



COMENZANDO EL 1 DE OCTUBRE DE 2021
HASTA EL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2022

WIC DE PENNSYLVANIA

LISTA DE ALIMENTOS

Y GUÍA DE
COMPRAS





Índice

| | |
|---|-------|
| Queso | 2 |
| Yogur | 3-4 |
| Productos a base de soya/leche..... | 5-6 |
| Jugos para niños y mujeres..... | 7-8 |
| Frutas/vegetales | 9-10 |
| Cereales | 11-12 |
| Granos enteros..... | 13-15 |
| Legumbres (frijoles)/pescado enlatado.... | 16 |
| Alimentos para bebés..... | 17 |
| Huevos/mantequilla de maní | 18 |

Consejos Para Comprar con su Tarjeta eWIC

- Sepa cuál es su balance de beneficios. ¡La mejor manera de saber su balance es **GUARDANDO SU ÚLTIMO RECIBO!**
- Sus beneficios estarán disponibles en la fecha de inicio de beneficios a las 12:01 a.m. y vencerán a las 11:59 p.m. en la fecha de vencimiento de beneficios.
- Usted no tiene que comprar todos sus alimentos en una visita. Compre lo que necesite cuando lo necesite.
- Los cupones y las promociones de la tienda ("compre uno, obtenga uno gratis") pueden ser usados con su tarjeta eWIC.
- Los beneficios que no sean usados **NO** pasarán al próximo período de beneficios.
- Con la app WICShopper tome una foto del recibo que muestra su saldo final (balance) para que sepa cuantos alimentos quedan en su tarjeta para la próxima compra.

EN LA CAJA REGISTRADORA:

- 1 Los alimentos que se compran con su tarjeta eWIC deben estar listados en su balance de beneficios.
- 2 Antes de que cualquier alimento sea escaneado, dígame al cajero que usted estará usando la tarjeta eWIC.
- 3 Coloque su tarjeta en el lector de tarjetas y siga sus instrucciones. El sistema le dirá cuando ingresar su PIN.
- 4 El cajero escanea los alimentos para asegurarse de que selecciono alimentos aprobados por WIC y se encuentran en su paquete de beneficios.
- 5 El cajero le dará un recibo que muestra los alimentos que acaba de comprar. Léalo detenidamente. Si el recibo está bien, entonces dígame al cajero que acepta y aprueba la compra.
- 6 NO saque su tarjeta hasta que el sistema se lo indique.
- 7 Los alimentos que usted compre se deducirán de su total mensual y obtendrá otro recibo con el saldo de los beneficios restantes.
- 8 Siempre guarde su recibo. El mismo muestra el balance restante de sus beneficios y la fecha de vencimiento de sus beneficios actuales.

AL MOMENTO DE PAGAR





Seguridad de su Tarjeta eWIC

- Proteja su tarjeta. ¡Manténgala segura!
- Memorice su PIN.
- NO dé su PIN a ninguna otra persona que no sea la designada entrenada por WIC.
- NO tire su tarjeta eWIC a la basura cuando haya usado todos sus beneficios.
- Si pierde o le roban su tarjeta o no funciona en la tienda, comuníquese con su clínica local de WIC.

Queso

SOLO PAQUETES DE 8 O 16 OZ

CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA

- American Cheese (Proceso pasteurizado)
- Cheddar
- Cheddarella
- Colby (Longhorn)
- Cojack
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Suizo

FORMAS PERMITIDAS:

- Bloque
- Rebanado
- Rallado
- Palitos
- En hebras

Estos pueden ser regulares, reducidos en grasa, bajos en grasa o libres de grasa, bajos en colesterol, sin lactosa, bajos en sodio, fortificados con calcio.

El queso debe estar marcado con peso, tipo y costo.

El queso kosher debe estar listado en su balance de beneficios de WIC.

