Queso en rebanadas, excepto Americano
- Rebanadas o palitos de queso envueltos individualmente
- Quesos procesados tales como el queso para untar y el Velveeta
- Queso rallado en tiras o casi polvo, en cubitos, desmenuzado, en formas, requesón
- Queso ahumado
- Bandejas surtidas o paquetes de variedad
- Cracker Backers o Stackers
- Queso con pimientos, semillas, carne, etc.
- Queso fresco o de soya
- Queso de leche cruda

LECHE DE SOYA

Se permite orgánica

▶ **32 oz = 1 cuarto** ▶ Estas marcas y sabores SOLAMENTE

PERMITIDO SÓLO SI FIGURA EN SU LISTA DE COMPRAS DEL WIC

- Envase de 32 oz. o 64 oz.



8th Continent Original
64 oz (refrigerado)



8th Continent Vanilla
64 oz (refrigerado)



Pacific Natural Foods
Ultra Soy Plain
32 oz (estable en el estante)



Pacific Natural Foods
Ultra Soy Vanilla
32 oz (estable en el estante)

HUEVOS

No se permiten orgánicos

- ▶ 1 docena
- SE PERMITE**
- Grado A o AA
- Pequeños, medianos, o grandes
- Blancos ÚNICAMENTE



NO SE PERMITE

- Tamaño extra grande
- Jumbo
- Huevos de gallinas libres, no en jaulas, bajos en colesterol, OMEGA-3, o huevos pasteurizados
- Eggland's Best, Gold Circle Farms, Good News Eggs

CHÍCHAROS, FRIJOLES, LENTEJAS

No se permiten orgánicos

SE PERMITE SECO

- Paquete de 16 oz.
- Cualquier tipo



NO SE PERMITE SECO

- Fríjoles Barzi
- Fríjoles secos con paquetes de condimento

SE PERMITE ENLATADO

- Lata de 15-16 oz.
- Cualquier tipo
- Marcas – Bush's, Flavorite, Great Value, Halstead Acres, IGA, Joan of Arc, Kroger, Meijer, Our Family, Progresso, Spartan, Wylwood
- Con bajo contenido de sodio de cualquier marca permitido



NO SE PERMITE ENLATADO

- Fríjoles con grasa, aceite o carne agregada
- Fríjoles en salsa
- Cerdo y frijoles
- Frijoles con chiles
- Frijoles refritos
- Frijoles verdes
- Chauchas
- Frijoles canarios
- Arveja verdes
- Arveja tiernas
- Frijoles de vaina amarilla

MANTEQUILLA DE MANÍ

No se permite orgánica

- ▶ Frasco de 18 oz. ÚNICAMENTE
- ▶ Suave, cremosa, crujiente, extra crujiente



NO SE PERMITE

- Health Valley, Arrow Head Mills, Fifty50
- Mantequilla de maní mezclada con mermelada, malvaviscos, miel u otro sabor
- Mantequilla de maní baja en grasa
- Pasta de maní
- Mantequilla de maní con DHA u Omega 3

INTERCAMBIO DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y FRIJOLES



Frasco de 18 oz. de mantequilla de maní



Paq. de 16 oz. de frijoles secos, lentejas, chícharos



4 latas 15-16 oz. de frijoles o chícharos

Si su Lista de Compras figura: **1 JAR 18OZ PNUT BTR, LB DRY, 15-16OZCNBEAN** ud. puede comprar ▶

CEREALES FRÍOS

No se permiten orgánicos

Todos los cereales del WIC ofrecen una buena fuente de hierro
 Los cereales con (●) ofrecen 100% de ácido fólico diariamente
 Los cereales con (▲) cuentan con granos integrales y ofrecen una buena fuente de fibra

► Paquete de 11 oz o más grande ► Estas marcas y sabores ÚNICAMENTE



Cheerios
Simple ▲
Multi Grano ●▲



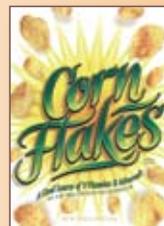
Kix
Simple ▲
Miel ▲



Chex
Arroz
Trigo ●▲



Marca de Tienda Corn Squares, Biscuits, Bitz
(como Corn Chex) Flavorite, Great Value, IGA, Kroger, Meijer, Our Family, Spartan



Marca de Tienda Corn Flakes
Flavorite, Great Value, Hy-Top, IGA, Kroger, Meijer, Mornin' Gems, Our Family, Parade, Spartan



Mini-Wheats
Unfrosted Bite Size ▲
Plain Frosted Bite Size ▲
Plain Frosted Big Bite ▲



