



# GUÍA DE COMPRAS

Efectivo 1º de Octubre del 2019



# ANTES DE IR DE COMPRAS

---

Vaya de compras a los supermercados que han sido autorizados por WIC de Nevada que muestran el letrero “WIC Aceptado Aquí” en la puerta. Los supermercados autorizados pueden ser localizados en: **[nevadawic.org/wic-stores](http://nevadawic.org/wic-stores)**

Conozca su balance de beneficios de comida disponible. Use la aplicación WICShopper en su teléfono, su lista de compras, su último recibo, o llame a la línea de ayuda para tarjetas EBT al: **NV WIC: 1-844-892-2932 o al ITCN WIC: 1-844-892-2931**

Elija alimentos aprobados por WIC que están en este folleto y asegúrese de tener las cantidades correctas. Puede que los supermercados no tengan todos los artículos mostrados en este folleto.

Todas las compras de WIC son finales, no se hacen cambios a menos que los artículos comprados fueron dañados o caducados antes de comprar.

Para asistencia adicional localizando los códigos específicos de UPC aprobados por WIC, escanee el código de barras del producto en la aplicación WIC-Shopper en su teléfono o visite nuestra página web: **[nevadawic.org/approved-foods](http://nevadawic.org/approved-foods)**

## AHORRE DINERO

Use cupones, promociones de la tienda, tarjetas de ahorro o cualquier otro tipo de descuentos.

Usted puede usar promociones como “Compre uno y llévese otro gratis” o “compre uno y llévese otro a mitad de precio” etc. para sus alimentos de WIC.

¡Entre más ahorre, WIC puede servir a más personas!

## SU TARJETA EBT

Maneje su tarjeta EBT de WIC con cuidado- trátela como si fuera una tarjeta de débito.

Beneficios de WIC que han sido perdidos o robados no pueden ser reemplazados. Si usted pierde su tarjeta EBT, llame a su clínica local para reemplazarla.

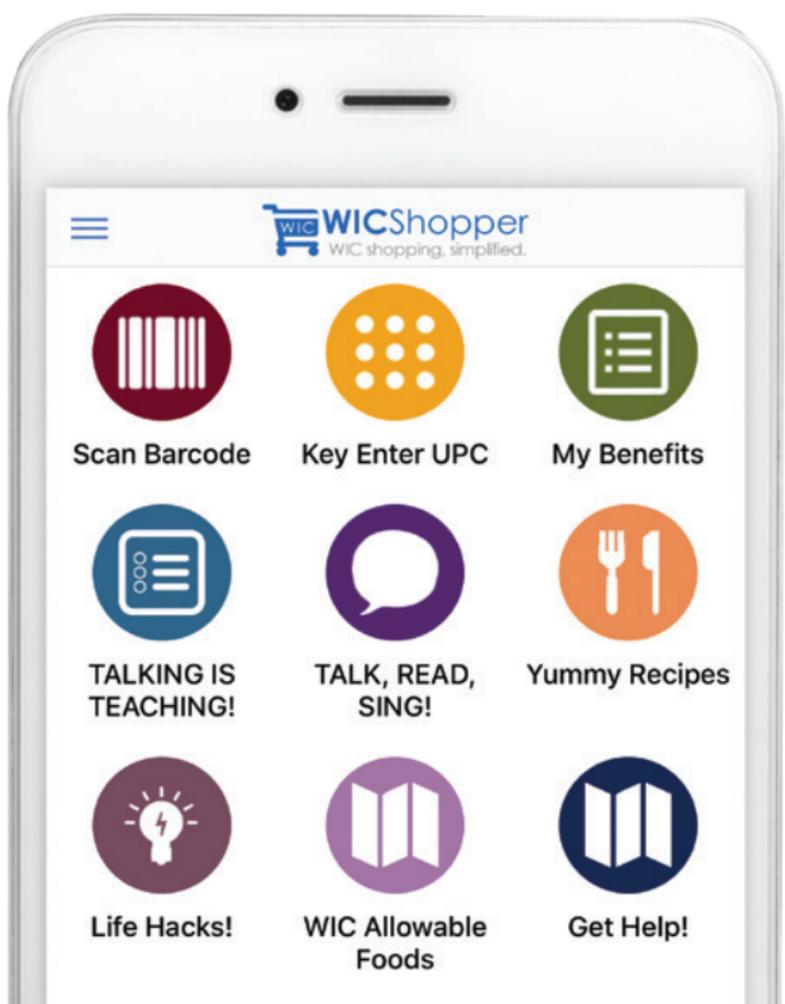
Por favor llame a su clínica local para hacer cualquier cambio a sus beneficios- sustituciones no pueden ser hechos en la tienda.