NO PUEDE COMPRAR:

- En cubos
- Rebanadas envueltas individualmente
- Importado
- Servicio Deli
- Alimentos a base de queso
- Queso de Imitación
- Productos de queso o queso para untar
- Queso orgánico
- Queso con ingredientes añadidos
- Queso envasado en agua
- Queso ahumado

1 LIBRA DE
QUESO
(16 oz)

=

1/2
LIBRA
(8 oz)

1/2
LIBRA
(8 oz)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El calcio y la vitamina D trabajan en conjunto para proteger sus huesos. El calcio ayuda a formar y mantener los huesos, mientras que la vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio de manera efectiva.

QUESO

Yogur

SOLO ENVASES DE 32 OZ

TIPO ESPECIFICADO EN SU BALANCE DE BENEFICIOS:
 ENTERO, BAJO EN GRASA, SIN GRASA

ENTERO



Completamente natural, Fresa, Vainilla



Natural Probiótico



Natural



Natural



Natural

BAJO EN GRASA



Natural, Vainilla



Natural, Vainilla



Natural, Vainilla



Natural, Fresa, Vainilla, Arándano



Natural



Durazno, Fresa, Fresa Plátano (Guineo), Vainilla



Vainilla, Fresa



Natural, Vainilla



Natural, Vainilla



Arándano mezclado, Natural, Vainilla, Fresa



Durazno, Natural, Fresa, Arándano



Harvest Peach, Fresa, Fresa Plátano (Guineo), Vainilla, Arándano





SIN GRASA



Natural



Natural



Natural



Natural,
Vainilla



Natural,
Vainilla



Natural



Natural



Natural,
Vainilla



Natural,
Vainilla



Vainilla

NO PUEDE COMPRAR:

- Griego
- Orgánico
- Yogures bebibles
- Yogures con edulcorantes no nutritivos
- Yogures con mezcla de ingredientes, tales como:
 - Granola
 - Caramelos
 - Miel
 - Nueces



Productos de soya

DEBEN ESTAR LISTADOS EN SU BALANCE DE BENEFICIOS

BEBIDAS DE SOYA

ENVASES DE 32 O 64 ONZAS



Pacific - Ultra Soy
Original o de Vainilla
Conservación
a temperatura
ambiente



8th Continent
Original o de
Vainilla Sección
refrigerada



Silk
Original
Sección
refrigerada



Great Value
Original
Sección
refrigerada

NO PUEDE COMPRAR: Cualquier otra marca o sabor de bebida de soya

TOFU

SOLO ENVASES DE 16 ONZAS



Azumaya
Extra Firme,
Firme, Silken



House Foods
Premium
Firme Medio, Firme,
Extra Firme



Nasoya
Silken



Soy Boy
Firme

NO PUEDE COMPRAR: Cualquier otra marca o tipo de tofu

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La soya es un alimento rico en nutrientes que contiene proteína completa, carbohidratos, fibra, grasas saludables, vitaminas y minerales importantes para una buena salud. Si elige productos de soya, es posible que necesite otras fuentes de calcio y vitamina D en su dieta.



Leche

GALONES O MEDIO GALÓN

CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA

- Baja en grasa (1% o ½%) o descremada, a menos que la leche entera o la reducida en grasa (2%) este listada en su balance de beneficios de WIC. Leche de kéfir y acidófilos están permitidas.
- Se puede comprar leche sin lactosa, kosher, evaporada o en seco si está en su balance de beneficios de WIC.

NO PUEDE COMPRAR:

- Leche saborizada
 - Suero de mantequilla
 - Leche de cabra
 - Leche orgánica
 - Leche procesada UHT (temperatura ultraalta)
 - Leche en botellas de vidrio
 - Leche enriquecida con:
 - Calcio
 - Proteína
 - Esteroles vegetales
 - Vitamina C
 - Omega 3s



Excepción: Puede comprar un cuarto de galón de leche solo si aparece en su balance de beneficios de WIC.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Sirva leche sin grasa o leche baja en grasa (1%), queso y yogur en las comidas y meriendas. Están llenos de vitaminas, minerales y proteínas para huesos, dientes y músculos fuertes.

