



# GUÍA PARA HACER LAS COMPRAS CON NEVADA WIC



A PARTIR DEL 1.º DE OCTUBRE DE 2021



wic NEVADA



# ÍNDICE

4-5	Comprando con WIC
6	Queso
7	Tofu y huevos
8-11	Cereal
12-13	Legumbres
14	Mantequilla de maní
15	Pescado
16	Cereal para bebé
17	Frutas y vegetales para bebé
18-19	Carnes para bebé
20-29	Granos enteros
30-31	Frutas y vegetales
32-33	Leche humana y fórmula infantil
34-43	Yogur
44	Leche
45	Bebidas a base de soya
46-53	Jugo
54-55	Información relevante

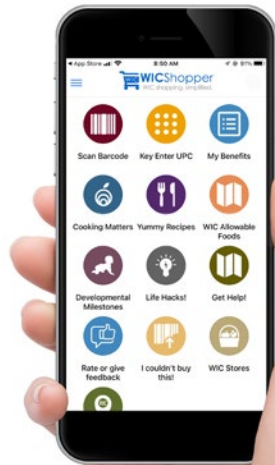


LA TARJETA DE WIC  
DE NEVADA VA AQUÍ



## COMPRANDO CON WIC

1. Antes de ir de compras, revisa tu saldo de beneficios disponibles de WIC usando una de las siguientes formas:
  - a. Solicita en la tienda que se imprima una copia de tus beneficios disponibles. Para esto, tendrás que pasar tu tarjeta por el lector electrónico.
  - b. Llama al número que aparece en el reverso de tu tarjeta.
  - c. Descarga la aplicación **WICShopper** de App Store o de Google Play para ver tu saldo actual de tus beneficios de WIC.
  - d. Guarda los recibos de las compras hechas con los beneficios de WIC. El saldo restante y la fecha de vencimiento de tus beneficios actuales se imprimirán cada vez que compres con tu tarjeta.
2. Conoce el número de PIN de tu tarjeta de WIC. Llama al número que aparece en el reverso de tu tarjeta para restablecer tu número PIN.
3. Lleva contigo esta Guía cuando vayas a hacer tus compras en la tienda.



4. Conoce qué alimentos aprueba WIC y la cantidad de cada uno de ellos disponible para ti.
  - a. Verifica que el tipo de alimento y el tamaño del paquete coincidan con tu lista de beneficios. Si no estás seguro, puedes usar la **aplicación WICShopper** para escanear artículos y ver si están aprobados por WIC y disponibles en tu tarjeta.
  - b. Puedes comprar un poco o mucho; no es necesario comprar toda tu comida a la vez.  
**Recuerda usar tus beneficios antes de fin de mes. Cualquier beneficio no utilizado expirará.**
5. Al pagar en caja, no es necesario separar los alimentos de WIC ni mencionar que se trata de una transacción de WIC.  
**Si utilizas las cajas de autocobro, asegúrate de seleccionar la opción de pago de eWIC.**
  - a. Para pagar, ipasa siempre tu tarjeta de WIC por el lector electrónico primero!
  - b. Introduce tu PIN.
  - c. Se imprimirá un recibo de compra. Revísalo para comprobar qué artículos pagará WIC.
  - d. Puedes pedirle al cajero que retire los artículos que WIC no apruebe. Cuando estés de acuerdo con la transacción, selecciona "confirmar" en el teclado para finalizar tu compra.
  - e. Paga cualquier monto restante con los beneficios de SNAP (cupones de alimentos) o mediante otra forma de pago.



## QUESO

Variedades autorizadas de queso elaborado 100 % con leche pasteurizada.

**CANTIDAD:** Envase de 8 o 16 onzas

### PERMITIDO:

- Cheddar, Colby, Monterey Jack, mozzarella, Muenster, americano procesado, provolone y suizo
- Entero, en cubos, rallado, en bastones, en tiras y rebanado
- Mezcla de quesos de cualquiera de las variedades anteriores
- Quesos con etiqueta de “libre de” o “bajo”, “reducido”, “con menos” o “ligero” en sodio, grasa o colesterol

### NO PERMITIDO:

- Con ingredientes o condimentos añadidos
- Quesos con sabor (como el ahumado)
- Alimentos, crema para untar o productos de queso
- Imitación de queso
- Queso importado
- Queso de la sección del Deli
- Rebanadas envueltas individualmente
- Queso orgánico

### PRESENTACIONES



## TOFU

Como se indica en la declaración de beneficios.