Los alimentos de WIC **no** se pueden devolver a la tienda a cambio de dinero efectivo, crédito, ni pueden ser intercambiados por otros artículos.

# WICSHOPPER

## Simplifique Sus Compras de WIC

- 1 Instale "WICShopper" en su teléfono desde su tienda de aplicaciones (app store)
- 2 Seleccione su agencia de WIC
- 3 Registre su tarjeta usando los 16 números en el frente de su tarjeta eWIC
- 4 Tenga acceso para ver sus beneficios disponibles y escanee productos para asegurarse que son productos elegibles para usted
- 5 ¡Vea su lista de alimentos, recetas y más directamente de su aplicación!





**PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE:**  
**EBTShopper.com**



**@WICEBTShopper**



**WICEBTShopper**



Use este código con su teléfono "Smartphone" para ir directamente a la aplicación WICShopper. Baje una aplicación en su teléfono para escanear códigos QR en su tienda de apps y escanee el código para comenzar.

# LÁCTEOS

---

## LECHE

Es obligatorio que la leche sea de la marca más barata que esté disponible:

- Leche de vaca en líquido pasteurizada
- Sin grasa
- 1% (baja en grasa)
- Entera



Un cuarto de galón = 32 oz.    Medio galón = 64 oz.  
Galón = 128 oz.

Solamente si está especificado en la Lista de Compras:

- Leche de cabra fresca, evaporada o en polvo
- Leche en polvo (fortificada con vitamina A y D)
- Evaporada (fortificada con vitamina D)
- Líquida sin lactosa
- Procesada a temperatura extrema (UHT)

**NO:** Leche de sabores o orgánica

**CONSEJOS:** La leche entera es solo para niños menores de 2 años

La leche 1% baja en grasa es para mujeres y niños mayores de 2 años, lo mismo se aplica para leche baja en lactosa o sin lactosa.

---

## QUESO

 Cualquier marca aprobada por WIC, 16 oz. SOLAMENTE.

- Rebanadas o en trozo
- Regular, Reducido en grasa, sin grasa
- Jack
- Longhorn
- Mozzarella (regular o de hebra)
- Cheddar
- Colby
- Americano procesado
- Cualquier combinación de lo mencionado

**NO:** Queso orgánico, rebanadas empacadas individuales, importados, trozos de quesos finos, queso rallado, productos de queso, queso para untar o quesos de sabores.



## HUEVOS SOLO Docenas

Es obligatorio que todos los huevos sean la marca más barata que esté disponible.

- Grado AA
- Blanco
- Solamente huevo grande (en caso de que no encuentre huevo grande, sustituya el huevo grande por huevo mediano)
- Huevo de gallina solamente



## YOGUR

Cualquier marca aprobada por WIC  
Máximo de 32 onzas

- Leche entera
- Sin grasa
- Bajo en grasa
- Griego

### SABORES:

Sin Sabor, Vainilla, Fruta (varios)

**NO:** Yogur bebible, orgánicos, sabores de postre o dulces (pastel de lima, etc.), yogur en un tubo, yogur con fruta en el fondo, yogur "light" o "ligero", con azúcar artificiales, mezclas (granola, caramelo, nueces, etc.) o yogur batido.