Jugo PARA NIÑOS

SOLO BOTELLAS O CAJAS DE 64 OZ

JUGO 100% PASTEURIZADO



Manzana



Todos los sabores



Piña



Manzana



Tomate, Tomate de bajo sodio, V8 de bajo sodio, V8



Manzana, Manzana Cereza, Manzana Mango, Manzana Uva Blanca



Todos los sabores excepto sabores premium



Manzana, Uva, Uva blanca, Toronja



Jugos 100% y Sesame Street Flavors, jugo de manzana estilo natural.

No permitido: Artículos "Cranberry Juice and More" y "Fruitables"



Arándano, Arándano uva, Arándano frambuesa, Arándano mora, Arándano granada, Arándano mango



Jugo de uva morado, rojo o blanco, Super Berry, Uva blanca melocotón

CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA DE JUGO DE NARANJA
El calcio y la vitamina D son aceptables



Manzana Harvest, Manzana, Uva, Uva Concord, Manzana Arándano, Manzana Uva, Manzana Naranja Piña, Manzana Berry Cereza, Manzana Kiwi Fresa, Manzana Melocotón Mango, Piña, Berry



Manzana, Uva Concord, Arándano mora; Cereza Arándano, Uva Concord Arándano, Mango Arándano, Piña Arándano, Granada Arándano, Frambuesa Arándano

MARCAS DE LA TIENDA

| | MANZANA | UVA | UVA BLANCA | ARÁNDANO | PIÑA | VEGETALES | TOMATE |
|--------------------|---------|-----|------------|----------|------|-----------|--------|
| Best Yet | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Essential Everyday | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Giant | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Giant Eagle | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Great Value | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| IGA | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Price Rite | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Shop Rite | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Signature Select | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Tipton Grove | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Weis | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

NO PUEDE COMPRAR: SE APLICA A TODOS LOS JUGOS

- Sidras
- Cocteles
- Jugo orgánico
- Jugos con:
 - Edulcorantes no nutritivos
 - Betacaroteno
 - Colorantes

Jugo PARA MUJERES

CONCENTRADO CONGELADO DE 11.5 A 12 OZ

JUGO 100% PASTEURIZADO



Todos los sabores con
lengüetas para jalar
verdes



Manzana



Todos los sabores con
lengüetas para jalar
amarillas

**CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA
DE JUGO DE NARANJA**
El calcio y la vitamina D son aceptables

MARCAS DE LA TIENDA

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Giant
Great Value
Hy-Top
IGA
Parade
Shoprite
Shurfine
Signature Select
Tipton Grove
Tops
Weis

MANZANA
UVA

BOTELLAS DE 48 OZ

JUGO 100% PASTEURIZADO



Manzana, Arándano
natural, Manzana con
Arándano o Arándano
con Frambuesa



Todos los sabores



Manzana



Arándanos tradicional



Manzana

CONCENTRADO DE LARGA DURACIÓN

JUGO 100% PASTEURIZADO



Todos los sabores con bordes amarillos

EL CALCIO Y LAS VITAMINAS C Y D SON ACEPTABLES

No se permiten otras vitaminas o minerales añadidos.

- Azúcares agregados
- Carbonatación
- Omega 3s

- Vitamina A
- Vitamina E
- Alcohol
- Fibra

- DHA
- ARA

Frutas y Vegetales

- ✓ Orgánico esta permitido
- ✓ Cualquier marca

FRESCOS

Puede comprar:

- ✓ Suetos o pre-empacados
- ✓ Enteros o cortados



No puede comprar:

- * Productos de la barra de ensaladas, bandejas para fiestas o canastas de frutas
- * Hierbas, nueces o maní
- * Kits de ensalada con nueces, crotones o aderezo
- * Frutas o vegetales con dips o salsa
- * Frutas secas o deshidratadas

CONGELADOS

Puede comprar:

- ✓ Natural
- ✓ Bolsa o caja
- ✓ Bajo en sodio está permitido



No puede comprar:

- * Con azúcar, miel o queso, empanados, en mantequilla, en salsa, grasa o aceites añadidos
- * Con carne, arroz o pasta
- * Papas fritas
- * Sopas

