

Lista de Alimentos de WIC en Pennsylvania Guía de Compras

Válida:
el 1 de octubre de 2015 hasta
el 30 de septiembre de 2016

Las Regulaciones y Reglas Básicas



- Usen su cheque de WIC en las tiendas autorizadas por WIC, las cuales tienen un letrero rojo de WIC.
- No se permiten las líneas de auto servicio.
- No se pueden aceptar los cheques de WIC si han sido modificados.
- No se pueden usar los cheques de WIC antes del Primer Día de Uso (First Day to Use) o después del Último Día de Uso (Last Day to Use).
- Se pueden comprar solamente los tipos de alimentos y las cantidades impresas en el cheque de WIC y en la Lista de Alimentos de WIC.
- No se pueden regresar, intercambiar, o sustituir sus alimentos de WIC.
- Se pueden cambiar alimentos dañados en la tienda por los mismos alimentos.
- Se pueden usar los cupones de descuento (compra uno-recibe uno gratis, adicionales onzas gratis, y tarjetas de descuentos de club) con los cheques de WIC.



Los Pasos de la Venta de WIC

- Separen los alimentos de WIC de las otras compras. Separe los alimentos de WIC por cheque. El cajero(a) cambiará cada cheque **individualmente**.
- Entreguen su tarjeta de identificación de WIC y su(s) cheque(s) al cajero(a) antes de la compra. **No se puede hacer una compra sin la tarjeta de identificación de WIC.**
- El número de identificación de la familia ("Family ID Number") en sus cheques tiene que ser igual al número de identificación de la familia ("Family ID Number") en su tarjeta de **identificación de WIC.**
- El cajero(a) marcará el precio de la compra en la caja de su cheque donde dice "Pay Exactly".
- Asegúrense que el precio marcado donde dice "Pay Exactly" sea igual al precio indicado en la caja registradora.
- Si el cajero(a) se equivoca al entrar el total en el cheque ("Pay Exactly"), él/ella tiene que poner una línea por el precio incorrecto y marcar el precio correcto arriba. Ud. tendrá que firmar con iniciales para verificar la corrección.
- Al ser marcado correctamente en donde dice "Pay Exactly" en el cheque, firme Ud. en la línea donde dice "Signature of Endorser Proxy" y complete la fecha.

Índice

Productos Lácteos y de Soya.....	3-7
Fórmulas para Bebés/Cereales para Bebés/Alimentos para Bebés	8
Jugos para Niños.....	9
Frutas y Vegetales	10-13
Cereales	14-15
Granos Enteros	16-20
Jugos para Mujeres	21
Pescados Conservados/Crema de Maní/Huevos.....	22
Frijoles y Habichuelas	23

- Cualquier marca de leche fluida pasteurizada
- Si su cheque indica "leche entera" usted **debe** comprar "leche entera"
- Si su cheque indica "leche 2%" usted **debe** comprar "leche 2%"
- Si su cheque indica "leche 1%" o "leche desnatada" usted puede comprar "1%, desnatada, sin grasa, libre de grasa o acidófilo"
- Si su cheque indica sin lactosa, kosher, leche evaporada o seca (en polvo) entonces usted **debe** comprar la leche indicada

Excepciones:

- Se permiten comprar un solo cuarto de leche **solamente** si es indicado en su cheque

No se permiten comprar: ❌

Leche con sabores, leche de crema (manteca), leche de cabra, leche con calcio, proteína o colesterol de la planta añadida, vitamina C, omega-3's, leche orgánica, leche UHT, leche en botellas de vidrio.

- 1 cuarto = 32 onzas
- 1 medio galón = 64 onzas
- 2 cuartos = 1 medio galón
- 2 medio galones = 1 galón



Factores Nutricionales:

1% y leche desnatada contienen tanto calcio y vitamina D para los huesos y los dientes fuertes, y son más bajos en grasas para un corazón sano.

~ 3 ~

Queso

El tamaño del paquete es 8 onzas o 16 onzas

Se permiten los tipos siguientes

(Cualquier Marca):

American (Pasteurized Process)		
Cheddar	Cheddarella	Colby (Longhorn)
Cojack	Monterey Jack	Mozzarella
Muenster	Provolone	Swiss

Éstos pueden ser regular, reducido en grasa, grasa baja o libre de grasa, colesterol bajo, sin lactosa, sodio bajo, o humado o enriquecido con calcio.

Queso Kosher debe ser indicado en el cheque de WIC.