**CONSEJOS:** El yogur hecho con leche entera solo se permite para niños menores de 2 años.

A las mujeres y los niños mayores de 2 años solamente se les permite yogur bajo en grasa (1%) o yogur sin grasa.



## MANERAS DE OBTENER SUS 32 ONZAS DE YOGUR



16 onzas + 16 onzas = 32 onzas



32 onzas

# SOYA

## BEBIDAS

### Leche de Soya 8th Continent

- Medio galón (envase de 64 oz.)
- Original o Vainilla



### Silk

- Medio galón (envase de 64 oz.)
- SOLAMENTE Original



### Pacific Ultra Soy

- Líquidos Percederos
- Cuarto de galón (envase de 32 oz.)
- SOLAMENTE Original

**CONSEJOS:** La marca 8th Continent y la marca Silk son marcas que requieren refrigeración y se encuentran localizados cerca de la leche.





## TOFU 16 oz. SOLAMENTE

House Foods

- Extra Firme
- Firme
- Medio Firme

Azumaya

- Firme SOLAMENTE



**NO:** Tofu Orgánico

SOLAMENTE:

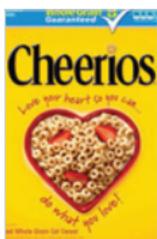
- Sin sabor
- Refrigerado
- Agregado con calcio
- Empacado en agua

**CONSEJOS:** El tofu normalmente se encuentra en la sección refrigerada de frutas y verduras o en la sección de comidas naturales.

# CEREALES FRÍOS

Caja o bolsa: 12 oz. o más grande, 36 oz. máximo

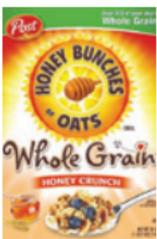
## GENERAL MILLS



## KELLOGG'S CEREAL



## POST CEREAL MARCAS



# CEREALES CALIENTES

Tamaño de la caja 11.8 oz. o más grande

## CREAM OF WHEAT



## FARINA MILLS



## MALT-O-MEAL



## QUAKER OATS



**CONSEJOS:** Los cereales aprobados por WIC, son bajos en azúcar y tienen nutrientes esenciales con vitaminas y minerales.

## FORMAS DE OBTENER 36 OZ. DE CEREAL



24 oz. + 12 oz.  
= 36 oz.



18 oz. + 18 oz.  
= 36 oz.



20.4 oz. + 15.5 oz.  
= 36 oz.



20 oz. + 16 oz.  
= 36 oz.



12 oz. + 12 oz. + 12 oz.  
= 36 oz.

# FRUTAS Y VEGETALES



Cualquier marca aprobada por WIC. Enlatados, congelados o frutas y vegetales frescos.

Frutas y vegetales cortados o mixtos.

Fruta y vegetales orgánicos son permitidos.

## NO:

- Hierbas
- Frutas secas y vegetales secos
- Azúcares, grasas o aceites agregados
- Salsas o aderezos agregados
- Nueces o crotones
- Vegetales en crema o escabeche
- Adheridos con arroz, carne, pasta o fideos
- Papas fritas o tater tots
- Vegetales empanizados
- Frutas y vegetales de la barra de ensalada
- Canastas de frutas
- Bandejas de vegetales para fiestas
- Frutas o vegetales ornamentales/decorativas como (chiles en cuerda, ajo en cuerda, calabaza o calabaza pintada)

## RECUERDE:

Frutas y vegetales en lata **no** pueden contener azúcar agregada incluyendo:

- Jarabe de maíz
- Jarabe de maíz alto en fructosa
- Maltosa
- Dextrosa
- Sacarosa
- Miel
- Jarabe de Maple

**CONSEJOS:** Busque las ventas en especial y compre frutas y verduras de acuerdo a la estación del año.

No compre producto que este mallugado o dañado

Las frutas y vegetales de marca de tienda tienden ser más baratas.