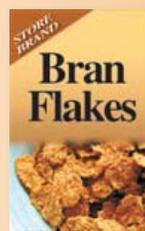
Corn Flakes
Simple



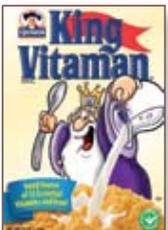
Special K
Simple ●



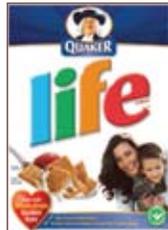
Marca de Tienda Crispy Rice
Flavorite, Great Value, Hy-Top, IGA, Kroger, Meijer, Mornin' Gems, Our Family, Parade, Spartan



Marca de Tienda Bran Flakes
Flavorite ●▲, Hy-Top ▲, IGA ●▲, Meijer ●▲, Spartan ●▲, Nature's Crunch ●▲



King Vitaman ●



Life
Simple ▲



Quaker Oatmeal Squares
Azucar Morena ●▲
Canela ●▲



Marca de Tienda Toasted Oats
Flavorite ▲, Great Value ▲, Hy-Top ▲, IGA ▲, Kroger ▲, Meijer ▲, Rollin' Oats ▲, Spartan ▲



Marca de Tienda Frosted Shredded Wheat
Great Value ▲, Hy-Top ▲, IGA ▲, Nature's Crunch ●▲, Meijer ●▲, Spartan ▲



Banana Nut Crunch ▲



Bran Flakes ▲



Honey Bunches of Oats
Vainilla Bunches ▲
Miel, Almendras Tostadas
Canela Bunches



Frosted ●▲



Strawberry Cream ●▲



Chocolate y Frosted ●▲

Malt-O-Meal Mini Spoons

CEREALES CALIENTES

No se permiten orgánicos

► Paquete de 11 oz o más grande

► Estas marcas y sabores ÚNICAMENTE

Todos los cereales del WIC ofrecen una buena fuente de hierro
 Los cereales con (●) ofrecen 100% de ácido fólico diariamente
 Los cereales con (▲) cuentan con granos integrales y ofrecen una buena fuente de fibra



Cream of Wheat
Sabor Original
14 oz o 28 oz,
18 oz Whole Grain ▲,
12 oz Instant Paq. Individuales Regular o Healthy Grain ▲



Malt-O-Meal
Sabor Original ●
& Chocolate ●



Quaker Instant Grits
Sabor Original & Mantequilla Paquetes Individuales ÚNICAMENTE



Quaker Instant Oatmeal
Sabor Regular ▲ Paquetes Individuales ÚNICAMENTE



Maypo
Instant Oatmeal ▲ ÚNICAMENTE



COCO Wheats



Marca de Tienda Instant Oatmeal
Sabor Regular ▲

Paquetes Individuales ÚNICAMENTE
 America's Choice, Great Value, IGA, Flavorite, Kroger, Meijer, Our Family, Parade, Roundy's, Spartan

JUGOS CONCENTRADOS PARA MUJERES ÚNICAMENTE 100% JUGOS

No se permiten orgánicos

CONGELADO - 11.5 oz y 12 oz

► Se permite calcio agregado

NO CONGELADOS - 11.5 oz

► Se permite calcio agregado



Welch's
Cualquier sabor con cintas plásticas amarillas



Orange Juice
Cualquier marca



Grapefruit Juice
Cualquier marca o variedad



Old Orchard
Cualquier sabor con cintas plásticas verdes



Minute Maid
Cualquier jugo de naranja o mezcla de naranja



Welch's
Cualquier sabor con cintas plásticas amarillas



Juicy Juice
Cualquier sabor, excepto Harvest Surprise

FRUTAS Y VERDURAS FRESCOS

Se permiten orgánicas

- ▶ Consulte los beneficios en efectivo en su Lista de Compras de WIC (\$\$\$)
- ▶ Puede pagar por frutas y verduras que cuestan más que su beneficio

SE PERMITE

- Cualquier variedad de frutas frescas o cortadas sin endulzantes agregados
- Puede ser entero, cortado, en bolsa o paquete
- Batatas y ñames



NO SE PERMITE

- Papas blancas, cualquier variedad tal como de piel roja, russet, Yukon Gold
- Bandejas de frutas o verduras con dip, con aderezos u otros alimentos agregadas
- Mezcla de frutas y nueces
- Canasta de frutas
- Frutas y verduras de barras de ensalada
- Hierbas, especias, frutos o flores comestibles (se permite brócoli, coliflor, alcachofas)
- Frutas y verduras ornamentales o decorativas tales como las cadenas de chiles y ajos, calabaza o zapallo pintado
- Kits de ensaladas con aderezos u otros productos de comida agregados



