

PROGRAMA  
**WIC DE GEORGIA**

*Su receta para escoger alimentos saludables*



**VIGENTE A PARTIR DE ABRIL DE 2015**

# LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS DE WIC

## Frutas y Vegetales/Verduras



- Ninguna variedad de vegetales frescos, enlatados o congelados, o mezclas que contengan condimentos, grasas o aceites
- Ninguna verdura en crema, en salsa o empanizada
- Ningún jugo
- Ningún tipo de hierbas o especias
- Ninguna flor comestible
- Ninguna fruta seca, verdura seca o dulce preparado con fruta deshidratada ("fruit leathers" o "roll-ups")
- Ningún ketchup ni otro condimento
- Ninguna sopa
- Ningún tipo de encurtidos o aceitunas
- Ninguna mezcla de vegetales con granos como ser arroz o pasta
- Ninguna canasta de frutas, bandejas de fiesta o compras del bar de ensaladas
- Ninguna fruta con azúcar añadida, empacada con almibar ni endulzantes artificiales

### FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

(Incluyendo orgánicos)

Cualquier marca/variedad de frutas o verduras, enteras o cortadas, sin azúcar añadida y sin grasas o aceites

La cantidad en dólares aparece en el cupón/cheque de WIC

**CUALQUIER MARCA DE FRUTA**

### FRUTA CONGELADA

(Incluyendo orgánicos)

Cualquier marca/variedad de fruta sin azúcar añadida

**CUALQUIER MARCA DE VEGETALES/VERDURAS**

### VEGETALES CONGELADOS

(Incluyendo orgánicos)

Cualquier marca/variedad de vegetales (y frijoles sencillos congelados/guisantes/legumbres) sin azúcar, carnes, grasa o aceites

La cantidad en dólares aparece en el cupón/cheque de WIC

### FRUTA ENLATADA

(Incluyendo orgánicos)

Cualquier variedad (incluyendo puré de manzana sin endulzar) empacadas con jugo o agua, sin azúcar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o sal

### VEGETALES ENLATADOS

(Incluyendo orgánicos)

Cualquier variedad (incluyendo bajos en sodio) sin grasa añadida o aceite

La cantidad en dólares aparece en el cupón/cheque de WIC

## Queso

- No orgánico, con sabor, ni con ingredientes añadidos
- No queso procesado, productos de queso, ni queso para untar
- No importado, con cera, ni de delicatessen
- No desmenuzado, en cubitos, en formas, tiras, ni desmoronado
- Ningún otro tamaño, ni cantidad

### MENOS COSTOSO

REBANADAS (normal, de bajo contenido graso, contenido graso reducido, sin contenido graso, envuelto o no envuelto)

- American
- Swiss
- Cheddar

16 onzas

### MENOS COSTOSO

DE HEBRAS (La Leche descremada o leche entera)

- Mozzarella

16 onzas



### MENOS COSTOSO

BLOQUE (normal, de bajo contenido graso, contenido graso reducido, sin contenido graso)

- American
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Swiss

Combinación (como Colby/Jack)

16 onzas



## Leche

- No leche orgánica, ni leche con sabor
- No suero de leche, leche de arroz o leche de almendras
- No leche cruda (sin pasteurizar)
- No leche en polvo entera (Nido)
- No la evaporada reconstituida

### MARCA MENOS COSTOSA

(Tamaño y tipo como se señala en el cupón/cheque)

- Sin grasa/descremada
- 2% (grasas reducidas)
- 1% (bajo contenido de grasa)
- Leche entera

1 galón, 1/2 galón



### MARCA MENOS COSTOSA

(Tamaño y tipo como se señala en el cupón/cheque) [sin grasa/descremada, 1%-bajo contenido de grasa, 2%-grasas reducidas, leche entera]

- Libre de lactosa
- Acidófilo
- Acidófilo y bifido

1 galón, 1/2 galón, 96 onzas (3 cuartos de galón)

### MARCA MENOS COSTOSA

(Tamaño y tipo como se señala en el cupón/cheque)

- Leche seca en polvo
- Leche evaporada
- Leche temperatura ultraalta (UHT)



