

PROGRAMA WIC DE GEORGIA

Su receta para escoger alimentos saludables



Lista de
alimentos
aprobados
de WIC



VIGENTE A PARTIR DEL 1 DE DICIEMBRE DE 2013

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.

Pan de molde

- Ningún otro tamaño o cantidad
- No pan de harina y miel, ni pan integral blanco

100% HARINA INTEGRAL

16 onzas



■ BIMBO



■ COBBLESTONE MILL



■ KROGER



■ MERITA



■ SARA LEE
■ Clásico



■ SARA LEE
■ Blando y Suave



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



■ PEPPERIDGE FARM
■ Rebanada Delgada



■ PEPPERIDGE FARM
■ Molida por Piedra



■ ROMAN MEAL
■ Sun Grain



■ WONDER

PANECILLOS/BOLILLOS PARA EMPAREDADOS 100% HARINA INTEGRAL

16 onzas

- PEPPERIDGE FARMS
- Suave, de 7 granos



Tortillas de grano entero

- Ningún otro tamaño o cantidad
- Ningún otro tipo

- CHI-CHI'S
- Trigo Integral
- Maíz



16 onzas

- KROGER
- Trigo Integral



- LA BANDERITA
- Trigo Integral
- Maíz



- MI CASA
- Trigo Integral



- MISSION
- Trigo Integral
- Maíz



- ORTEGA
- Trigo Integral



Arroz integral

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

- CUALQUIER MARCA
- 16 onzas



Frijoles, Guisantes/Chicharos, Lentejas

SECOS

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

- CUALQUIER MARCA
- Cualquier variedad
- Sin agregados, frijoles, lentejas o chicharos/guisantes maduros
- 1 libra



ENLATADOS

- 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 maduros
- 15-16 onzas



Productos de soya

LECHE DE SOYA

- No la ligera o con otros sabores

- SILK
- Original

1/2 galón



- 8TH CONTINENT

- Original
- Vainilla

1/2 galón

TOFU (QUESO DE SOYA)

- Ningún otro tamaño, cantidad o variedad sin calcio

- NASOYA
- Sedoso
- Extra Firme
- 14-16 onzas
- Superfirme en cubitos
- 8 onzas



Mantequilla de maní/cacahuete

- Ningún otro tamaño o cantidad
- No orgánica, ni de grasas reducidas
- No productos para untar de miel, ni mantequilla de maní/cacahuete
- No con malvavisco/bombón, chocolate, jalea, ni vitaminas y minerales añadidos

- CUALQUIER MARCA

- Cremosa
- Crujiente
- 16-18 onzas

- Extra crujiente
- Natural

- Baja en sal



12-2013

LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS DE WIC

100% Jugo

Se permiten jugos fortificados con Vitamina C y con calcio

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

Jugos listos para tomar



■ **MARCA MENOS COSTOSA**
(de estos tipos)

- Naranja
 - Piña
 - Toronja
 - Tomate 100% jugo
 - Vegetales/verduras 100%
- 64 onzas
5.5-6 onzas (si está en el cupón/cheque)

- **NESTLE JUICY JUICE**
 - Todos los sabores, incluyendo Manzana, Uva y Uva blanca
- 64 onzas y 48 onzas

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



ENVASES DE CARTÓN REFRIGERADOS

- **MARCA MENOS COSTOSA**
 - Solo el jugo de naranja
- Cartón refrigerado de 64 onzas



Jugos concentrados

CONCENTRADOS, NO CONGELADOS

- **NESTLE JUICY JUICE**
 - Todos los sabores, incluyendo Manzana, Uva y Uva blanca
- 11.5 onzas



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



CONCENTRADOS, CONGELADOS

- **MARCA MENOS COSTOSA** (de estas tipos)
 - Naranja
 - Piña
 - Toronja
- 11.5-12 onzas



- **OLD ORCHARD**
 - Manzana
 - Uva
 - Uva blanca
- 12 onzas



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



Frutas y vegetales/verduras

- Ninguna papa, excepto el ñame y la batata (camote)
- Ninguna variedad de verduras o mezclas enlatadas o congeladas que contenga papa blanca, azúcar añadida, grasas, aceites o edulcorantes artificiales
- 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 puré de manzana endulzado
- Ninguna salsa de tomate tipo ketchup, salsa u otros condimentos
- Ninguna sopa
- Ningún tipo de encurtidos o aceitunas
- Ningún tipo de maní (cacahuete) o legumbres secas (frijoles o guisantes maduros)
- Ninguna mezcla que combine verduras con granos como el arroz, los fideos o la pasta
- Ninguna canasta de frutas, bandejas para fiestas, compras en el bar de ensaladas o frutas en almibar.