JUGOS PARA NIÑOS

No se permiten orgánicos

ÚNICAMENTE 100% JUGOS

64 oz PLÁSTICO

- ▶ Se permite calcio agregado



Campbell's Jugo de Tomate
Regular,
Low Sodium,
Healthy Request



Everfresh
Apple, Kiwi
Strawberry, Orange,
Tropical Fruit Punch



Indian Summer
Jugo de
Manzana
SOLAMENTE



Juicy Juice
Cualquier tipo excepto
Harvest Surprise,
Immunity, o Brain
Development



Old Orchard
Cualquier
sabor



Welch's Grape Juice
Grape, White Grape, Red Grape
SOLAMENTE (calcio agregado NO
ES PERMITIDO para Welch's)



Jugo con la Marca de la Tienda
Cualquier sabor

JUGOS PARA MUJERES

No se permiten orgánicos

ÚNICAMENTE 100% JUGOS

46 oz o 48 oz PLÁSTICO

- ▶ Se permite calcio agregado



Campbell's Jugo de Tomate
Regular,
Low Sodium,
Healthy Request



Indian Summer
Jugo de
Manzana
SOLAMENTE



Juicy Juice
cualquier tipo exc.
Harvest Surprise,
Immunity, o Brain
Development



Welch's Grape Juice
Grape, White Grape,
SOLAMENTE (calcio
agregado NO ES
PERMITIDO para
Welch's)



V8 Original
SOLAMENTE



Campbell's Tomato Juice
Regular,
Low Sodium,
Healthy Request



Canned Orange Juice
Cualquier
marca



Canned Grapefruit Juice
Cualquier
marca o
variedad



Dole Pineapple Juice

Cereales Integrales

1 lb. de Cereales Integrales = 1 Opción de Cereales Integrales

- ▶ Si su lista de compras figura: **1 LB CEREALES INTEGRALES**

Podrá comprar UNO de los productos siguientes:

- 1 pan de rodajas o 1 paquete de buñuelos
- 1 paquete de tortillas
- 1 envase de avena
- Caja/ bolsa de arroz integral de 14 oz. o 16 oz.

- ▶ Si su lista de compras figura: **2 LBS CEREALES INTEGRALES**

Usted puede comprar:

- Cualquiera de los DOS de la lista anterior O
- Caja/ bolsa de arroz integral de 28 oz. o 32 oz.

(Caja de arroz integral de 28 oz. o 32 oz. = 2 Elecciones de Cereales Integrales)

ARROZ INTEGRAL

No se permite orgánico

- ▶ Caja o bolsa de 14 oz. o 16 oz.
- ▶ Caja o bolsa de 28 oz. o 32 oz.

SE PERMITE

- Arroz integral seco sin hierbas, condimentos ni arvejas agregadas
- De tipo regular, instantáneo y de cocción en la bolsa
- Cualquier marca



NO SE PERMITE

- Arroz blanco, arroz integral congelado
- Arroz saborizado, arroz salvaje, mezclas de arroz
- Paquetes para microondas en grandes cantidades, tubos
- Marcas especializadas como Lundberg

AVENA

No se permite orgánico

- ▶ Caja de 16 oz.

Malt-O-Meal
Mom's Best Naturals
Quick Oats



La puede comprar como una opción de cereal integral y NO como un cereal.

