

PROGRAMA WIC DE GEORGIA

Su receta para escoger
alimentos saludables



Lista de
alimentos
aprobados
de WIC

CAMBIO

En vigor el 1º de octubre de 2010

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

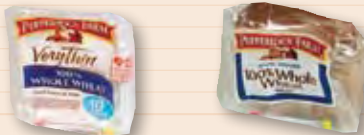
- Ningún otro tamaño o cantidad
- No pan de harina y miel, ni pan integral blanco

100% harina integral

16 onzas



- ROMAN MEAL Sun Grain
- SARA LEE CLASSIC
- HEALTHY LIFE
- BIMBO



- PEPPERIDGE FARM rebanada delgada
- PEPPERIDGE FARM molida por piedra

100% grano entero

16 onzas



- NATURE'S OWN sin azúcar

Panecillos/Bolillos para emparedados

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

100% harina integral

14-16 onzas



- KROGER
- NATURES OWN
- ARNOLD SELECT

Tortillas de grano entero

- Ningún otro tamaño o cantidad
- Ningún otro tipo

Harina integral o de maíz

- DON PANCHO
- CHI-CHI'S
- LA BANDERITA
- PEPITO
- CELIA'S

16 onzas



- MISSION

Harina de maíz

- CARLITA
- WINN DIXIE
- LA BURRITA

16 onzas



Arroz integral

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

■ CUALQUIER MARCA

Tal como Uncle Ben's, China Doll, Riceland

16 onzas



Frijoles, Guisantes/Chícharos, Lentejas

Secos

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

■ CUALQUIER MARCA

▪ Cualquier variedad

▪ Sin agregados, maduros

1 libra



Enlatados

- Sin azúcar añadida, grasa, aceite, ni carne
- No sopas, ni preparados
- No variedades aún verdes de legumbres, como guisantes/chícharos, ni judías/habichuelas/ejotes

■ CUALQUIER MARCA

▪ Cualquier variedad

▪ Sin agregados, maduros

14-16 onzas



Productos de soya

Leche de soya

- No baja en calorías, ni con sabor

■ 8TH CONTINENT

▪ Original

½ galón



Tofu (queso de soya)

- Ningún otro tamaño, cantidad, ni sin calcio

■ NASOYA

▪ Sedoso

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, ni jalea añadidos

■ CUALQUIER MARCA

▪ Cremosa

▪ Crujiente

▪ Extra crujiente

▪ Natural

▪ Baja en sal

16-18 onzas



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
- No cartones, exprimido fresco, ni para bebé
- No bebidas/jugos deportivos

Jugos listos para tomar

MARCA MENOS COSTOSA (de estos tipos)

- Naranja
- Piña
- Toronja
- Tomate 100% jugo
- Vegetales/verduras 100%

64 onzas y 46-48 onzas
5.5-6 onzas (si está en el cupón/cheque)



MARCAS INCLUIDAS EN LA LISTA (de estos tipos)

- Manzana
- Uva
- Uva blanca

64 onzas y 46-48 onzas

BAY MIST
FLAVORITE
FOOD LION
GREAT VALUE
HY TOP
IGA
KROGER

MARKET PANTRY
PIGGY WIGGLY
PUBLIX
SENECA
SOUTHERN HOME
TIPTON GROVE
WINN DIXIE



NESTLE JUICY JUICE

- Todos los sabores, incluyendo Manzana, Uva y Uva blanca
- Todos los sabores de Juicy Juice Harvest Surprise

64 onzas y 46-48 onzas



Jugos concentrados

Concentrados, no congelados

NESTLE JUICY JUICE

- Todos los sabores

11.5 onzas



WELCH'S

- Todos los sabores

11.5 onzas



Concentrados, congelados

MARCA MENOS COSTOSA (de estos tipos)

- Naranja
- Piña
- Toronja

12 onzas



MARCAS INCLUIDAS EN LA LISTA (de estos tipos)