Si gusta encontrar UPCs de frutas y vegetales aprobados en lata o congelados? Escanee el código de barra con su aplicación WICShopper o vaya a: [nevadawic.org/approved-foods](https://nevadawic.org/approved-foods)





# BUSQUE LOS PRODUCTOS QUE DIGAN:

“En su Propio Jugo” “Endulzados Naturalmente”

“Sin Azúcar” “100% Fruta y Jugo”

**¡ESTOS PRODUCTOS SON PERMITIDOS!**

**USE ESTA TABLA PARA AYUDARLE A  
CALCULAR EL COSTO DE SUS FRUTAS  
Y VEGETALES.**



1. Ponga el producto en la báscula.
2. Redondee el peso hasta la libra o media libra más cercana.
3. Estime el costo del artículo según la tabla siguiente:

Precio por lb.	1 lb.	1.5 lbs.	2 lbs.	2.5 lbs.	3 lbs.	3.5 lbs.	4 lbs.
<b>0.49</b>	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
<b>0.59</b>	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
<b>0.69</b>	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
<b>0.79</b>	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
<b>0.89</b>	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
<b>1.59</b>	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
<b>1.69</b>	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
<b>1.99</b>	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
<b>2.29</b>	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
<b>2.49</b>	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96



# JUGOS

(SOLAMENTE PARA NIÑOS)

64 oz., embotellado fresco o estable

100% de jugo sin azúcar

## JUICY JUICE

- Cualquier sabor  
100% jugo



## OLD ORCHARD

- Cualquier sabor  
100% jugo **excepto**  
Tart Cherry o  
Granada



## WELCH'S

- Uva Blanca
- Uva Morada
- Uva Roja



## JUGO DE TOMATE O VEGETALES

- V8 Original
- V8 Bajo en Sodio
- Campbell's  
Jugo de Tomate



## LANGERS

- Cualquier sabor  
100% jugo



## SENECA

- Jugo de  
manzana  
(Etiqueta  
Roja)



## TREE TOP

- Cualquier sabor **excepto** 3 Apple Blend,  
Honey Crisp o Sweet y Tart Apple Cider



## JUGOS DE PIÑA O NARANJA:

- La marca disponible más barata aprobada por WIC
- Debe de contener por lo menos 120% de valor diario (DV)  
de vitamina C por porción de 8 oz.

# JUGOS CONCENTRADOS

## (SOLAMENTE PARA MUJERES)

11.5 oz. o 12 oz., latas, concentrados vertibles frescos o congelados  
100% de jugo sin azúcar

### WELCH'S

- Cualquier sabor 100% jugo sellado con cinta amarilla



### LANGERS

- Jugo de manzana SOLAMENTE



### SENECA

- Etiqueta Roja SOLAMENTE



### TREE TOP

- Etiqueta Verde SOLAMENTE



### OLD ORCHARD

- Cualquier sabor con tapadera verde



## JUGO DE PIÑA O NARANJA CONCENTRADO

La marca disponible más barata aprobada por WIC

- Deberá contener 120% de su valor diario de Vitamina C por porción de 8 oz.



# LEGUMBRES

---

## CREMA DE CACAHUATE

Cualquier marca aprobada por WIC, 16-18 oz.

- Cremoso
- Chunky
- Con sal o sin sal



**NO:** Tubos, orgánica, jalea o miel agregada, chocolate, malvaviscos o reducida en grasa

---

## CHICHAROS, FRIJOLES O LENTEJAS SECOS O EN LATA

Frijoles secos: Cualquier marca aprobada por WIC, bolsa de 16 oz.

**NO:** Mayoreo, Importados, mezclas condimentadas, sopas mixtas o orgánicas

Frijoles Enlatados: cualquier marca aprobada por WIC, latas de 14-16 oz.

