

GUÍA DE ALIMENTOS DE MICHIGAN WIC



Vigente a partir del 1 de agosto de 2024



debe contener el nombre, la dirección y el número de teléfono del demandante, así como una descripción escrita 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:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
(2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o bien
(3) correo electrónico: Program.Intake@usda.gov

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.

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 discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americana), deben ponerse en contacto con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA a través del (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 queja por discriminación en el programa, el demandante debe rellenar el formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, que puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-1-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta

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 paritarias 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.

CONTENIDO

Educación nutricional en línea	1
Frutas y verduras	2
Alimentos integrales	4
Cereales	8
Huevos.....	11
Lactancia materna y lactancia.....	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
Tarjeta EBT de Michigan WIC consejos de compra	24

Puede encontrar la Guía de alimentos más actualizada en nuestro sitio web en Michigan.gov/wicfoods o en la aplicación WIC Connect en los enlaces de recursos.

- 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 le permitirán restablecer su contraseña por mensaje de texto.



Encuentre 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 encontrarlas:

- Comidas sencillas y rápidas
- Opciones sin cocción
- Ideas para tentempiés y mucho más

Recopile recetas y guarde recursos en su cuenta de [wichealth.org](http://www.wichealth.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 sin azúcares, grasas o aceites agregados
- Entero, cortado, embolsado o preenvasado
- Hierbas frescas
- Pastel de calabaza



⊘ NO PERMITIDO

- Conservantes agregados (por ejemplo: manzanas cortadas con ácido ascórbico)
- Pastas de hierbas, hierbas secas o especias
- Plantas o semillas en macetas
- Artículos de la barra de ensaladas, canastas de frutas o flores comestibles
- Mezclas de frutas y nueces
- Alimentos decorativos, como chiles o ajos en ristra, zapallo o calabazas para tallar
- Juegos, recipientes o bandejas con dips, aderezos, salsas u otros alimentos
- Salsa
- Jugos* o batidos

* Compre jugo con sus otros beneficios WIC.

Congelado

✓ PERMITIDO

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



⊘ NO PERMITIDO

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

Frutas y verduras - Conservas

✓ PERMITIDO

- Orgánico
- Recipientes de cualquier tamaño de metal, vidrio plástico o en sobres.
- Porciones individuales o de varias porciones.
- Regular o con bajo 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 añadida, 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 frijoles cocidos
- Bolsas etiquetadas como alimentos para bebés/niños pequeños
- Enlatada o conservada en casa

* 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.

Fresco: 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.

ALIMENTOS INTEGRALES

Si su lista de compras de WIC muestra 1 libra de cereales integrales, puede elegir...

- 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 añadidas, condimentos o frijoles agregados
- Azúcares añadidas, 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

✗ NO PERMITIDO

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

* Estas marcas y tipos **SOLAMENTE**



- Cereales integrales



- Trigo integral



- Trigo integral



- Trigo integral



- Trigo integral



- Trigo integral



- Trigo integral



- Trigo integral



- Trigo integral



- Cereales integrales



- Cereales integrales



- Cereales integrales



- Trigo integral



- Trigo integral



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

• Paquete de 16 onzas = 1 libra

• SÓLO trigo integral/grano integral

• No se admiten productos orgánicos

* Estas marcas y tipos **SOLAMENTE**



Aunt Millie's
Healthy Goodness
Grano Integral Blanco



Best Choice
100% trigo integral



Bimbo
100% trigo integral



Bunny
100% trigo integral



Healthy Life
100% trigo integral



Kordas' Hearth Oven
100% trigo integral



Kroger
100% trigo integral



Lewis Bakeries
100% trigo integral



Nickles
Estilo de campo
100% trigo integral



Our Family
100% trigo integral



Pepperidge Farm
Trigo blando estilo light



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



Sterns Kosher
100% Trigo integral



Village Hearth
100% Trigo integral

Bollos

• Paquete de 16 onzas = 1 libra

• SÓLO trigo integral/grano integral

• No se admiten productos orgánicos

* Estas marcas y tipos **SOLAMENTE**



Brownberry
100% Trigo integral
Panecillos para hamburguesa



Brownberry
100% Trigo integral
Panecillos para perros calientes



Kordas' Hearth Oven Bakers
100% Trigo integral
Panecillos de hamburguesa



Kordas' Hearth Oven Bakers
100% Trigo integral
Panecillos para perros 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