- Manzana
- Uva
- Uva blanca

12 onzas

BAY MIST
FLAVORITE
FOOD LION
GREAT VALUE
HY TOP
IGA
KROGER

MARKET PANTRY
PIGGY WIGGLY
PUBLIX
SENECA
SOUTHERN HOME
TIPTON GROVE
WINN DIXIE



OLD ORCHARD

- Manzana
- Uva
- Uva blanca

12 onzas



WELCH'S

- Uva
- Uva blanca

11.5 onzas



Frutas y vegetales/Verduras

- No papas blancas, sólo batatas, camotes, boniato
- Ninguna variedad o mezcla que contenga papa blanca, granos, azúcar añadida, almibares, grasas, aceites o edulcorantes artificiales
- No vegetales/verduras en crema, salsa, o empanizados
- No jugo
- No hierbas aromáticas o especias
- No flores comestibles
- No frutas o vegetales/verduras secos, "cuero" de fruta, ni fruta seca enrollada
- No compota de manzana endulzada
- No ketchup, salsa, ni otros condimentos
- No sopas
- No vegetales/verduras ni aceitunas encurtidos
- No mani/cacahuete, ni legumbres (frijoles o guisantes/chicharos maduros)
- No canastas de frutas, bandejas para fiestas, ni productos de barras de ensalada

Congelados

Cualquier marca o variedad (incluyendo frijoles, guisantes/chicharos, legumbres) sin azúcar añadida

Vea cupón/cheque de WIC para las cantidades



Enlatados

Cualquier marca o variedad, incluyendo compota de manzana sin endulzar

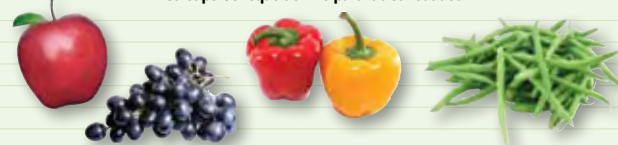
Vea cupón/cheque de WIC para las cantidades



Frutas y Vegetales/Legumbres Frescos

Cualquier marca/variedad de frutas o vegetales/legumbres

Vea cupón/cheque de WIC para las cantidades



Ejemplos de precios de artículos vendidos por libra

Precio por libra	1 libra	1½ libras	2 libras	2½ libras	3 libras	3 ½ 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

11-2010 / R3

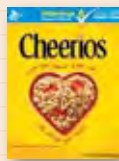
Lista de alimentos aprobados de WIC

Cereal

- 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

11-36 onzas



▪ Cheerios*



▪ Multi Grain Cheerios*



▪ Kix



▪ Wheat Chex*



▪ Corn Chex



▪ Rice Chex



▪ Multi-Bran Chex

Kellogg's

11-36 onzas



▪ Frosted Mini-Wheats
• Bite-sized* • Big Bite*



▪ Rice Krispies



▪ Special K



▪ Crispix



▪ Corn Flakes

Post

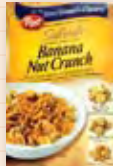
11-36 onzas



▪ Grape-nuts*



▪ Grape-nuts Flakes*



▪ Banana Nut Crunch*



• Almond



▪ Honey Bunches of Oats
• Honey Roasted



• Vanilla Bunches*

Quaker

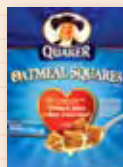
11-36 onzas



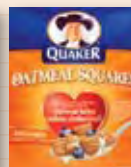
▪ Instant Oatmeal*
▪ Instant Grits Original



▪ Life*



▪ Oatmeal Squares
• Brown Sugar* • Cinnamon*



Malt-O-Meal

11-36 onzas



▪ Frosted Mini Spooners*

B & G

11-36 onzas



▪ Instant Original Cream of Wheat

Cereales de marca de tienda

11-36 onzas

- Hojuelas de salvado/afrecho (“bran”)*
- Mini-cuadritos de trigo desmenuzado garapiñado*
- Cereal en forma de “O” de trigo integral*
- Hojuelas de maíz
- Arroz crujiente
- Avena instantánea*
- Sémola de maíz (“grits”) instantánea



*cereales integrales

11-2010 / R3

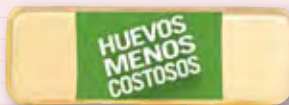
Lista de alimentos aprobados de WIC

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

- **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, ½ galón, 1 cuartillo

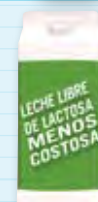


- **MARCA MENOS COSTOSA** (de estos tipos)

[sin grasa/descremada, 1%-bajo contenido de grasa, 2%-grasas reducidas, leche entera]

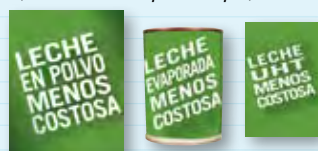
- Libre de lactosa
- Acidófilo
- Acidófilo y bifido

1 galón, ½ galón, 1 cuartillo



- **MARCA MENOS COSTOSA**

- Leche en polvo
- Leche evaporada
- Leche temperatura ultraalta (UHT) (si está en el cupón/cheque)