Prepara 3 cuartillos



12 onzas



8 onzas ó 1/2 caja de una pinta

### LECHE DE CABRA MARCA MEYENBERG

- Ninguna otra marca
- Ningún otro tamaño, ni cantidad

(Tamaño y tipo como se señala en el cupón/cheque)

- Bajo en grasa
- Entera
- Evaporada



1 cuartillo



12 onzas

## Productos de Soya

### LECHE DE SOYA

- No la ligera o con otros sabores

1/2 galón

- 8TH CONTINENT
- SILK
- GREAT VALUE
- Original
- Original
- Original
- Vanilla



### TOFU (QUESO DE SOYA)

- Ninguna colección sin calcio
- Ningún otro tamaño, tipo o cantidad

### NASOYA

- Silken
- Firm
- Extra firm

14-16 onzas



## Huevos

- No orgánicos, bajos en colesterol, o de cascarrón oscuro
- Sin Omega 3, DHA, o ARA agregados

### MENOS COSTOSOS

- Grado A — grandes

1 docena



# LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS DE WIC

## Grano Entero

Los alimentos de grano entero incluyen pan, panecillos para emparedados, tortillas de 100% harina integral y arroz integral.

### OPCIONES DE GRANO ENTERO



## Pan de Molde

■ No pan para 'hotdogs' ■ Ningún otro tamaño o cantidad

### 100% HARINA INTEGRAL

16 onzas



■ BEST CHOICE



■ BIMBO



■ FOOD LION



■ HEALTHY LIFE  
■ Whole Grain



■ HEALTHY LIFE  
■ Whole Grain Flaxseed



■ KROGER



■ NATURE'S OWN  
■ 100% Trigo Integral con Miel



■ ROMAN MEAL  
■ Sun Grain



■ SARA LEE



■ WONDER

### PANECILLOS/BOLILLOS PARA EMPAREDADOS 100% HARINA INTEGRAL

16 onzas

■ HEALTHY LIFE  
■ Soft Style



## Arroz Integral

■ No arroz blanco, ni arroz sazonado  
■ Ningún otro tamaño o cantidad

■ CUALQUIER MARCA  
16 onzas



## Tortillas de Grano Entero

■ Ningún otro tamaño o cantidad ■ Ningún otro tipo  
16 onzas

■ CHI-CHI'S  
■ Corn



■ GUERRERO  
■ Whole wheat  
■ Corn



■ HERDEZ  
■ Corn



■ KROGER  
■ Whole wheat



■ LA BANDERITA  
■ Corn



■ MI CASA  
■ Whole wheat



■ ORTEGA  
■ Whole wheat



■ MISSION  
■ Whole wheat  
■ Corn



## Mantequilla de Maní/Cacahuete

■ No orgánico ni de grasa reducida ■ Ningún otro tamaño o cantidad  
■ Ninguna mantequilla de maní para untar ■ Ningún añadido de miel, malvavisco, chocolate, jalea, vitaminas/minerales ni omega 3

### ■ CUALQUIER MARCA

■ Cremosa ■ Extra crujiente ■ Baja en sal  
■ Crujiente ■ Natural

16-18 onzas



## Frijoles, Guisantes/Chicharos, Lentejas

### SECOS

■ No frijoles, ni guisantes/chicharos con sazón  
■ Ningún otro tamaño o cantidad

### ■ CUALQUIER MARCA

■ Cualquier variedad  
■ Sin agregados, frijoles, lentejas o chicharos/guisantes maduros

1 libra



### ENLATADOS

■ Nada orgánico ■ Sin azúcar añadida, grasa, aceite, ni carne  
■ No sopas, ni preparados ■ No variedades aún verdes de legumbres, como guisantes/chicharos, ni judías/habichuelas/ejotes

### ■ CUALQUIER MARCA

■ Cualquier variedad  
■ Sin agregados, frijoles, lentejas o chicharos/guisantes (Incluyendo frijoles refritos y bajos en sodio)

