

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](mailto: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 fecha de una supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027

para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y

dirección y el número de teléfono del demandante, así como una descripción

escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la

17Fax2Mail.pdf, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o

files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-

Form, que puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/>

Para presentar una denuncia por discriminación en un programa, el denunciante debe rellenar el formulario AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint

con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión en el (800) 877-8339.

Centro TARGET del USDA en el (202) 720-2600 (voz y TTY) o ponerse en contacto

grande, cinta de audio, lenguaje de signos americano), deben ponerse en contacto

alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra

inglés. Las personas con discapacidad que necesitan medios de comunicación

La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del

derechos civiles.

discapacidad, edad o represalias por actividades anteriores relacionadas con los

color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual),

sus siglas en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza,

derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y los reglamentos y políticas de



# 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](http://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



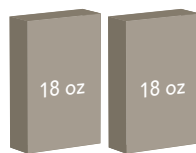
**Life**  
Original 🌾, Vainilla 🌾, Fresa 🌾



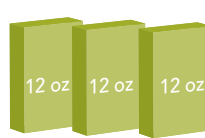
**Oatmeal Squares**  
Azúcar moreno 🌾, Canela 🌾, Arce dorado 🌾, Nueces con miel 🌾

## Cómo comprar hasta 36 onzas de cereales calientes y fríos

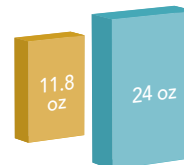
Puede combinar cereales hasta una cantidad de 36 onzas por mes



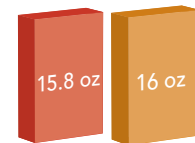
$$\begin{array}{r} 18 \text{ oz} \\ + 18 \text{ oz} \\ \hline 36 \text{ oz} \end{array}$$



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



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



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

# 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)



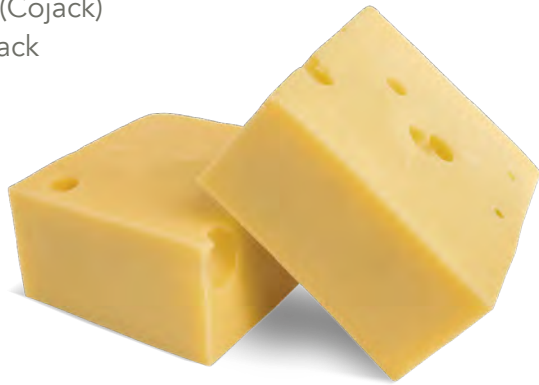
# Queso

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, 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](mailto: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**.