Ejemplos incluye:

- Negro
- Guisantes de ojos negros
- Blancos
- Regular Bajo en Sodio
- Mung
- Fritos sin grasa
- Rojos
- Frijol riñón
- Pinto
- Fava
- Chicharos partidos

**NO:** Grasas agregadas, aceites, carnes, orneados, cerdo con frijoles, sopas mixtas, orgánicos, no frijoles verde o de cera, chicharos congelados, estilo cajun, estilo BBQ, estilo rancho, frijoles con chili, frijoles snap, frijoles orneados con naranja, frijoles con sabores o frijoles adheridos con sabores o azucarados.





# PESCADO ENLATADO

(SOLAMENTE PARA MAMAS QUE ESTÁN AMAMANTANDO POR COMPLETO)

---

## ATÚN

Cualquier marca aprobada por WIC, 5 oz. o más grande.

- Chunk light o empacado en agua



**NO:** Albacora, solido, bajo en sodio o dieta, o orgánico

---

## SARDINA ENLATADA

Cualquier marca aprobada por WIC, 3.75 oz. o más grande

- Empacada en agua, aceite, mostaza o salsa de tomate



**NO:** Condimentos adheridos

# GRANOS INTEGRALES

---

## ARROZ INTEGRAL

Cualquier marca aprobada por WIC, 16 oz., solamente en bolsa o caja

- Arroz instantáneo, rápido o regular
- Arroz de grano grande o chico



**NO:** Arroz en mayoreo, orgánico, en bolsa para hervir o listo para servir

---

## 100% PAN INTEGRAL

Cualquier marca aprobada por WIC, paquetes de 16 oz. SOLAMENTE.

- Grano integral debe de ser el primer ingrediente en la lista de ingredientes
- Pan en barra



**NO:** Pan reducido en calorías, bollos, pan enrollado o orgánico



## TORTILLAS

Paquete de 16 oz. solamente de grano integral o de maíz

Grano integral deberá ser el primer ingrediente en la lista de ingredientes

### Marcas aprobadas:

- Kroger Whole Wheat
- Kroger Gluten Free Yellow Corn Tortilla
- Romero Corn
- Romero Whole Wheat
- La Banderita Whole Wheat
- La Banderita Corn
- La Burrita Corn
- Chichi's White Corn
- Carlita Corn
- Carlita Whole Wheat
- Ortega Whole Wheat
- Chichi's Whole Wheat
- Guerrero Corn
- Guerrero Whole Wheat
- MiCasa Whole Wheat
- Mission Corn
- Mission Whole Wheat
- Don Pancho White Corn
- Don Pancho Whole Wheat
- Marcela Valladolid Corn
- Pepito Corn
- Pepito Whole Wheat
- Santa Fe Yellow Corn
- Santa Fe Whole Wheat
- Santa Fe White Corn
- El Buen Gusto White Corn
- Cardenas Ranchera Maiz Blanco
- Cardenas Whole Wheat Tortilla
- Tia Rosa Yellow Corn
- Tia Rosa White Corn
- Tia Rosa Whole Wheat
- Ranchera Corn
- Celias Whole Wheat
- Celias Corn
- Bucky Badger Whole Wheat
- El Buen Gusto Whole Wheat Tortilla
- El Super Corn Tortilla
- El Super Super Corn Tortilla
- Ozuna Whole Wheat Tortilla
- Signature Kitchen Whole Wheat Flour Tortilla

### **NO:** Orgánicos



## PASTA 100% INTEGRAL

Cualquier marca aprobada por WIC, paquetes de 16 oz. SOLAMENTE.