CONGELADOS

Cualquier marca o variedad (incluidos los frijoles/guisantes/legumbres, congelados puros) sin azúcar añadida

El monto en dólares aparece en el cupón de WIC



ENLATADOS

Cualquier marca o variedad, incluido el puré de manzana sin endulzar

El monto en dólares aparece en el cupón de WIC

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Cualquier marca/variedad de frutas o verduras, incluidas las orgánicas, sin azúcar añadida y sin grasas o aceites

El monto en dólares aparece en el cupón de WIC



EJEMPLOS DE PRECIOS DE ARTICULOS VENDIDOS POR LIBRA

valore por libra	1 libra	1½ libras	2 libras	2½ libras	3 libras	3½ libras	4 libras
\$ 0.49	\$ 0.49	\$ 0.74	\$ 0.98	\$ 1.23	\$ 1.47	\$ 1.72	\$ 1.96
\$ 0.59	\$ 0.59	\$ 0.89	\$ 1.18	\$ 1.48	\$ 1.77	\$ 2.07	\$ 2.36
\$ 0.69	\$ 0.69	\$ 1.04	\$ 1.38	\$ 1.73	\$ 2.07	\$ 2.42	\$ 2.76
\$ 0.79	\$ 0.79	\$ 1.19	\$ 1.58	\$ 1.98	\$ 2.37	\$ 2.77	\$ 3.16
\$ 0.89	\$ 0.89	\$ 1.34	\$ 1.78	\$ 2.23	\$ 2.67	\$ 3.12	\$ 3.56
\$ 0.99	\$ 0.99	\$ 1.49	\$ 1.98	\$ 2.48	\$ 2.97	\$ 3.47	\$ 3.96
\$ 1.09	\$ 1.09	\$ 1.64	\$ 2.18	\$ 2.73	\$ 3.27	\$ 3.82	\$ 4.36
\$ 1.19	\$ 1.19	\$ 1.79	\$ 2.38	\$ 2.98	\$ 3.57	\$ 4.17	\$ 4.76
\$ 1.29	\$ 1.29	\$ 1.94	\$ 2.58	\$ 3.23	\$ 3.87	\$ 4.52	\$ 5.16
\$ 1.39	\$ 1.39	\$ 2.09	\$ 2.78	\$ 3.48	\$ 4.17	\$ 4.87	\$ 5.56
\$ 1.49	\$ 1.49	\$ 2.24	\$ 2.98	\$ 3.73	\$ 4.47	\$ 5.22	\$ 5.96
\$ 1.59	\$ 1.59	\$ 2.39	\$ 3.18	\$ 3.98	\$ 4.77	\$ 5.57	\$ 6.36
\$ 1.69	\$ 1.69	\$ 2.54	\$ 3.38	\$ 4.23	\$ 5.07	\$ 5.92	\$ 6.76
\$ 1.79	\$ 1.79	\$ 2.69	\$ 3.58	\$ 4.48	\$ 5.37	\$ 6.27	\$ 7.16
\$ 1.89	\$ 1.89	\$ 2.84	\$ 3.78	\$ 4.73	\$ 5.67	\$ 6.62	\$ 7.56
\$ 1.99	\$ 1.99	\$ 2.99	\$ 3.98	\$ 4.98	\$ 5.97	\$ 6.97	\$ 7.96
\$ 2.09	\$ 2.09	\$ 3.14	\$ 4.18	\$ 5.23	\$ 6.27	\$ 7.32	\$ 8.36
\$ 2.19	\$ 2.19	\$ 3.29	\$ 4.38	\$ 5.48	\$ 6.57	\$ 7.67	\$ 8.76
\$ 2.29	\$ 2.29	\$ 3.44	\$ 4.58	\$ 5.73	\$ 6.87	\$ 8.02	\$ 9.16
\$ 2.39	\$ 2.39	\$ 3.59	\$ 4.78	\$ 5.98	\$ 7.17	\$ 8.37	\$ 9.56
\$ 2.49	\$ 2.49	\$ 3.74	\$ 4.98	\$ 6.23	\$ 7.47	\$ 8.72	\$ 9.96

LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS DE WIC

Cereal

11–36 onzas

- Ningún otro tamaño de paquete
- Ningún otro tipo, marca o variedad fuera de las incluidas en la lista
- No sémola de maíz ("grits") con sabor

GENERAL MILLS



▪ Cheerios*



▪ Multi Grain Cheerios*



▪ Kix*



▪ Wheat Chex*



▪ Corn Chex



▪ Rice Chex

KELLOGG'S



• Original*



▪ Frosted Mini-Wheats
• Touch of Fruit*



• Little Bite*



▪ Crispix



▪ Rice Krispies
• Regular



▪ Special K



▪ Corn Flakes

MALT-O-MEAL



▪ Frosted Mini Spooners*



▪ Strawberry Cream
Mini Spooners



▪ Crispy Rice



▪ Oat Blenders with Honey



▪ Oat Blenders with Honey
and Almonds

POST



▪ Grape-nuts*



▪ Grape-nuts Flakes*



▪ Banana Nut Crunch*



• Almond



▪ Honey Bunches of Oats
• Honey Roasted



Vanilla Bunches*

QUAKER



▪ Life Original*



▪ Oatmeal Squares
• Brown Sugar*



• Cinnamon*



▪ Instant Oatmeal*



▪ Instant Grits Original

B & G



▪ Cream of Wheat-Instant

*cereales integrales

LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS DE WIC

Huevos

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

- **MENOS COSTOSOS**
- GRADO A – GRANDES
- 1 docena



Leche

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

- **MARCA MENOS COSTOSA** (de estos tipos)
- Sin grasa/descremada
- 1% (bajo contenido de grasa)
- 2% (grasas reducidas)
- Leche entera (si está en el cupón/cheque)



1 galón, 1/2 galón (si está en el cupón/cheque)



- **MARCA MENOS COSTOSA** (de estos tipos)
- [sin grasa/descremada, 1%-bajo contenido de grasa, 2%-grasas reducidas, leche entera (si está en el cupón/cheque)]

- Libre de lactosa
- Acidófilo
- Acidófilo y bifido

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

- **MARCA MENOS COSTOSA**
- Leche en polvo
- Leche evaporado
- Leche temperatura ultraalta (UHT) (si está en el cupón/cheque)



Prepara 3 cuartillos



12 onzas



8 onzas ó 1/2 caja de una pinta

- **LECHE DE CABRA MARCA MEYENBERG**
- Baja en grasas



1 cuartillo

Queso

- Ningún otro tamaño, ni cantidad
- 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

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

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

- American
- Colby
- Mozzarella
- Combinación (como Colby/Jack)
- Cheddar
- Monterey Jack
- Swiss

16 onzas



MENOS COSTOSO

DE HEBRAS (La Leche descremada o leche entra)

- Mozzarella

16 onzas



Pescado

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

MARCA MENOS COSTOSA

- Atún envasado en agua

MARCA MENOS COSTOSA

- Salmón rosado

5 onzas, 6 onzas y latas de 14.75 onzas



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

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

- **BEECH NUT**
- Arroz
- Avena
- Multigrano
- 8 onzas



- **GERBER**
- Arroz
- Avena
- Cebada
- Multigrano
- Trigo Integral
- 8 onzas



FRUTAS & VEGETALES/VERDURAS

- Ningún otro tamaño o cantidad
- No en trocitos
- No orgánico
- No guayaba, papaya, cacerola de batata/camote/boniato

GERBER 2ND FOODS

- Cualquier ingrediente simple
- Manzana y Cerezas
- Manzana Fresca Banana
- Pera Piña
- Ciruelas Pasas con Manzanas
- Albaricoque con Frutas Mixtas
- Banana con Bayas Mixtas
- Manzana Arándanos
- Mezcla de Banana y Naranja
- Banana Ciruela Uvas
- Batata (camote) Maíz
- Verduras Mixtas
- Hortalizas

Frasco de 4 onzas

Paquetes dobles de 7 onzas



BEECH NUT STAGE 2 and STAGE 2 1/2

- Cualquier ingrediente simple
- Albaricoques con Peras y Manzanas
- Peras y Frambuesas
- Manzanas y Cerezas
- Banana y Fresas
- Peras y Piña
- Manzanas y Arándanos azules
- Manzanas y Bananas
- Manzanas, Mango y Kiwi
- Manzanas, Peras y Bananas
- Peras y Ejotes (habichuelas)
- Maíz y Batata (camote)
- Hortalizas del Campo
- Verduras Mixtas
- Guisantes y Zanahorias