Essential Everyday

Harina Integral
10 unidades



Frescados

Cereales integrales
10 unidades



Great Value

Harina de trigo integral
10 unidades



Hacienda

Maíz Maíz
18 unidades



Hacienda

Harina Integral
12 unidades



IGA

Maíz blanco
21 unidades



Kroger

Tamaño de taco blando integral
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
10 unidades



Mission

Maíz amarillo extrafino
24 unidades



Mission

Trigo Integral 10 unidades
Estilo de fajita integral 16 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 permite orgánico

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

* Estas marcas y sabores **SOLAMENTE**

General Mills



Cheerios

Comunes , Avena crujiente con bayas , Multicereal , Mezcla de verduras: manzana y frutilla , Arándano y banana



Chex

Arándano, Canela, Maíz, Arroz, Trigo



Fiber One

Trozos de miel



Kix

Comunes , Miel , Bayas



Total

Integral



Wheaties

Original

Kellogg's



Copos de maíz

Normal, Canela



Crispix

Original



Frosted Mini-Wheats

Original , Original pequeños , Pequeños con chocolate , Panecillo de arándano , Roll de canela , Miel dorada , Frutilla



Rice Krispies

Original



Special K

Original, Original Multicereal
Piza de canela

Cereales fríos

Malt-O-Meal



Crispy Rice
Original



Mini cucharas
Congelados 🌾, Crema de fresa 🍓

Los cereales no son sólo para desayunar.

Mordisco saludable

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



Uva-Nueces
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



Vida
Original 🌾, Vainilla 🌾



Cuadros de avena
Azúcar negra 🌾, Canela 🌾, Nueces y miel 🌾

Cómo comprar hasta 36 onzas de cereales calientes y fríos

Puede combinar cereales hasta una cantidad de 36 onzas por mes



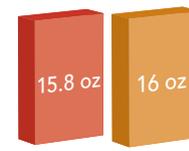
$$\begin{array}{r} 18 \text{ oz} \\ + 18 \text{ oz} \\ \hline 36 \text{ oz} \end{array}$$



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



$$\begin{array}{r} 11,8 \text{ oz} \\ + 24,0 \text{ oz} \\ \hline 35,8 \text{ oz} \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 15,8 \text{ oz} \\ + 16,0 \text{ oz} \\ \hline 31,8 \text{ oz} \end{array}$$

Cereales fríos - Marcas de la tienda

* Estas marcas y sabores **SOLAMENTE** 12-36 oz caja/bolsa

• No se permiten orgánicos

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
Hexágonos crujientes
Trigo triturado congelado
Crema de fresa
Avena y copos de miel
Avena tostada

Freedom's Choice

Copos de salvado
Copos de maíz
Arroz crujiente
Copos crujientes con miel
Trigo triturado congelado
Avena tostada
Copos de trigo

Great Value

Cuadrados de maíz
Copos de maíz
Trigo triturado congelado
Cuadrados de arroz
Crujientes de arroz

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
Copos de avena

Kroger

Copos de maíz
Arroz crujiente
Crujiente de miel con almendras
Cuadrados de avena
Bitz de arroz
Avena tostada

Meijer

Copos de salvado
Copos de maíz
Cuadrados de maíz
Arroz crujiente
Cuadrados de arroz crujiente
Cuadrados crujientes de maíz
Cuadrados crujientes de trigo
Trigo triturado congelado

Cuadrados multicereal
Avena tostada

Our Family

Copos de salvado
Copos de maíz
Galletas de maíz
Hexágonos crujientes
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
Copos de trigo

Parade

Copos de maíz
Arroz crujiente
Avena tostada

Shopper's Value

Copos de maíz
Arroz crujiente

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
Integral
Paquetes permitidos