15-16 onzas



### OPCIONES DEL EMPACADO

Escoja 1 libra de frijoles secos ó 4 latas



# LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS DE WIC

## 100% Jugo

**Vales para mujeres:** envases de 48 onzas O jugos concentrados  
**Vales para menores:** envases de 64 onzas

- No orgánico, ni con azúcar añadido ■ No V-8 Splash, jugo de vegetales ni jugo de piña ■ Ningún jugo para bebés, jugos o bebidas deportivas ■ Ningún jugo en envase de cartón, excepto el de naranja

## Jugos Concentrados

### CONCENTRADOS, NO CONGELADOS

- **WELCH'S**
- Manzana
- Uva
- Uva blanca
- 11.5 onzas

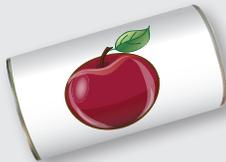


### CONCENTRADOS, CONGELADOS

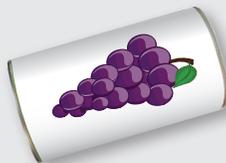
- **MARCA MENOS COSTOSA**  
(Se permiten jugos fortificados con calcio)
- Naranja ■ Toronja
- 12 onzas



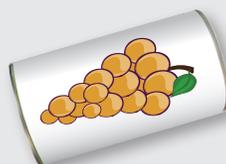
- **100% MANZANA**  
(Solo estas marcas)
- Always Save ■ My Essentials
- Best Choice ■ Old Orchard
- Great Value ■ Seneca
- Hytop
- Kroger
- 12 onzas



- **100% UVA**  
(Solo estas marcas)
- Great Value
- Kroger
- Old Orchard
- Welch's
- 11.5-12 onzas



- **100% UVA BLANCA**  
(Solo estas marcas)
- Old Orchard
- Welch's
- 11.5-12 onzas



## Jugos Listos Para Tomar



- **MARCA MENOS COSTOSA**  
(Se permiten jugos fortificados con calcio)

48 onzas y 64 onzas

- Naranja
- Toronja

- **NESTLE JUICY JUICE**

48 onzas y 64 onzas

- Todos los sabores, incluyendo Manzana, Uva y Uva blanca



- **JUGO DE MANZANA**

(Solo estas marcas)

48 onzas

- Apple and Eve
- Juicy Juice
- Lucky Leaf
- Seneca



64 onzas

- Always Save
- Apple and Eve
- Apple and Eve Sesame Street
- Best Choice
- Food Lion
- Great Value
- Hytop

- IGA
- Juicy Juice
- Kroger
- Lucky Leaf
- Mott's
- Seneca
- Publix

- **JUGO DE UVA**

(Solo estas marcas)

48 onzas

- Juicy Juice

64 onzas

- Always Save
- Best Choice
- Food Lion
- Great Value
- Hytop
- IGA
- Juicy Juice
- Kroger
- Publix



- **JUGO DE UVA BLANCA**

(Solo estas marcas)

64 onzas

- Apple and Eve
- Sesame Street
- Best Choice
- Food Lion
- Great Value
- Hytop
- IGA
- Juicy Juice
- Kroger
- Publix



- **JUGO DE TOMATE**

(Solo estas marcas)

64 onzas

- Best Choice
- Campbells
- Regular
- Low Sodium
- Food Lion
- Great Value
- Hytop



## ENVASES DE CARTÓN REFRIGERADOS

(Se permiten jugos fortificados con calcio)

- **MARCA MENOS COSTOSA**

Cartón refrigerado de 64 onzas

- Solo el jugo de naranja



# LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS DE WIC

## Cereal

■ Ningún otro tamaño de paquete ■ Ningún otro tipo, marca, sabor ni variedad que no sean las que están en la lista

### GENERAL MILLS

- Cheerios
  - Regular\*
  - Multi Grain\*
- Corn Chex
- Rice Chex
- Kix\*
  - Regular\*
  - Berry Berry\*
  - Honey\*
- Dora the Explorer
- Go Diego Go!