ENLATADOS

Puede comprar:

- ✓ Empacados en agua o jugos solamente
- ✓ Envases de metal, vidrio o plástico
- ✓ Bajo en sodio está permitido




No puede comprar:

- * Con carnes, grasas, aceites, arroz o pastas añadidos
- * Con azúcar o jarabe añadidos
- * Edulcorante artificial
- * Vegetales encurtidos, sauerkraut o aceitunas
- * Salsa de arándanos o relleno de pastel
- * Sopas
- * Salsa en frasco o salsa para pasta
- * Alimentos para bebés o niños pequeños o bolsas exprimibles
- * Cualquier cosa con cerezas marrasquino
- * Condimentos y salsa ketchup

Se puede comprar frutas orgánicas, pero tienden a ser más caras. Obtendrá más alimentos con productos no orgánicos.

GRÁFICA PARA ESTIMAR EL COSTO DE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS CUANDO SE VENDE POR LIBRA

| | | Cantidad de libras que tiene | | | | | | | | |
|------------------|------|------------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--|
| | | \$ | 1 lb | 1 ½ lb | 2 lb | 2 ½ lb | 3 lb | 3 ½ lb | 4 lb | 4 ½ lb |
| Precio por libra | 0.49 | 0.49 | 0.74 | 0.98 | 1.23 | 1.47 | 1.72 | 1.96 | 2.21 | 2.45 |
| | 0.59 | 0.59 | 0.89 | 1.18 | 1.48 | 1.77 | 2.07 | 2.36 | 2.66 | 2.95 |
| | 0.69 | 0.69 | 1.04 | 1.38 | 1.73 | 2.07 | 2.42 | 2.76 | 3.11 | 3.45 |
| | 0.79 | 0.79 | 1.19 | 1.58 | 1.98 | 2.37 | 2.77 | 3.16 | 3.56 | 3.95 |
| | 0.89 | 0.89 | 1.34 | 1.78 | 2.23 | 2.67 | 3.12 | 3.56 | 4.01 | 4.45 |
| | 0.99 | 0.99 | 1.49 | 1.98 | 2.48 | 2.97 | 3.47 | 3.96 | 4.46 | 4.95 |
| | 1.09 | 1.09 | 1.64 | 2.18 | 2.73 | 3.27 | 3.82 | 4.36 | 4.91 | 5.45 |
| | 1.19 | 1.19 | 1.79 | 2.38 | 2.98 | 3.57 | 4.17 | 4.76 | 5.36 | 5.95 |
| | 1.29 | 1.29 | 1.94 | 2.58 | 3.23 | 3.87 | 4.52 | 5.16 | 5.81 | 6.45 |
| | 1.39 | 1.39 | 2.09 | 2.78 | 3.48 | 4.17 | 4.87 | 5.56 | 6.26 | 6.95 |
| | 1.49 | 1.49 | 2.24 | 2.98 | 3.73 | 4.47 | 5.22 | 5.96 | 6.71 | 7.45 |
| | 1.59 | 1.59 | 2.39 | 3.18 | 3.98 | 4.77 | 5.57 | 6.36 | 7.16 | 7.95 |
| | 1.69 | 1.69 | 2.54 | 3.38 | 4.23 | 5.17 | 5.92 | 6.76 | 7.61 | 8.45 |
| | 1.79 | 1.79 | 2.69 | 3.59 | 4.48 | 5.37 | 6.27 | 7.16 | 8.06 | 8.95 |
| | 1.89 | 1.89 | 2.84 | 3.78 | 4.73 | 5.67 | 6.62 | 7.56 | 8.51 | 9.45 |
| | 1.99 | 1.99 | 2.99 | 3.98 | 4.98 | 5.97 | 6.97 | 7.96 | 8.96 | 9.95 |
| | 2.09 | 2.09 | 3.14 | 4.18 | 5.23 | 6.27 | 7.32 | 8.36 | 9.41 |  |
| | 2.19 | 2.19 | 3.29 | 4.38 | 5.48 | 6.57 | 7.67 | 8.76 | 9.86 | |
| | 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 | | | | | |