Se permiten las formas siguientes:

Un bloque de queso, rebanadas, queso rallado, el palo y ensarta sólo. El peso, tipo y costo del queso necesitan ser marcados en la etiqueta del paquete.

No se permiten comprar: ❌

Quesos cortados en cubos, los que están envueltos individualmente, quesos importados, queso "deli", comidas de queso, queso imitación, productos de quesos, pastas de queso, queso con ingredientes añadidos, queso orgánico, queso empacado en agua.

Libra de Queso = 8 oz + 8 oz

8 oz = ½ lb = .50lb

16 oz = 1 lb = 1.00 lb



Factores Nutricionales:

Escoja los quesos con poca grasa. El queso no contiene típicamente la vitamina D, que es necesitada para el cuerpo para absorber el calcio.

~ 4 ~

Productos de Soya

Productos de Soya debe ser indicado en el cheque de WIC.

Bebida de Soya Envases de 32 o 64 onzas

Se Permiten:
Pacific Natural Foods – Ultra Soya (Original or Vanilla flavored)
No necesitan refrigeración



Silk Original Sección Refrigerada

8th Continent – Original or Vanilla Sección Refrigerada

No se permiten comprar:  Cualquiera otra marca de fábrica o sabor de bebida de soya

Queso de Soya

Envases de 16 onzas

House Foods Premium:
Medium Firm, Firm, Extra Firm



Nasoya: Silken



No se permiten comprar:  Cualquier otra marca de fábrica o tipo de queso de soya



Factores Nutricionales:

El calcio y la vitamina D en productos de la soya no se absorben fácilmente. Si usted come muchos productos de la soya usted puede necesitar otras fuentes de calcio y de vitamina D en su dieta.

Yogur

Envases de 32 onzas

Cualquier tipo debe ser indicado en el cheque. (grasa entera, con poca grasa, libre de grasa)

Se Permiten:

Grasa Entera



All Natural Plain



Plain

Con Poca Grasa



Plain, Strawberry, Vanilla



Plain, Vanilla



Vanilla



Plain, Vanilla



Peach, Plain, Raspberry, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla



Vanilla



Plain



Plain, Vanilla



Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla



Plain, Vanilla



Plain, Vanilla



Peach, Plain, Strawberry



Harvest Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla

Yogur

Envases de 32 onzas

Cualquier tipo debe ser indicado en el cheque.
(grasa entera, con poca grasa, libre de grasa)

Libre de Grasa



Plain



Plain,
Vanilla



Plain



Plain



Plain



Plain



Plain, Vanilla



Plain



Plain



Plain



Plain, Vanilla



Plain, Vanilla



Plain, Vanilla



Plain

No se permiten comprar: ☒ Yogures griegos, orgánicos, o bebibles, yogures con dulcificantes no nutritivo, yogures con ingredientes de la mezcla como granola, piezas de dulces, miel, o frutos secos.

Formulas para Bebés

Cualquier otra marca de fábrica debe ser indicado en el cheque.

Cereales para Bebés

Envases de 8 o 16 onzas

Cualquier otra marca de fábrica deben ser indicado en el cheque.

Se permiten comprar: Cebada, arroz, harina de avena, trigo integral, o granos mixtos

No se permiten comprar: ☒ variedades orgánicas, paquetes de variedades, cereal con DHA, ARA, fruta, fórmula o yogur.

Frutas y Vegetales para Bebés

Envases de 4 onzas

(paquetes múltiples)

Se permiten: Cualquier marca 100% vegetales o frutas (se permiten variedades mezcladas como guisantes y zanahorias o papa dulce y manzanas)

No se permiten: ☒ DHA, ARA, sal o azúcar, postres, variedades orgánicas, mezcladas con cereal, tallarines, arroz, carnes, yogur, harina, féculas o cualquier otros ingredientes, bolsas para apretar.

Carnes para Bebés

Envases de 2.5 onzas

(Estos alimentos son solamente para bebés que no reciben fórmula de WIC)

Se permiten: Cualquier marca de carnes de solo un ingrediente (con o sin salsa o caldo)

No se permiten: ☒ DHA, ARA, sal o azúcar, variedades orgánicas, mezcladas con cereal, arroz, tallarines, vegetales, frutas, o cualquier otro ingrediente.



Factores Nutricionales:

La leche materna es la mejor para los primeros 12 meses de la vida del bebé. Agregando los alimentos infantiles en 6 meses ayuda a los bebés a aprender como comer una variedad de alimentos.