4 onzas



CARNES PARA BEBÉ PARA BEBÉS EXCLUSIVAMENTE AMAMANTADOS

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

- **BEECH NUT STAGE 1**
- Carne con caldo
- 2.5 onzas



- **GERBER 2ND FOODS**
- Carne en salsa
- 2.5 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 vale 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. 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
03-4-107	107-034-685	1	1	SAMPLE WIC	03958937	MTM
GEORGIA WIC PROGRAM PAY TO THE ORDER OF ANY AUTHORIZED GEORGIA WIC VENDOR FOR THESE ITEMS/QUANTITIES ONLY - WIC APPROVED FOODS ONLY - NO SUBSTITUTIONS						
CPA FPC C21 FPC C21 VC W05 4 MILK: 1 gallon low-fat (fat-free, 1%, 2%) No whole milk. Least expensive brand.			NOT NEGOTIABLE WITHOUT WIC VENDOR STAMP HERE			
EGGS: 1 dozen			FIRST DAY TO USE 01/25/2014 LAST DAY TO USE 02/25/2014			
CEREAL: No more than 36 oz			VENDOR MUST DEPOSIT WITHIN 60 DAYS OF FIRST DAY TO USE			
PAY EXACTLY						
DOLLARS						
CENTS						

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.

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.

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.

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
03-4-107	107-034-685	1	1	SAMPLE WIC	03958936	MTM
GEORGIA WIC PROGRAM PAY TO THE ORDER OF ANY AUTHORIZED GEORGIA WIC VENDOR FOR THESE ITEMS/QUANTITIES ONLY - WIC APPROVED FOODS ONLY - NO SUBSTITUTIONS						
CPA FPC C21 FPC C21 VC P03 9 PRODUCE: \$6 for fresh, frozen, or canned fruit and vegetables			NOT NEGOTIABLE WITHOUT WIC VENDOR STAMP HERE			
No potatoes - except for sweet potatoes or yams. No products with added sugar, seasonings, fat, or oils. No creamed vegetables. No stewed tomatoes.			FIRST DAY TO USE 01/25/2014 LAST DAY TO USE 02/25/2014			
VENDOR MUST DEPOSIT WITHIN 60 DAYS OF FIRST DAY TO USE						
PAY EXACTLY						
DOLLARS						
CENTS						

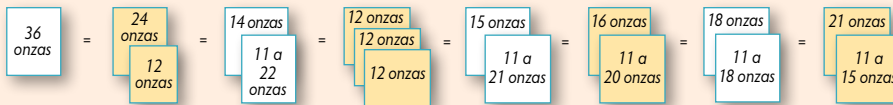
Si se pasa del monto que aparece en su cupón/cheque de frutas y vegetales/verduras: Usted puede pagar la diferencia.

Firma del/de la 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.

MANERAS DE COMBINAR ARTÍCULOS

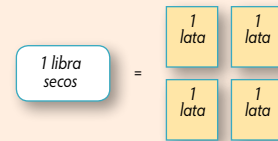
36 ONZAS DE CEREAL

Escoja una combinación que no pase de 36 onzas



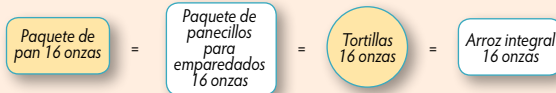
1 LIBRA DE FRIJOLES

Escoja 1 libra de frijoles secos ó 4 latas



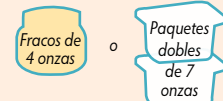
ALIMENTOS DE GRANO ENTERO

Escoja cualquier combinación de 2 paquetes de productos de granos enteros



ALIMENTOS PARA BEBÉS

Escoja fruta y/o verdura (Stage 2, Stage 2 1/2 o 2nd Foods)



16 (dieciséis) frascos de 4 onzas o 9 (nueve) paquetes dobles de 7 onzas

En concordancia con la Ley Federal y con las Políticas del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U., esta institución tiene prohibido el discriminar en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. Para iniciar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame sin cargos al (866) 632-9992 (voz). Individuos con discapacidad auditiva o discapacidad del habla pueden contactar al USDA a través del Servicio de Releva Federal (Federal Relay Service) al (800) 977-8339; o al (800) 845-6136 (español). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.



Programa Suplementario Especial de Nutrición para Mujeres, Bebés, y Niños (WIC)
1-800-228-9173 www.wic.ga.gov



12-2013

12-2013