Cereales

PAQUETES DE 12 OZ O MÁS

NO PUEDE COMPRAR: Cualquier otra marca o tipo de cereal, cereales orgánicos



Trigo caliente



Original, Mantequilla, Queso cheddar



Instantánea, Original



Instantánea original, 1, 2, 5, grano entero



Original u hojuelas



Almendras, mezclada con miel, vainilla



Regular o multigrano



Maiz, arroz, trigo, Canela, Arándano, Vainilla



Honey Clusters



Hojuelas de trigo



Berry, Canela



Original, Protein Honey Almond, Protein Touch of Cinnamon



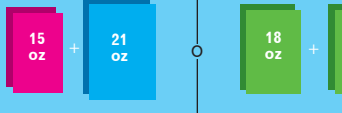
Original, Little Bites, Mixed Berry



Original, Vainilla

FORMAS DE COMPRAR 36 OZ DE CEREAL

Usted puede comprar cualquier combinación de cereales fríos o calientes de WIC que sumen en total 36 onzas o menos.





Canela, azúcar morena, Honey Nut, Golden Maple



Banana Nut Crunch, Crunchy Pecan



Regular, Honey, Berry Berry



Grano entero




CEREALES DE GRANO ENTERO
Que la mitad de los granos que consuma sean enteros



Regular



Original o de fresa

MARCAS DE LA TIENDA

Corn Flakes, Corn Squares (o biscuits), Rice Squares (o biscuits), Toasted Oats, o Tasteeos

- Essential Everyday
- Food Club
- Giant
- Great Value
- ShopRite
- Signature Select
- Tops
- Weis



Granos enteros

PAQUETES DE 16 OZ

PAN O BOLLOS DE TRIGO INTEGRAL O DE GRANO ENTERO



Pan de trigo 100% integral molido a la piedra, rollos de sándwich de trigo 100% integral

HAUSWALDS

100% pan de trigo integral



100% pan de trigo integral



Pan de trigo 100% integral



100% trigo integral con miel



100% pan de trigo integral

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket.

100% pan de trigo integral



Pan de trigo 100% integral molido a la piedra, pan suave de trigo 100% integral muy delgado o pan integral con semillas de centeno



Pan de trigo 100% integral molido a la piedra Hamotzie, pan de trigo 100% integral molido a la piedra Mezonot o paquete de 6 bollos de trigo integral



100% pan de trigo integral



Pan 100% integral clásico



Pan de trigo 100% integral

MARCAS DE LA TIENDA

Pan de trigo 100% integral

- Best Yet
- Essential Everyday
- Giant
- Giant Eagle
- IGA
- Signature Select
- Super Bread
- Weis

NO PUEDE COMPRAR:

- Cualquier otro tamaño de paquete, marca o tipo de productos de granos enteros
- Granos enteros orgánicos
- Granos enteros con:

13

- Suplementos de Omega 3s
- Frutas secas

- Semillas
- Nueces

- Extra calcio
- Vitamina D



PASTA DE TRIGO INTEGRAL



Espagueti de trigo integral, espagueti delgado de trigo integral, macarrones de trigo integral, penne de trigo integral, rotini de trigo integral



Espagueti de trigo integral, macarrones en coditos de trigo integral, penne rigate de trigo integral y rotini de trigo integral



Coditos de trigo integral, lingüine de trigo integral, penne de trigo integral, rotini de trigo integral, espagueti delgado de trigo integral y espagueti de trigo integral



Penne rigate de grano entero, espagueti de grano entero, espagueti delgado de grano entero, rotini de trigo integral y lingüine de grano entero



Rotini de trigo integral, espagueti de trigo integral, espagueti delgado de trigo integral y penne rigate de trigo integral



Espagueti de trigo integral, Penne rigate de trigo integral, Rotini de trigo integral, Macarrones de trigo integral y coditos de trigo integral



Penne rigate de trigo integral, espagueti de trigo integral, cabello de ángel de trigo integral y rotini de trigo integral

NO PUEDE COMPRAR: Orgánico. Pastas con adición de azúcares, grasas, aceites o sal.