Malt-O-Meal
Original y chocolate



Maypo
Instant Oatmeal
Avena instantánea
Jarabe de arce



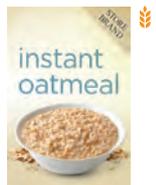
Quaker Instant Grits
Original y manteca
SÓLO empaques
originales y con
manteca es



Quaker Instant Oatmeal
Original
SÓLO paquetes



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



Store Brand Instant Oatmeal
Sabor regular
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 marca o tamaño de huevo
- Puede ser de aves libres
- Solo con cáscara blanca



⊘ NO PERMITIDO

- Orgánico
- Criados al aire libre o en pastos
- 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.
- Pida un consejero de pares: un padre o madre en la comunidad con experiencia personal de lactancia que tiene capacitación para dar información y apoyo para padres y madres primerizas.

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 los 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 la 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.



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
- Galletas, condimentos y utensilios agregados
- Granos o frijoles agregados
- Marcas de primera calidad, como Blue Harbor, Private Selection 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

Para bebés a partir de 6 meses

Cereales infantiles

✓ PERMITIDO

- Orgánico
- Envase de 8 onzas o 16 onzas

* Estas marcas y tipos **SOLAMENTE**



Maíz
Multigrano
Avena



Multigrano
Avena Arroz



Avena multigrano, Avena,
Mijo, Quinoa, Integral,
Arroz

⊘ NO PERMITIDO

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

Frutas y verduras infantiles

✓ PERMITIDO

- Orgánico
- Envase simple de 4 onzas y envases múltiples de 1 onza, 2 onzas o 4 onzas
- 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 añadidos, carne, harina, almidones, azúcar, sal o DHA agregados
- Mezclas de yogur
- Cenas y postres (por ejemplo: pudding o cobbler)
- Batata Parent's Choice

Frutas y verduras infantiles
¡Mezcle y combine según lo que se le permite!



Jarra de cristal
de 4 onzas

= 4 oz 1 frasco



2 envases de
plástico de 2 onzas



= 4 oz 1 frasco



2 envases de
plástico de 4 onzas



= 8 oz 2 frascos

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

8 + 8 + 8 = 32 frascos

Mantequilla de maní y frijoles

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

Puede elegir...



Frasco de 16-18 oz de mantequilla de maní



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



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

Paquete de frijoles, lentejas o guisantes secos



✓ 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

- Lata o frasco de 15 o 16 onzas (se permiten múltiples envases)
- Cualquier marca o tipo, incluyendo los frijoles refritos desgrasados
- Bajo en sodio



✗ NO PERMITIDO - 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*.



Los frijoles y legumbres vienen en diferentes colores, formas y tamaños. Contienen una gran cantidad de proteína tanto en recetas dulces como saladas. Una taza de frijoles negros 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.

*Compre 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
- Primeras marcas, como Frederik's, Fifty50, Justin's y Private Selection
- 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
- Leche con chocolate o 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

- Envases de 32 oz
- Paquete de 4 unidades de 4 oz (16 oz en total)
- Paquete de 8 unidades de 4 oz (32 oz en total)
- Paquete de 8 unidades de envases de 2 oz (16 oz en total)
- Paquete de 16 unidades de envases de 2 oz (32 oz en 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.

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

✓ PERMITIDO

- En tiras (sin empaques individuales)
- Americano (sin empaques individuales)
- 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 ristras
- 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

Bebidas 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 onzas
(refrigerada)



Silk
Original
32 y 64 onzas
(refrigerada y larga vida)



Pacific Foods
Ultra Soy Original
32 onzas
(larga vida)



Jugos

Jugos – 64 onzas

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

- 100% Jugo y 80% Vitamina C
- Calcio y fibras agregadas permitidas
- No se permite orgánico



Apple & Eve

Manzana, Bayas de Cookie Monster Arándano, Arándano y manzana, Arándano y frambuesa, Arándano y uva, Arándano y granada, Plaza Sésamo: manzana de Big Bird, Ponche de Elmo, Uva blanca de Grover, Mango y frutilla de Elmo y Abby



Campbell's Tomato Juice

Regular, bajo en sodio, Healthy Request



Everfresh

Manzana, Kiwi Fresa, Naranja



Indian Summer

Manzana

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?