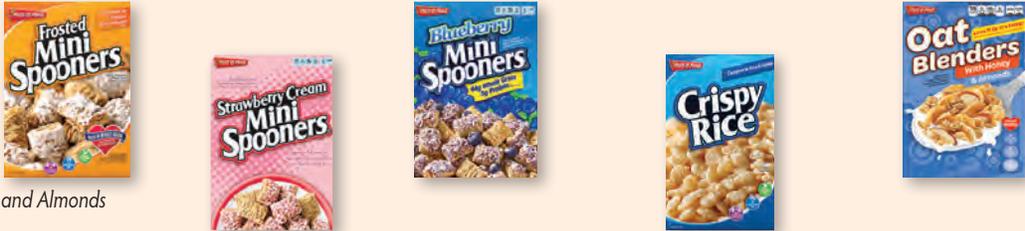
### KELLOGG'S

- Frosted Mini-Wheats Original\*
- Crispix
- Corn Flakes
- Rice Krispies
  - Regular
  - Gluten Free\*
- Special K Original
- All Bran Complete Wheat Flakes\*



### MALT-O-MEAL

- Mini Spooners
  - Frosted\*
  - Strawberry Cream\*
  - Blueberry\*
- Crispy Rice
- Oat Blenders with Honey and Almonds



### POST

- Grape-nuts Flakes\*
- Great Grains
  - Banana Nut Crunch\*
- Alpha Bits\*
- Honey Bunches of Oats
  - Almond
  - Honey Roasted
  - Vanilla Bunches\*



### QUAKER

- Instant Oatmeal
  - Original\*
- Instant Grits
  - Original



### B & G

- Cream of Wheat
  - Instant, Original Flavor Only
  - Whole Grain\*



### MANERAS DE COMBINAR 36 ONZAS DE CEREAL

Escoja una combinación que no pase de 36 onzas

$$36 \text{ onzas} = \begin{matrix} 24 \\ \text{onzas} \\ 12 \\ \text{onzas} \end{matrix} = \begin{matrix} 14 \text{ onzas} \\ 11 \text{ a} \\ 22 \\ \text{onzas} \end{matrix} = \begin{matrix} 12 \text{ onzas} \\ 12 \\ \text{onzas} \end{matrix} = \begin{matrix} 15 \text{ onzas} \\ 11 \text{ a} \\ 21 \\ \text{onzas} \end{matrix} = \begin{matrix} 16 \text{ onzas} \\ 11 \text{ a} \\ 20 \\ \text{onzas} \end{matrix} = \begin{matrix} 18 \text{ onzas} \\ 11 \text{ a} \\ 18 \\ \text{onzas} \end{matrix} = \begin{matrix} 21 \text{ onzas} \\ 11 \text{ a} \\ 15 \\ \text{onzas} \end{matrix}$$

\*cereales integrales

# LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS DE WIC

## Alimentos Para Bebé

### FÓRMULA PARA BEBÉ

- No orgánica ■ Sólo la fórmula que aparece en el cupón



Cupón/cheque de WIC incluye la marca, tamaño, y formulación (polvo, concentrado o listo para usar) para comprar

### CEREAL SECO

- No orgánico ■ No fruta, fórmula, ni DHA/ARA añadidos
- No cereal en frascos ■ Ningún otro tamaño o cantidad

#### ■ BEECH NUT

- Arroz (Rice)
- Avena (Oatmeal)
- Multigrano (Multigrain)

8 onzas



#### ■ GERBER

- Arroz (Rice)
- Avena (Oatmeal)
- Multigrano (Multigrain)
- Trigo Integral (Whole Wheat)

8 onzas



#### ■ KROGER COMFORTS

- Arroz (Rice)
- Avena (Oatmeal)

8 onzas



#### ■ PARENTS CHOICE

- Avena (Oatmeal)

8 onzas



### CARNES PARA BEBÉ

para bebés exclusivamente amamantados

- No orgánico ■ No mezclas de carne y vegetales/verduras, ni carne y pastas ■ Ningún otro tamaño o cantidad

#### ■ BEECH NUT STAGE 1

- Carne con caldo

2.5 onzas



#### ■ GERBER 2ND FOODS

- Carne en salsa

2.5 onzas



### FRUTAS & VEGETALES/VERDURAS

- No orgánico ■ Sin cortar en pedacitos o en bolsitas ■ No postres
- Ninguna cazuela de camote (batata o boniato)
- Ninguna otra combinación, tamaño o cantidad