ARROZ INTEGRAL



MARCAS DE LA TIENDA

- Best Choice
- Best Yet
- Essential Everyday
- Giant
- Great Value
- Hy-Top
- IGA
- Signature Select
- Wegman's
- Weis



Granos enteros

PAQUETES DE 16 OZ

TORTILLAS

MAÍZ BLANDO O TRIGO ENTERO



Tamaño para tacos de maíz, 100% de trigo integral, tamaño para taco blando, 100% de trigo integral, tamaño para fajita



Tortillas blanda de maíz blanco, tortillas de trigo integral



100% de trigo integral, mini maíz al estilo de taquería



Maíz amarillo, blanco, de trigo integral



Maíz blanco estilo fajita, trigo integral estilo taco blando



Tortillas de trigo integral



Maíz blanco



Tortillas de maíz, tortillas de trigo integral



Maíz, taco blando de trigo integral, fajita de trigo integral y maíz amarillo



Trigo integral



Maíz amarillo extra fino o de trigo integral



Trigo integral



Trigo integral



Trigo integral



Trigo integral



Trigo integral



Trigo integral

AVENA



Avena instantánea natural y avena rápida tradicional



Legumbres (frijoles)

ENVASES DE 15.5 A 16 OZ

Tipos de frijoles a comprar:

- Latas de 15.5 a 16 oz
- 1 libra de frijoles secos

Los frijoles rojos que contienen azúcar están permitidos.

Se le permitirá comprar frijoles secos o enlatados si están listados en su balance de beneficios de WIC.

Ejemplos, pero no se limitan a los siguientes:

- Frijoles negros
- Frijol caupi
- Frijoles blancos
- Garbanzos
- Alubias
- Frijoles rosados
- Frijoles Great Northern
- Frijoles rojos
- Lentejas
- Habas
- Frijoles pintos
- Chícharos partidos

NO PUEDE COMPRAR: Ejotes y enolas, habas verdes, ejotes amarillos enlatados, cualquier producto de frijoles envasados que contenga frijoles orgánicos, condimentos añadidos (especies), azúcares, aceites, grasas, salsas o carnes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El pescado en conserva (enlatado), la mantequilla de maní, los frijoles y los huevos son buenas fuentes de proteína y cuestan mucho menos que la carne.

Pescado enlatado

SOLO LATAS DE 3.75, 5 O 6 OZ

Cualquier porción de las marcas Light Tuna, Pink Salmon o Sardines. Puede comprar sardinas con sabor a salsa de tomate, mostaza y limón.

NO PUEDE COMPRAR:

- Productos envasados en aceite
- Atún albacora
- Sardinas Brisling
- Salmón rojo
- Pescado orgánico



Alimentos para bebés

FÓRMULA INFANTIL

MARCA ESPECIFICADA

NO PUEDE COMPRAR: Orgánico

CEREAL INFANTIL

ENVASES DE 8 O 16 OZ

Cebada, arroz, avena, trigo, integral o multigrano

NO PUEDE COMPRAR:

- Variedades orgánicas
- Cereal con suplemento de: DHA, ARA, Frutas, Fórmula, Yogur

CARNES PARA BEBÉS

ENVASES DE 2.5 ONZAS

Solo para bebés alimentados exclusivamente con leche materna

Se puede comprar cualquier marca de carnes de un solo ingrediente con o sin salsa o caldo. Sólo en puré o en cubitos.

NO PUEDE COMPRAR:

- Suplementos de DHA, ARA, sal o azúcar
- Variedades orgánicas
- Mezclado con cereales, arroz, fideos, vegetales, frutas o cualquier otro ingrediente
- Palitos de carne

FRUTAS Y VEGETALES PARA BEBÉS

ENVASE DE 4 OZ | PAQUETES MÚLTIPLES PERMITIDOS

100% vegetales o fruta de cualquier marca. Las variedades mixtas son aceptables o cajas de paquetes variados permitidos. *Por Ejemplo: los chícharos y las zanahorias o los camotes (batatas) y las manzanas*

NO PUEDE COMPRAR:

- Suplementos de DHA, ARA, sal o azúcar
- Postres
- Variedades orgánicas
- Bolsitas exprimibles
- Mezclados con cereales, fideos, arroz, carnes, yogur, harina, féculas o cualquier otro ingrediente

SUGERENCIA:



= 1
Envase



= 1
Envase



= 2
Envases

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La lactancia materna es una prioridad del Programa WIC.