Juicy Juice

Cualquier sabor



Mott's

Manzana, Manzana y uva blanca, Manzana y mango, Manzana y cereza Manzana y arándano sensible, Manzana y piña sensible, Manzana y frambuesa sensible



Northland

Arándano, mora y acai, Arándano (tradicional), Arándano y uva, Arándano y frambuesa, Arándano y mango, Arándano y granada, Granada, Arándano, Frambuesa y arándano



Ocean Spray

Manzana, Uva Concord, Cranberry, Arándano, Arándano, Arándano y cereza, Arándano y uva Concord, Arándano y baya de saúco, Arándano y mango, Arándano y piña, Arándano y granada Arándano y frambuesa, Arándano y sandía



Old Orchard

Cualquier sabor



Tree Top

Manzana



V8

Original, Bajo en sodio, Picante



Welch's

Uva, Uva roja, Naranja, piña y manzana, Uva blanca

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 en



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.

Jugos - 64 onzas - Marcas de la tienda

Qualquier marca Puede refrigerarse Naranja Pomelo	Sidra de manzana Arándano rojo Uva Piña Tomate Vegetales (incluye bajo en sodio y picante) Uva blanca Uva blanca Melocotón	Pera Piña Pomelo rojo rubí Tomate Verduras Uva blanca Uva blanca Melocotón	Piña Vegetales (incluye bajo en sodio y picante) Uva blanca Pomelo blanco	Cereza Arándano rojo Arándano Uva Uva Piña Tomate Vegetales (incluye bajo en sodio y picante) Uva blanca Uva blanca Melocotón	Ponche de frutas Uva Uva Piña Tomate Verduras Uva blanca
Always Save Manzana Grape	Freedom's Choice Manzana Uva Tomate	Hy Top Manzana	Langer Manzana Manzana Baya Cereza Manzana Arándano Manzana Uva Manzana Naranja Piña Manzana, durazno y mango Arándano Plus Arándano Frambuesa Plus Uva Piña	Nature's Nectar Manzana Uva	Smart Sense Manzana Uva Vegetable
Best Choice Manzana Sidra de manzana Bayas Cereza Ponche de frutas Uva Piña Tomate Verduras Uva blanca	Great Value Manzana Arándano rojo Arándano rojo Uva Concord Arándanos Granada Uva Mango	IGA Manzana Uva Piña Tomate Uva blanca	Meijer Manzana Bayas	Our Family Manzana Sidra de manzana Bayas Ponche de cerezas Arándano rojo Arándano Uva Arándano Frambuesa	Smart Way Manzana
Busch's Manzana		Kroger Manzana Bayas Arándano rojo Arándano Frambuesa Ponche de frutas Uva			That's Smart Uva
Essential Everyday Manzana					Tipton Grove Manzana Arándano rojo Uva
					Value Time Uva

Jugos - 48 onzas o 11,5 y 12 onzas

Compre el tamaño que aparece en su lista de la compra WIC

- 100% Jugo y 80% Vitamina C
- Calcio y fibras agregadas permitidas
-  No se permite orgánico



Qualquier marca
Naranja, Pomelo



Apple & Eve
Manzana



Essential Everyday
Piña



Freedom's Choice
Manzana



Juicy Juice
Cualquier sabor



Mott's
Manzana, Ponche de frutas



Our Family
Sidra de manzana Piña

Congelados - 11,5 y 12 oz



Qualquier marca
Orange, Grapefruit



Qualquier marca - Manzana
Always Save, Best Choice, Essential
Everyday, Freedom's Choice, Our Family



Dole
Cualquier sabor



Great Value
Manzana, Grape



Kroger
Manzana, Uva, Piña, Piña Naranja



Old Orchard
Cualquier sabor



Seneca
Manzana



Welch's
Cualquier sabor con banda amarilla

No Congelado - 11,5 onzas

APLICACIÓN WIC CONNECT

Descargue la aplicación de WIC Connect para:



iOS



Android

Comenzar con WIC

- Ver si es elegible.
- Solicitar una cita.

