

PROGRAMA
WIC DE GEORGIA

Su receta para escoger alimentos saludables



VIGENTE A PARTIR DE ENERO DE 2015

LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS DE WIC

Frutas y Vegetales/Verduras

- Ninguna papa, excepto el ñame y la batata (camote)
- Ninguna variedad de vegetales frescos, enlatados o congelados, o mezclas que contengan papas blancas, 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

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
o 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
■ Classic



■ 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

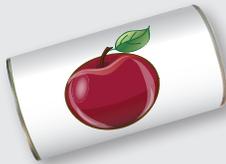


CONCENTRADOS, CONGELADOS

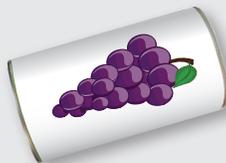
- **MARCA MENOS COSTOSA**
(Se permiten jugos fortificados con calcio)
- Naranja
- Toronja
- 12 onzas



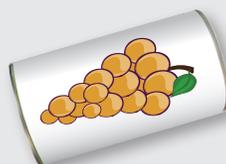
- **100% MANZANA**
(Solo estas marcas)
- Always Save
- Best Choice
- Great Value
- Hytop
- Kroger
- My Essentials
- Old Orchard
- Seneca
- 12 onzas



- **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

- 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
- Juicy Juice
- Kroger
- Publix



- **JUGO DE UVA BLANCA**

(Solo estas marcas)

64 onzas

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

- **JUGO DE TOMATE**

(Solo estas marcas)

64 onzas

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



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*
 - Dulce de Leche*
 - Corn Chex
 - Rice Chex
 - Kix*
 - Regular*
 - Berry Berry*
 - Honey*
 - Dora the Explorer
 - Go Diego Go!
- 11-36 onzas



KELLOGG'S

- Frosted Mini-Wheats Original*
 - Crispix
 - Corn Flakes
 - Rice Krispies
 - Regular
 - Gluten Free*
 - Special K
 - Original
 - Multi Grain
 - Scooby-Doo!
 - All Bran Complete Wheat Flakes*
- 11-36 onzas



MALT-O-MEAL

- Mini Spooners
 - Frosted*
 - Strawberry Cream*
 - Blueberry*
 - Crispy Rice
 - Oat Blenders with Honey and Almonds
- 11-36 onzas



POST

- Grape-nuts Flakes*
 - Great Grains
 - Banana Nut Crunch*
 - Alpha Bits*
 - Honey Bunches of Oats
 - Almond
 - Honey Roasted
 - Vanilla Bunches*
- 11-36 onzas



QUAKER

- Instant Oatmeal
 - Original*
 - Instant Grits
 - Original
- 11-36 onzas



B & G

- Cream of Wheat
 - Instant
 - Whole Grain*
- 11-36 onzas



MANERAS DE COMBINAR 36 ONZAS DE CEREAL

Escoja una combinación que no pase de 36 onzas

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

*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

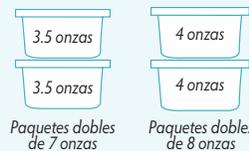


■ Hortalizas

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

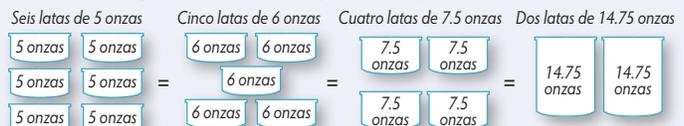
- Salmón rosado

5 onzas, 6 onzas, 7.5 onzas y latas de 14.75 onzas



MANERAS DE COMBINAR EL PESCADO

Escoja 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. 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
United Community Bank 0611199042072112382 GEORGIA WIC PROGRAM 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 09/19/2014 LAST DAY TO USE 10/19/2014
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 WWW.USDA.GOV/OIG/HOTLINE.NTM .		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
03 1 333	119 051 115 2 1			SAMPLE	48166388	CSC
United Community Bank 0611199042072112382 GEORGIA WIC PROGRAM 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 09/19/2014 LAST DAY TO USE 10/19/2014
CPA FPC C09 FPC C09 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 potatoes - except for sweet potatoes or yams. No products with added sugar, fat, or oils. No creamed 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 WWW.USDA.GOV/OIG/HOTLINE.NTM .				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, 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. 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.