Jugos para Niños

Botellas o Envases de 64 onzas
100% jugo pasteurizado

Se permiten calcio, vitaminas C y D agregadas
(No se permiten otras vitaminas o minerales).

Cualquier
Marca de
Naranja
(Se permiten:
calcio y
vitamina D)



Juicy Juice
All Flavors

All Flavors

Libby's

Pineapple



100% Juices (except
Cranberry Juice & More Items)
Sesame Street flavors okay
Fruitables not allowed

Welch's

Purple, Red or
White Grape Juice

OLD ORCHARD
100% Juice

All Flavors except
Premium Flavors

Campbell's

Tomato, Low Sodium
Tomato V8,
V8 Low Sodium

LUCKY LEAF

MOTT'S



Jugo de Manzana

SENECA

Marcas de Fábrica – Jugos de solamente un sabor:
manzana, arándano, uva, o piña
Best Yet Giant Shurfine
Essential Everyday Giant Eagle
Food Club Great Value

solamente uva – Valu Time

solamente manzana y uva – America's Choice,
Hytop, Krasdale, Red & White, Market Pantry,
ShopRite, Tipton Grove, Weis

No se permiten: ☞ Sidras, cocteles,
dulcificantes no nutritivo, colorantes de alimento,
azúcar agregado, alcohol o carbonatación, fibra,
omega-3's, DHA, ARA, beta-caroteno, vitamina A,
vitamina E, o jugo orgánico.

Frutas

Compren con el bono de valor en efectivo
(CVV)

VALID FOR \$10 WIC ALLOWABLE
FRUITS AND VEGETABLES ONLY

Se permiten comprar:

- Fresca, entera o cortada sin azúcar

Ejemplos: Apples, Bananas, Blackberries,
Blueberries, Cantaloupe, Cherries, Grapes,
Honeydew Melon, Mangos, Nectarines,
Oranges, Pana, Peaches, Pears, Pineapple,
Plantains, Plums, Raspberries, Strawberries,
Watermelon



- Congelada, cualquier marca, sin azúcar

Ejemplos: Blueberries, Cherries, Mango,
Peaches, Pineapple, Raspberries,
Strawberries

Los cheques de Fruta y Vegetal (Bono de Efectivo) Solamente

- A discreción de la tienda, se pueden combinar los cheques.
- Si Ud. gasta más que la cantidad del dólar del cheque, Ud. tendrá que pagar la diferencia usando efectivo, SNAP (cupones de alimentos), cheque personal o crédito/tarjeta de débito.
- Si Ud. gasta menos que la cantidad del dólar Ud. **no recibirá** ninguna parte posterior del dinero.
- La cantidad en la caja donde dice "Pay Exactly" no puede exceder el valor del cheque. Si la cantidad de la venta de frutas y verduras es menos que el valor del cheque, el/la cajero/a ingresa la menor cantidad.

Frutas



- **Cualquier marca en latadas, tarradas o paquetes múltiples** sin azúcares, grasas, aceites o sodio (sal) agregados

Ejemplos: Mandarin Oranges, Peaches and Pears in 100% juice,

Pineapple in its own juice, Unsweetened Apple Sauce

Las frutas orgánicas pueden ser compradas pero tienden a ser más costosas. Ud. conseguirá más alimentos con los artículos no-orgánicos.

No se permiten:

- Bolsas para apretar
- Bandejas de fiestas, cestas de fruta, artículos de la barra de ensalada
- Comidas que contienen “dips” o salsas
- **Ingredientes con excepción de las frutas** – azúcar, miel, jarabe de maíz de la alta fructosa, jarabe pesado o ligero, dextrosa, sucrosa, jarabe de arce, dulcificantes no nutritivo, grasas, aceites, o sodio (sal)
- Frutas secas, mezcla del rastro
- Cueros de fruta, bocados de fruta, o “fruit roll-ups”
- Mezclas de fruta y de nueces
- Ensaladas de la fruta, salsa de arándano, relleno de la empanada
- Mercancías cocidas al horno de frutas
- Cerezas al marrasquino o productos que contienen las cerezas al marrasquino
- Frutas para los bebés o niños



Factores Nutricionales:

Frutas y vegetales son fuentes excelentes de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que le dan a Ud. y su familia muchos beneficios de salud.