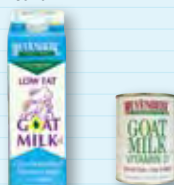
Prepara 3 cuartillos

12 onzas

8 onzas ó ½ caja de una pinta

- **LECHE DE CABRA MARCA MEYENBERG**

- Baja en grasas
- Entera



1 cuartillo

12 onzas

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

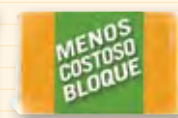
16 onzas

- **MENOS COSTOSO**

DE HEBRAS (La Leche desremada o leche entra)

- Mozzarella

16 onzas



- **MENOS COSTOSO**

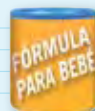
BLOQUE (normal, de bajo contenido graso, contenido graso reducido, sin contenido graso)

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

16 onzas

Alimentos para bebé

Fórmula para bebé



- No orgánica
- No fórmula que no esté incluida en el cupón/cheque

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
- Multigrano
- Avena

- **GERBER**

- Arroz
- Cebada
- Avena
- Mixto



8 onzas

8 onzas

Frutas & Vegetales/Verduras

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

- **BEECH NUT STAGE 2**
- **GERBER 2ND FOODS**
- **NATURES GOODNESS 2**

- 1 solo ingrediente
- 1 solo ingrediente
- 1 solo ingrediente

4 onzas

4 onzas

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

- **NATURES GOODNESS 2**

- Carne en salsa

2.5 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

Lata de 5 onzas

- **MARCA MENOS COSTOSA**
- Salmón rosado

Lata de 7.5 ó de 14.75 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
- 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.

DIST/UNIT/CLINIC	WIC ID NO.	C	P	PARTICIPANT	VOUCHER NO.	ISSUED BY
10 0 007	007 001 834	6	2	Test Child	14598114	EEE
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 10/20/2009 LAST DAY TO USE 11/20/2009
CPA FPC C21		FPC C21		VC W05		
MILK: 1 gallon low-fat (fat-free, 1%, 2%) No whole milk. Least expensive brand.						
EGGS: 1 dozen						
CEREAL: No more than 36 oz.						
PAY EXACTLY				DOLLARS		
PAY EXACTLY				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.

DIST/UNIT/CLINIC	WIC ID NO.	C	P	PARTICIPANT	VOUCHER NO.	ISSUED BY
10 0 007	007 001 834	6	2	Test Child	14598112	EEE
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 10/20/2009 LAST DAY TO USE 11/20/2009
CPA FPC C21		FPC C21		VC P03		
PRODUCE: \$6 for fresh, frozen, or canned fruit and vegetables						
No potatoes - except for sweet potatoes or yams. No products with added sugar, seasonings, fat, or oils. No creamed vegetables. No stewed or diced tomatoes.						
PAY EXACTLY				DOLLARS		
PAY EXACTLY				CENTS		

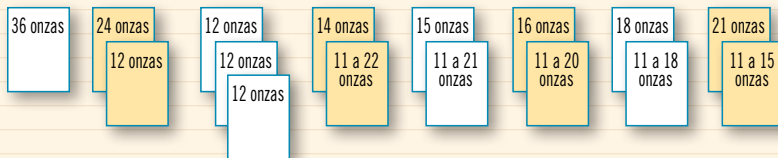
Si se pasa del monto que aparece en su cupón/cheque de frutas y vegetales/verduras: Usted puede pagar la diferencia.

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

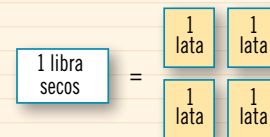
36 onzas de cereal

Escoja una combinación que no pase de 36 onzas



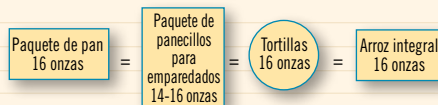
1 libra de frijoles

Escoja 1 libra de frijoles secos ó 4 latas



Alimentos de grano entero

Escoja cualquier combinación de 2 paquetes de productos de granos enteros



Conforme a la ley federal de los EE.UU. y a la política del Departamento de Agricultura, a esta institución se le prohíbe discriminar por razones de raza, color, origen nacional, sexo, edad o incapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (202) 720-6382 ó al (800) 795-3272 (TTY). La USDA es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.



Mujeres, Bebés & Niños (WIC)
Para información: 1-800-228-9173
www.wic.ga.gov