Ofrece muchos beneficios de salud, nutricionales, económicos y emocionales a la madre y al bebé.



Huevos de gallina

CARTONES DE UNA DOCENA SOLAMENTE

Puede comprar huevos de gallina grado A o AA blancos o marrón en tamaños grande, mediano o pequeño.

NO PUEDE COMPRAR:

- Huevos especializados tales como:
 - Alimentados de forma vegetariana
 - Orgánicos
 - Colesterol bajo
 - Grasa modificada
 - Alto contenido de Omega 3s
 - De gallinas criadas en libertad
- Sustituto de huevo



Mantequilla de maní

ENVASES DE 16 A 18 OZ

Cualquier marca solo con la etiqueta "Peanut Butter" (Mantequilla de maní)

NO PUEDE COMPRAR: Mantequilla de maní reducida en grasas, mantequilla de maní para untar, mezclada con jalea, malvaviscos chocolate o miel, mantequilla de maní orgánica, suplementos de omega 3s, DHA, ARA o edulcorantes no nutritivos

WICShopper

Simplifique sus compras de WIC

- 1 Descarga la app WICShopper desde la tienda de aplicaciones.
- 2 Seleccione Pennsylvania como su proveedor de WIC.
- 3 Seleccione su idioma bajo configuración: Inglés, Español, Árabe, Nepali, Birmano, Somalí, Francés, Portugués o Lingala.
- 4 A medida que compre, escanee los códigos de barra de los alimentos para verificar si están autorizados por WIC.
- 5 ¡En la app WICShopper encontrará la lista de alimentos autorizados, recetas saludables, educación nutricional y hasta podrá tomar foto de su balance de beneficios!

Más información:



@WICEBTShopper



Facebook.com/WICEBTShopper

www.EBTShopper.com



Normas y reglamentos básicos

No se permiten usar líneas de autoservicio.

Sus beneficios de WIC estarán disponibles a las 12:01 AM del primer día del mes y expirarán a las 11:59 PM del último día del mes.

El tipo y la cantidad de alimentos que puede comprar para cada mes están listados en el Balance de Beneficios de WIC.

Si el total de sus compras de frutas y vegetales es mayor que el monto de sus beneficios, puede pagar la diferencia con otra forma de pago (cupones, efectivo, crédito/débito).

No se permiten devoluciones o sustituciones, pero si está permitido el intercambio idéntico de productos comprados en la tienda que estén dañados.

Los cupones de descuento, compre uno y llévase otro gratis, las onzas adicionales gratis y las tarjetas de descuento o para el club están permitidos.

No venda o cambie tarjetas eWIC, comida o fórmula de WIC por dinero en efectivo o crédito. Esto incluye venta de artículos WIC en línea.

Busque esta calcomanía en los establecimientos dónde puede utilizar su tarjeta eWIC.

**Pennsylvania Women, Infants and Children
(WIC) Nutrition Program**



**We accept
eWIC!**

This is a WIC authorized store.

1-800-WIC-WINS



PA WIC is funded by the USDA. This institution is an equal opportunity provider.

SU AGENCIA WIC

De conformidad con la Ley Federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA, o que los administran, tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio de Retransmisión Federal al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja del programa por discriminación, complete el Formulario de Queja por Discriminación del Programa del USDA (AD-3027), que se encuentra en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario o carta completos a USDA por medio de:

- (1) correo postal: Oficina del Subsecretariode Derechos Civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

WWW.PAWIC.COM
WWW.HEALTH.PA.GOV

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

PA WIC es financiado por el USDA.