Vegetales

Compren con el bono de valor en efectivo (CVV)

VALID FOR \$10 WIC ALLOWABLE
FRUITS AND VEGETABLES ONLY

Se permiten:

- **Fresco**, entero o cortado sin azúcar, grasas, o aceites añadidos



Ejemplos: Asparagus, Avocado, Beets, Broccoli, Cabbage, Carrots, Cauliflower, Celery, Chayote, Collard Greens, Corn, Cucumbers, Eggplant, Escarole, Fennel, Garlic, Ginger Root, Green Beans, Green Lima Beans, Green Peas, Green Squash, Kale, Lettuce, Malanga Root, Mushrooms, Mustard Greens, Onions, Peppers, Potatoes, Pumpkin, Sugar Snap Peas, Spinach, String Beans, Tomatoes, Turnips, Winter Squash, Yams, Yautia, Yellow Beans, Yellow Squash, Yuca

- **Cualquier marca en latadas** sin azúcar, grasas o aceites añadidos (maíz en grano entero y los guisantes verdes que contienen azúcar)

Ejemplos: Asparagus, Beets, Carrots, Corn (whole kernel), Green Beans, Green Peas, Mushrooms, Pumpkin, Spinach, Tomatoes, Yams (unsweetened), Wax Beans



Vegetales

- **Congelado**, cualquier marca sin azúcar, grasas o aceites (se permiten vapor en la bolsa)



Ejemplos: Asparagus, Avocado, Black-Eyed Peas, Broccoli, Carrots, Cauliflower, Corn (whole kernel), Edamame (Soybeans), Garbanzo Beans, Green Beans, Kidney Beans, Lima Beans, Mixed Vegetables, Pearl Onions, Peas, Peppers, Spinach, String Beans, Succotash, Sugar Snap Peas

Los vegetales orgánicos pueden ser comprados pero tienden a ser más costosas. Ud. conseguirá más alimentos con los artículos no-orgánicos.

No se permiten: ❌

- Bolsas para apretar
- Bandejas de fiestas, artículos de la barra de ensalada
- Comidas que contienen "dips" o salsas
- **Ingredientes con excepción del vegetal** – azúcar, miel, jarabe de maíz de la alta fructosa, salsa de queso, tallarines, arroz, nueces, especias, grasas o aceites
- Sauerkraut, vegetales conservados en vinagre, aceitunas
- Salsa tarrada, salsa de pastas
- Hierbas y especias frescas, flores comestibles
- Vegetales secos
- Mercancías cocidas al horno de vegetales
- Vegetales para los bebés o niños



Factores Nutricionales:

Frutas y vegetales son fuentes excelentes de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que le dan a Ud. y su familia muchos beneficios de salud.

Cereales

El tamaño mínimo de la caja es 12 onzas, No se permiten: cajitas de servicios individuales

Cereales de la marca de fábrica de almacén: los copos de maíz, cuadritos de maíz (o galletas), cuadritos de arroz (o galletas), avenas tostadas o tasteos ✓

America's Choice Giant Eagle ShopRite
Essential Everyday Great Value Shurfine
Food Club Hannaford Weis Quality
Giant Ralston Foods



✓ Cereales del Granos Enteros, mejor para su salud



Para obtener (cómo conseguir)
 36 onzas de cereal
 12 oz + 12 oz + 12 oz = 36 oz
 18 oz + 18 oz = 36 oz
 12 oz + 24 oz = 36 oz

Excepción: Para niños, se pueden comprar Gerber para bebés en el tamaño de la caja 8 onzas o grande.

No se permiten: ⓧ Cualquiera otra marca de fábrica o tipo de cereal, cereales orgánicos

Factores Nutricionales:
 elegir los cereales enteros del grano le ayudará a resolver la meta de comer "mitad de sus porciones diarias del grano como granos enteros."

Granos Enteros – paquetes de 16 onzas

Pan y Bollos de Trigo Integral o Grano Entero



100% Stoneground Whole Wheat Bread, Whole Wheat Hamburger Buns, Whole Wheat Hot Dog Buns

100% Whole Wheat

Stoneground 100% Whole Wheat Bread or Very Thin Soft 100% Whole Wheat Bread

Classic 100% Whole Wheat Bread

Granos Enteros – paquetes de 16 onzas

Pan y Bollos de Trigo Integral o Grano Entero



100% Whole Wheat Bread



Whole Wheat Bread, Whole Wheat Rolls, Whole Wheat Hot Dog Buns



Small 100% Whole Wheat Bread



100% Stoneground Whole Wheat Bread Hamotzie, 100% Stoneground Whole Wheat Bread Mezonot, or 6 Pack Whole Wheat Rolls



100% Whole Wheat Bread



Country Style 100% Whole Wheat Bread



Old Tyme 100% Whole Wheat Bread

Las Marcas de Fábrica: 100% Pan Trigo Integral – Acme, America's Choice, Best Yet, Essential Everyday, Giant, Giant Eagle, Krasdale, ShopRite and Weis Quality

No se permiten: Diferente tamaños de paquete, marca o tipo de productos granos enteros, granos enteros orgánicos, artículos con Omega-3's, frutas secadas, semillas, nueces, calcio adicional o vitamina D.