- El grano integral debe ser el primer ingrediente
- Cualquier forma

**NO:** Sal o grasa agregada, en bulto, fresca, orgánica, hervida en bolsa, aromatizada (ajo, espinaca, hierba, etc.) o lista para servir



# ALIMENTO PARA INFANTE

## CEREAL PARA INFANTE

Gerber o Beech-Nut cajas de 8 oz. solamente

- Cebada
- Arroz
- Avena
- Grano Entero
- Grano entero integral
- Grano mixto
- Multigrano

**NO:** Adheridos de fruta, DHA, Pociones individuales u orgánicos

## FRUTAS Y VEGETALES PARA BEBÉ

Frascos de 3.5 - 4 oz.

Cualquier marca aprobada por WIC

- Etapa 2 o 2 ½ SOLAMENTE
- Frutas individuales o combinaciones de frutas
- Vegetales individuales o combinación de vegetales
- Una fruta o vegetal deberán estar listados como primer ingrediente

**NO:** Orgánicos, DHA, Postres, Cenas, adheridos de azúcar, sal o fécula

## CARNE PARA BEBÉS

(Solamente Para Infantes de Mamas Amamantando Completamente)

Frascos de 2.5 oz.

- Res
- Jamón
- Pavo
- Pollo
- Cordero
- Ternero

Cualquier marca aprobada por WIC

- Etapa 1 o 2
- Adheridos de caldo o salsa son permitidos

**NO:** Orgánico, DHA, adheridos de sal o azúcar, combinación de comida para niños (e.g., carne y vegetales) o cenas (e.g., espagueti con albóndigas)

## FORMULA INFANTIL

- Cualquier tipo y tamaño especificada en la lista de compras
- No sustituciones en la tienda



# AMAMANTANDO

---

## APOYO E INFORMACIÓN

Una gran parte de WIC es ayudar a los bebés a tener el mejor comienzo de su vida. Las mamás de WIC son animadas a amamantar a sus bebés por lo menos su primer año de vida. El programa de WIC proporciona información y consejos a mujeres embarazadas o mamás que por primera vez están amamantando.

Las mamás que están en el programa de WIC reciben:

- Más alimento que las mamás que no están amamantando.
- Beneficios de WIC por más tiempo que las mamás que no están amamantando.
- Apoyo individual con expertos en lactación (cuando es disponible).
- Pompas de Leche y otros suministros cuando sean necesarios.

## BENEFICIOS DE LECHE MATERNA PARA BÉBES

- Reduce el riesgo de infecciones del oído, SIDS (síndrome de muerte súbita), leucemia infantil, reacciones alérgicas y problemas del estómago (menos gas, constipación y diarrea).
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas incluyendo a la obesidad, diabetes, asma, enfermedades cardíacas y cáncer.

## BENEFICIOS PARA MAMÁS QUE AMAMANTAN

- Ahorra dinero en fórmula y cuidado de la salud.
- Promueve pérdida de peso (quema hasta o más de 600 calorías por día).
- Elimina mal olor en los pañales.
- Reduce el riesgo de cáncer en pecho, ovarios y útero
- Amamantar es conveniente, siempre está listo (biberones o fórmula no son requeridos).

## ¿PADRES, TIENEN PREGUNTAS?

WIC puede ayudarle a alcanzar sus metas para amamantar. Apoyo está disponible en su clínica local o visítenos en nuestra página de internet [NevadaBreastfeeds.org](http://NevadaBreastfeeds.org).

# PROGRAMA DE NUTRICIÓN SUPLEMENTARIA PARA MUJERES, INFANTES Y NIÑOS



**ITCN WIC**  
INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA  
WOMEN INFANT CHILDREN

Esta publicación fue producida por el programa de WIC del Estado de Nevada División Pública y Salud Mental con el financiamiento a través de la subvención número 7NV700NV7 del Departamento de Agricultura Servicio de Alimentos y Nutrición.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf). y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

1. Correo:  
**U.S. Department of Agriculture  
Director, Center for Civil Rights Enforcement  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;**
2. Fax: **(202) 690-7442**; or
3. Correo electrónico: **programintake@usda.gov**.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.