#### ■ GERBER 2ND FOODS

- Cualquier ingrediente simple
- Manzana Arándanos Azules
- Manzana Fresa Banana

Frasco de 4 onzas



#### ■ Cualquier ingrediente simple

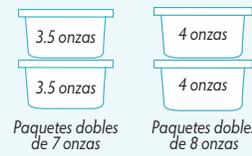
- Manzana y Cerezas
- Manzana Arándanos Azules
- Manzana Fresa Banana
- Pera Piña
- Ciruelas Pasas con Manzanas
- Albaricoque con Frutas Mixtas
- Banana con Arándanos Mixtos
- Bananas con Manzanas y Peras
- Mezcla de Banana y Naranja
- Banana Ciruela Uvas
- Manzana Melocotón Calabacín
- Banana Zanahoria Mango
- Pera Calabacín Maíz
- Batata (camote) Maíz
- Verduras Mixtas



#### ■ Hortalizas

Paquetes dobles de 7 y 8 onzas

**TAMAÑOS DE PAQUETES DOBLES**  
Para frutas y vegetales de Gerber 2nd Foods



#### ■ BEECH NUT CLASSICS STAGE 2

- Cualquier ingrediente simple
- Albaricoques con Peras y Manzanas
- Peras y Frambuesas
- Manzanas y Cerezas
- Banana Chiquita y Fresas
- Peras y Piña
- Banana y Arándanos Mixtos
- Manzanas y Arándanos Azules
- Manzanas y Bananas
- Manzanas, Mango y Kiwi
- Manzana, Pera y Bananas

- Manzanas, Peras y Bananas
  - Maíz y Batata (camote)
  - Verduras Mixtas
- 4 onzas



## Pescado

- No orgánico ■ No albacora ■ No envasado en aceite ■ Sin sabores añadidos ■ No en bolsitas, ni envases de porciones individuales
- No fresco o congelado ■ Ningún otro tamaño o cantidad

#### ■ MARCA MENOS COSTOSA

- Atún envasado en agua
- 5 onzas, 6 onzas y latas de 7.5 onzas



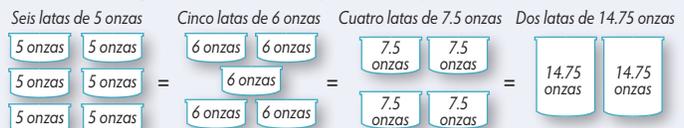
#### ■ MARCA MENOS COSTOSA

- Salmón rosado
- 5 onzas, 6 onzas, 7.5 onzas y latas de 14.75 onzas



#### MANERAS DE COMBINAR EL PESCADO

Elige una combinación que no sobrepase las 30 onzas



# LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS DE WIC

## Consejos de WIC

- Separe los alimentos de WIC de los otros alimentos que usted esté comprando.
- Antes que la persona en la caja comience a marcar sus compras, dígame que está usando cupones/cheques de WIC.
- No puede devolver ningún alimento de WIC a cambio de dinero en efectivo, crédito, sustitución, o cupón/cheque para otra ocasión ("rain check").
- Puede usar cupones de descuento y participar en especiales de "compre uno y reciba otro gratis".
- Si una tienda de comestibles no tiene todos los alimentos indicados en su cupón/cheque, quédese con su cupón/cheque y vaya a otra tienda de comestibles aprobada por WIC, o regrese a su tienda otro día.
- Hable con el/la gerente de la tienda si tiene alguna queja sobre la tienda o algún/a empleado/a de la tienda. Llame a la oficina estatal de WIC si todavía no está satisfecho/a.
- Puede dejar comentarios sobre el programa de WIC de Georgia en [www.wic.ga.gov](http://www.wic.ga.gov). Vaya a la página de la encuesta pública para comentarios.

DO NOT CASH UNLESS THE FACE OF THIS DOCUMENT HAS A COLORED BACKGROUND AND A FOIL LOGO.