Granos Enteros – paquetes de 16 onzas

Arroz Moreno de Grano Entero



Natural Whole Grain Brown Rice

Las marcas de fábrica: America's Choice, Best Yet, Essential Everyday, Giant, Great Value, Rice on the Side, Shurfine and Weis Quality

Avenas



Natural Quick Oats



Gluten Free Chex Oatmeal

Tortillas de Maíz Suave o Tortillas de Trigo Integral



Yellow or White Corn



White Corn or Whole Wheat Fajita Style



Yellow, White Corn, or Whole Wheat



Corn



Corn, Whole Wheat Soft Taco, or Whole Wheat Fajita



Yellow Corn



Whole Wheat with Honey



Whole Wheat



Yellow Corn Extra Thin or Whole Wheat



Whole Wheat



Whole Wheat

Las marcas de fábrica:

Yellow, White Corn, or Whole Wheat Tortillas – Giant Fajita Size White Corn Tortillas or Soft Taco Size Whole Wheat Tortillas – Giant Eagle
Corn All Natural Tortillas – Nature's Promise

Pasta de Trigo Integral



Whole Wheat Spaghetti, Whole Wheat Thin Spaghetti, Whole Wheat Macaroni, Whole Wheat Penne



100% Whole Wheat Pasta Spaghetti, 100% Whole Wheat Pasta Penne Rigate



Whole Wheat Penne Rigate, Whole Wheat Spaghetti, Whole Wheat Angel Hair

No se permiten: Orgánico, Pasta con azúcares agregados, grasas, aceites o sal.

Granos Enteros – paquetes de 24 onzas

(Solamente para mujeres que amamantan a niños múltiples)

Pan Trigo Integral o de Grano Entero



100% Whole Wheat Bread



100% Whole Wheat Bread



100% Whole
Wheat Bread



100% Whole
Wheat Bread



Natural or Premium
100% Whole Wheat Breads



100% Whole
Grain Bread



Natural 100%
Whole Grain Bread



Country Style 100%
Whole Wheat Bread

(continúa en la página siguiente)

Granos Enteros – paquetes de 24 onzas

(Solamente para mujeres que amamantan a niños múltiples)

Pan Trigo Integral o de Grano Entero



Double Fiber,
Farmhouse Soft 100% Whole Wheat Bread,
Honey Oat, Oatmeal Bread,
Soft Honey Whole Wheat Bread,
Whole Grain 100% Whole Wheat Bread



100% Stone Ground Wheat Bread,
Natural 100% Whole Wheat Bread,
Premium 100% Whole Wheat Bread



Dutch Country 100% Whole Wheat,
Family Grains 100% Whole Wheat

Avenas



Quaker Steel Cut Oats

No se permiten: Diferente tamaños de paquete, marca o tipo de productos granos enteros, granos enteros orgánicos, artículos con Omega-3's, frutas secadas, semillas, nueces, calcio adicional y vitamina D.

Factores Nutricionales:

las dietas ricas en granos enteros y baja en grasa y colesterol pueden ayudar a bajar el riesgo de enfermedades cardíacas y de ciertos cánceres.

Jugos para Mujeres

Botellas de 48 onzas
100% jugo pasteurizado

Se permiten calcio, vitaminas C y D
agregadas solamente



Apple,
Naturally Cranberry,
Cranberry Apple, or
Cranberry Raspberry



Traditional
Cranberry



All Flavors



Apple



Apple



Apple

Marcas de Fábrica – Envases de 48 onzas

Manzana – Essential Everyday, Giant Eagle,
Red & White, Shurfine

Uva (púrpura o blanca) – Red & White, Shurfine

Piña – Essential Everyday, Shurfine

11.5 – 12 onza Concentrado Congelado

Old Orchard – todos los sabores con la etiqueta verde

Welch's – todos los sabores con la etiqueta amarilla

Anaranjado – cualquier marca (se permiten calcio y
vitamina D)

Uva – Essential Everyday, Food Club, Giant,
Hannaford, Market Pantry

Manzana

America's Choice	Great Value	ShopRite
Best Yet	Hannaford	Shurfine
Essential Everyday	Market Pantry	Tipton Grove
Food Club	My Essentials	Weis Quality
Giant	Seneca	

Los Concentrados que No Necesitan Refrigeración



All flavors with yellow trim

No se permiten: ☒ Sidras, cocteles,
dulcificantes sin nutritivo, colorantes de alimento,
azúcar agregado, alcohol o carbonatación, fibra,
omega-3's, DHA, ARA, beta-caroteno, vitamina
A, vitamina E, o jugo orgánico.