Mantener su conexión con los apoyos.

- Encontrar clínicas cercanas de WIC.
- Actualizar su información de contacto.
- Recibir recordatorios de citas en su teléfono. your phone.

Obtener ayuda con las compras

- Encontrar tiendas cercanas de WIC.
- Ver su balance de beneficios actualizado y su Lista de compras de WIC.
- Escanear cada artículo para ver si está aprobado por WIC.



WIC Connect es la única aplicación aprobada por el programa Michigan WIC para mostrarle su información correcta sobre 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.

Informe a Michigan WIC:

Llamando al 800-CALL-WIC (800-225-5942) o

Enviando un correo electrónico a wicfraudinvestigations@michigan.gov

Sobre su tarjeta EBT de Michigan WIC

- Vea **el folleto de Bienvenida a la transferencia de beneficios electrónicos (EBT) de Michigan WIC** que se encuentra en www.michigan.gov/wicfoods 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.

TARJETA EBT DE MICHIGAN WIC Y CONSEJOS DE COMPRA

Qué traer para comprar con WIC:

- 1) **Tarjeta WIC EBT** (no se aceptan fotos ni números de tarjeta escritos).
- 2) **Lista de compras de WIC** – para ver qué alimentos puede comprar.
- 3) **Guía de alimentos de WIC** – para encontrar alimentos aprobados por WIC.
- 4) **La aplicación móvil WIC Connect** – utilice la función de escaneo para ver si los artículos están aprobados por WIC, y vea su lista de compras y la guía de alimentos.

¡El conocimiento es poder! Vea lo que puede comprar con sus beneficios de WIC:

- 1) Utilizando la aplicación móvil WIC Connect.
- 2) Llamando al 1-888-678-8914 (este número también se encuentra al dorso de su tarjeta WIC EBT).
- 3) Haciendo una consulta de balance en la tienda. Puede pedir ayuda a alguien en la caja, si es necesario.

Al pagar con WIC, espere un tratamiento justo.

Los descuentos y ofertas de la tienda son para todas las personas, independientemente de si usan WIC o no.

¡Úselos o piérdalos! Planee su compra de WIC para aprovechar sus beneficios.

Los beneficios de WIC **NO** se acumulan de mes a mes. Asegúrese de terminar su compra de WIC antes de la medianoche en hora del este de la fecha final de su periodo de beneficio.

¿Tiene problemas para utilizar sus beneficios de WIC en la tienda o se le pide que pague de su bolsillo?

Una tienda no debería pedirle que pague de su bolsillo los alimentos cubiertos por WIC en su balance de beneficios disponible. Puede pedir que se retire un artículo para no tener que pagar gastos inesperados. La caja registradora puede mostrar mensajes de error que pueden ayudar a encontrar el motivo del gasto de su bolsillo. Si el artículo se muestra como:

- No aprobado por WIC: es probable que sea el artículo incorrecto o que no esté en el sistema de la tienda. Puede pedir ayuda al personal de la tienda para solucionar el problema o encontrar el artículo correcto.
- No disponible para el beneficiario: este artículo está aprobado por WIC pero no está cubierto por sus beneficios específicos de WIC.

¿Aún necesita ayuda? Infórmenos. Estamos aquí para ayudarle.

Incluir la siguiente información nos ayudará a ayudarle mejor:

- Tomar fotografías tanto del frente como del dorso de los artículos que cree que debería poder comprar, pero que no funcionan.
- Incluir el código de barras para que sepamos exactamente qué artículo investigar.
- Mantener su recibo para que podamos ver los detalles de la compra y hacer un seguimiento con la tienda, si es necesario.
- Luego visite www.Michigan.gov/WIC y haga clic en "Submit a Complaint" (presentar una queja) o póngase en contacto con su clínica local del WIC para recibir ayuda.