DIST/UNIT/CLINIC	WIC ID NO.	C	P	PARTICIPANT	VOUCHER NO.	ISSUED BY
10 0 294	001 028 420	6	2	SAMPLE	48166223	CSC
<b>GEORGIA WIC PROGRAM</b> PAY TO THE ORDER OF ANY AUTHORIZED GEORGIA WIC VENDOR FOR THESE ITEMS/QUANTITIES ONLY - WIC APPROVED FOODS ONLY - NO SUBSTITUTIONS				NOT NEGOTIABLE WITHOUT WIC VENDOR STAMP HERE		FIRST DAY TO USE <b>02/09/2015</b> LAST DAY TO USE <b>03/11/2015</b>
CPA FPC W05 FPC W05 VC W02 MILK: 1 gallon low-fat (fat-free, 1%) No whole or 2% milk. Least expensive brand.				VENDOR MUST DEPOSIT WITHIN 60 DAYS OF FIRST DAY TO USE		PAY EXACTLY DOLLARS CENTS
WHOLE: Pick 1: 16 oz loaf of bread; 16 oz pkg brown rice; GRAIN: 16 oz pkg tortillas; 16 oz pkg buns				PARTICIPANT/GUARDIAN/PROXY SIGNATURE		
BEANS: 1 lb dried OR 4 cans (15 to 16 oz)				BUYING, SELLING, OR OTHERWISE MISUSING WIC BENEFITS IS A CRIME. TO REPORT SUSPECTED ABUSE, CALL 800-424-9121 OR VISIT <a href="http://WWW.USDA.GOV/OIG/HOTLINE.NTM">WWW.USDA.GOV/OIG/HOTLINE.NTM</a> .		rev. 1-2014

**Primer día de uso:** El cupón/cheque de WIC no puede usarse antes de esta fecha.

**Último día de uso:** El cupón/cheque de WIC no puede usarse después de esta fecha.

### Cantidades y tipos de alimentos a ser comprados:

El/la cliente de WIC o el/la empleado/a de la tienda no puede sustituir ningún otro alimento o fórmula por los artículos que aparecen en el frente del cupón/cheque. Si tiene algún problema con su cupón/cheque, comuníquese con su clínica local de WIC.

**Pague exactamente:** La persona en la caja escribe aquí el precio exacto de los alimentos de WIC, antes que el/la participante firme el cupón/cheque.

DO NOT CASH UNLESS THE FACE OF THIS DOCUMENT HAS A COLORED BACKGROUND AND A FOIL LOGO.

DIST/UNIT/CLINIC	WIC ID NO.	C	P	PARTICIPANT	VOUCHER NO.	ISSUED BY
08 1 009	009 648 321	3	1	SAMPLE	53805794	TSB
<b>GEORGIA WIC PROGRAM</b> PAY TO THE ORDER OF ANY AUTHORIZED GEORGIA WIC VENDOR FOR THESE ITEMS/QUANTITIES ONLY - WIC APPROVED FOODS ONLY - NO SUBSTITUTIONS				NOT NEGOTIABLE WITHOUT WIC VENDOR STAMP HERE		FIRST DAY TO USE <b>02/09/2015</b> LAST DAY TO USE <b>03/11/2015</b>
CPA FPC C21 FPC C21 VC P01 PRODUCE: \$8 for fresh, frozen, or canned fruit and vegetables				VENDOR MUST DEPOSIT WITHIN 60 DAYS OF FIRST DAY TO USE		PAY EXACTLY DOLLARS CENTS
No products with added sugar, seasonings, fat, or oils. No creamed or candied vegetables.				PARTICIPANT/GUARDIAN/PROXY SIGNATURE		
BUYING, SELLING, OR OTHERWISE MISUSING WIC BENEFITS IS A CRIME. TO REPORT SUSPECTED ABUSE, CALL 800-424-9121 OR VISIT <a href="http://WWW.USDA.GOV/OIG/HOTLINE.NTM">WWW.USDA.GOV/OIG/HOTLINE.NTM</a> .				rev. 1-2014		

**Si se pasa de la cantidad que aparece en su cupón/cheque de frutas y vegetales/verduras:** Usted puede pagar la diferencia.

**Firma del/de participante, tutor/a, o apoderado/a legal:** La firma debe ser igual a una de las firmas en el frente de la tarjeta de identificación de WIC.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