~ 21 ~

Pescados Conservados

Latas de 3.75, 5 o 6 onzas

Se Permiten: Cualquier marca Atún en
pedazos, Salmones Rosados o Sardinas

No se permiten: ☒ los productos en aceite,
atún de albacora, sardinas del brisling, salmones
rojos, pescados orgánicos

Crema de Maní

Envases de 16 o 18 onzas

Se Permiten: Cualquier marca Solamente
marcado "Peanut Butter"

No se permiten: ☒ crema de maní
(cacahuete) reducida en grasa; extensión de
crema de maní, los que están mezclados con
jalea, malvavisco (marshmallow), chocolate o
con miel, crema de maní orgánica, los que
tienen Omega-3's, DHA, ARA, o dulcificantes
sin nutritivo agregado

Huevos de Pollo

Solamente paquetes de una docena

Se Permiten: huevos regulares A o AA:
crudos de tamaño grande, mediano, o pequeño;
blanco o marrón.

No se permiten: ☒ huevos especiales como
huevos vegetarianos, huevos orgánicos, huevos
de colesterol reducido, huevos de grasa
reducida, grande niveles de Omega-3's, etc.

Factores Nutricionales:

*los pescados en conserva, la crema de maní,
los frijoles y los huevos son fuentes de proteína
excelentes y cuestan mucho menos
que la carne.*

~ 22 ~

Frijoles y Habichuelas

No se compra con el CVV

Se pueden comprar solamente los tipos de alimentos y las cantidades indicados debajo con el cheque de WIC:

- *4*-HALF Gal Low-fat Milk
- *1*Doz Eggs
- *4*15.5-16 oz Canned Beans (Or *1-lb Dry Beans/Peas)
- *1*64 oz containers Juice
- *36-oz or less WIC Cereal
- *16 oz. WIC Allowable Whole Grain

Se permiten:

- Latas de 15.5 - 16 onzas (las habichuelas de riñón pueden contener azúcar)
- 1 lb. frijoles secos

Ejemplos, pero no limitado a lo siguiente: Black Beans, Blackeye Peas, Butter Beans, Garbanzo Beans, Great Northern Beans, Kidney Beans, Lentils, Lima Beans, Navy Beans, Pink Beans, Pinto Beans, Split Peas

No se permiten:

Latas de habas verdes o amarillos, habas orgánicas, habas con los condimentos, azúcares, aceites, grasas, salsas o carnes agregados

Consejos de Compras

Para ayudar a sacar el máximo partido a su dinero al hacer compras para los alimentos:

- Usen los cupones
- Compren las marcas de tiendas
- No compren todos sus alimentos de WIC al mismo tiempo, algunos alimentos pueden echarse a perder. Extienda sus compras durante todo el mes. Las tiendas tienen más marcas y variedades disponibles a mediados del mes.

El Departamento de Agricultura de EE.UU. prohíbe la discriminación en contra de sus clientes, empleados y solicitantes de empleo sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalia, y cuando sea aplicable, creencias políticas, estado civil, estado familiar o parental, orientación sexual, o la totalidad o parte de los ingresos de un individuo son derivados de cualquier programa de asistencia pública, o la información genética protegida en el empleo o en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todas las bases prohibidas se aplican a todos los programas y / o actividades de empleo.)

Si usted desea presentar una reclamación sobre el programa de derechos civiles de la discriminación, complete la Formulario USDA Programa queja por discriminación, que se encuentra en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina de USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíe su formulario de queja o una carta a nosotros por correo al Departamento de Agricultura de EE.UU., Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410, por fax (202) 690-7442 o al correo electrónico program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Federal Relay Service al (800) 877-8339, o (800) 845-6136 (español)

USDA es un proveedor y empleador de igual oportunidad. PA WIC es un proyecto financiado por el USDA.

www.pawic.com
www.health.pa.gov

1-800-WIC-WINS
1-800-942-9467