PAN Y BUÑUELOS

No se permiten orgánicos

- ▶ **Pan de molde de 16oz (1 lb)** ▶ SOLAMENTE estas marcas y clases



Aunt Millie's
Healthy Goodness
Whole Grain White



Aunt Millie's
Swirl Whole Grain
Cranberry-Apple



Aunt Millie's
Swirl Whole Grain
Raisin with Cinnamon



Aunt Millie's
Swirl Whole Grain
Cinnamon, No Raisins



Bunny
100% Whole Wheat



Healthy Life
100% Whole Wheat
Whole Grain



Hearth Oven Bakers
100% Whole Wheat



Koeplinger's
Lite
100% Whole Wheat



Meijer
Whole Grain White



Meijer
100% Whole Wheat



Nickles
Country Style
100% Whole Wheat



Pepperidge Farm
Jewish Rye
Whole Grain Rye Seeded



Pepperidge Farm
Stone Ground
100% Whole Wheat



Pepperidge Farm
Swirled
100% Whole Wheat
Cinnamon with Raisins



Pepperidge Farm
Very Thin Sliced
Soft
100% Whole Wheat



Sara Lee
Classic
100% Whole Wheat



Spartan
Whole Grain White



Spartan
100% Whole Wheat



Wonder
Soft
100% Whole Wheat



Hearth Oven Bakers
100% Whole Wheat
Hamburger Buns



Hearth Oven Bakers
100% Whole Wheat
Hot Dog Buns

TORTILLAS

No se permiten orgánicas

- ▶ **Pan de molde de 16oz (1 lb)**
- ▶ SOLAMENTE estas marcas y clases



Chi Chi's
Trigo Entero
Estilo Fajita
8 unidades



Don Marcos
Maiz Blanco
18 unidades



Don Pancho
Trigo Entero
10 unidades



Don Pancho
Maiz Blanco
18 unidades



Hacienda
Harina de Trigo Entero
12 unidades



Hacienda
Corn Maiz
18 unidades



La Burrita
Maiz
12 unidades



La Michoacana
Maiz
18 unidades



Meijer
Estilo Fajita
Trigo Entero
8 unidades



Meijer
Tamano Taco
Maiz Blanco
18 unidades



Mission
Maiz Amarillo
Extra Delgada
24 unidades



Mission
Trigo Entero
10 unidades



Ortega
Trigo Entero
10 unidades



Pepito
Maiz Blanco
21 unidades



Pepito
Tamano Taco
Harina de Trigo Entero
11 unidades

LACTANCIA MATERNA

APOYO E INFORMACIÓN

Los médicos recomiendan enfáticamente la lactancia materna como la forma más saludable de alimentar a los bebés.



La leche materna posee todo lo que el bebé necesita para crecer y estar saludable. Brinde la lactancia materna durante el primer año o más si es necesario.

¿Lo sabía?

¡Los bebés poseen estómagos muy pequeños! Las madres producen la cantidad de leche correcta para el bebé. Darle sólo su leche le indica a su cuerpo que produzca más leche para su bebé en crecimiento.

¡Los padres tienen preguntas!

Cuenta con ayuda disponible en su clínica del WIC local. El WIC también puede compartir información sobre cómo extraerse la leche materna para alimentar a su bebé.

LA LECHE MATERNA
CADA ONZA CUENTA

PESCADO EN LATA

No se permite orgánico

Sólo para mujeres que estén amamantando, cuyos hijos NO reciban fórmula del WIC



Cualquier Marca
Atún blanco envasado en agua o aceite lata de 5 oz



Bumble Bee
Salmon Rosado lata de 5 oz



Chicken of the Sea
Salmon Rosado lata de 5 oz

NO SE PERMITEN

- Atún Albacore
- Atún o salmón bajo en sodio
- Bolsas o paquetes de aluminio
- Paquetes de almuerzo, kits de almuerzos
- Atún blanco envasado
- Atún condimentado
- Filetes de salmón de primera calidad o ahumado

CEREAL PARA BEBÉS

No se permite orgánico

CEREAL PARA BEBÉS

8 oz
o
16 oz

- ▶ Cartón o caja de 8 oz y 16 oz



SE PERMITEN

- Beech-Nut, Gerber, Nature's Goodness
- Cereal seco para bebés SIN fruta, fórmula o DHA/ARA
- ESCOJA SÓLO arroz, avena, cebada, mezclas de granos, multigrano, o granos integrales

FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS

No se permiten orgánicas

- ▶ Para infantes de 6 a 11 meses SOLAMENTE

Beech-Nut	Gerber	meijer baby	Nature's Goodness	Parent's Choice
4 oz frasco de vidrio	4 oz frasco de vidrio	4 oz 2-paquetes tubos plásticos	4 oz frasco de vidrio	4 oz 2-paquetes tubos plásticos

SE PERMITE

- Beech-Nut, Gerber, Meijer Baby, Nature's Goodness, Parents' Choice
- Frascos de vidrio de 4 oz. o tubos plásticos SOLAMENTE (se permiten múltiples paquetes)
- Etapa 2 o 2das comidas SOLAMENTE
- Cualquier variedad de fruta o verdura simple (ejemplo: compota de manzana o guisantes de olor)
- Cualquier variedad de fruta y/o verdura combinadas (ejemplo: manzanas y bananas, verduras combinadas, batatas camotes y manzanas)

NO SE PERMITE

- Cenas, carnes agregadas, azúcar o sal agregada, DHA agregado, cereal agregado, postres

CARNE PARA INFANTES

No se permite orgánica

2.5 oz.

- ▶ Sólo para niños que amamantan de 6 a 11 meses que NO están recibiendo fórmula del WIC

- ▶ Frascos de vidrio de 2.5 oz ÚNICAMENTE (se permiten multipaquetes)
- ▶ Cualquier variedad de una sola carne ÚNICAMENTE



SE PERMITE

- Beech-Nut – carne de res y caldo de ternera, pollo y caldo de pollo, pavo y caldo de pavo
- Nature's Choice – carne de res y salsa del jugo de la carne de vaca, pollo y salsa del jugo del pollo, pavo y salsa del jugo del pavo
- Gerber – carne de vaca y salsa del jugo de la carne de res, pollo y salsa del jugo del pollo, jamón y salsa del jugo del jamón, pavo y salsa del jugo del pavo