**CANTIDAD:** Envases de 16 onzas

*Azumaya*  
tofu

### Azymaya

- Extra firme
- Firme

*House Foods*

### House Foods

- Extra firme
- Firme
- Firme de consistencia media

### NO PERMITIDO:

- Con grasas, azúcares, aceites o sodio agregados
- Tofu sazonado

## HUEVOS

**CANTIDAD:** Cartón de una docena

### PERMITIDO:

- De tamaño mediano, grande, extra grande o jumbo
- Blancos o marrones
- No orgánicos

### NO PERMITIDO:

- De especialidad (incluidos los huevos fértiles)
- Mezcla de huevo deshidratado
- Con vitaminas o minerales añadidos
- Huevos orgánicos

# CEREAL FRÍO

El cereal con trozos agregados, como nueces o aglomerados crujientes, no se recomienda para niños menores de 3 años.

**CANTIDAD: 11.8 onzas, 12 onzas, 12.1 onzas, 13 onzas, 14 onzas, 15 onzas, 16 onzas, 18 onzas, 20 onzas, 21 onzas, 22 onzas, 23 onzas, 24 onzas, 36 onzas**



## General Mills

- Cheerios 🌾
- Multi-Grain Cheerios 🌾
- Blueberry Chex
- Cinnamon Chex
- Corn Chex
- Rice Chex
- Vanilla Chex
- Wheat Chex 🌾
- Berry Berry Kix 🌾
- Honey Kix 🌾
- Kix 🌾
- Whole Grain Total 🌾



## Kellogg's

- All Bran
- Corn Flakes
- Crispix
- Frosted Mini Wheats 🌾
- Frosted Mini Wheats Blueberry 🌾
- Frosted Mini Wheats Strawberry 🌾

- Rice Krispies
- Special K Original
- Special K Banana 🌾
- Special K Protein - Honey Almond
- Special K Protein - Ancient Grains 🌾
- Special K Protein - Touch of Cinnamon 🌾



## Malt O Meal

- Crispy Rice
- Blueberry Mini Spooners 🌾
- Frosted Mini Spooners 🌾
- Frosted Strawberry Cream Mini Spooners 🌾



## Post

- Bran Flakes 🌾
- Grape Nuts 🌾
- Great Grains Banana Nut Crunch 🌾
- Great Grains Crunchy Pecan 🌾
- Honey Bunches of Oats - With Almonds 🌾
- Honey Bunches of Oats - With Maple and Pecans 🌾



## Quaker

- Life 🌾



## Food Club

- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat 🌾
- Honey and Oats
- Rice Squares
- Toasted Oats 🌾
- Wheat Squares 🌾



## Great Value

- Bran Flakes 🌾
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat 🌾
- Honey Crunch Oat
- Rice Squares
- Toasted O's 🌾
- Wheat Squares 🌾



## Kroger

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Honey Crisp Medley
- Rice Bits
- Toasted Oats 🌾

## MARCA DE LA TIENDA/ETIQUETA PRIVADA



## Market Essentials

- Toasted Oats 🌾



## Market Pantry

- Toasted Rice



## Raley's

- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Rice Biscuits
- Toasted Oats



## Signature Select

- Bran Flakes 🌾
- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat Bite Size 🌾
- Oats and Almonds
- Rice Pockets
- Shredded Wheat Frosted Bite Size 🌾
- Toasted Oats 🌾
- Wheat Pockets 🌾



## Sunny Select

- Bran Flakes 🌾
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Crunchy Corn
- Crunchy Rice
- Frosted Shredded Wheat 🌾
- Oats & More with Honey
- Toasted Oats 🌾



## WinCo Foods

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Crunchy Honey & Oats 🌾
- Frosted Shredded Wheat Bite Size 🌾

🌾 = grano entero



## CEREAL CALIENTE

**CANTIDAD:** 11.8 onzas, 12 onzas, 12.1 onzas, 13 onzas, 14 onzas, 15 onzas, 16 onzas, 18 onzas, 20 onzas, 21 onzas, 22 onzas, 23 onzas, 24 onzas, 36 onzas



### B&G Foods

- Cream of Rice
- Cream of Wheat Original
- Cream of Wheat Whole Grain 🌾



### Farina Mills

- Farina Original

🌾 = grano entero



### Malt O Meal

- Creamy Wheat
- Farina
- Original Wheat



### Quaker

- Instant Grits Original
- Instant Oatmeal 🌾

## MARCA DE LA TIENDA/ETIQUETA PRIVADA



### First Street

- Instant Oatmeal Original 🌾



### Kroger

- Instant Grits Butter Flavor
- Instant Oatmeal Original Oats 🌾



### Raley's

- Instant Oatmeal 🌾



### Food Club

- Instant Oatmeal 🌾



### Mom's Best Cereals

- Quick Oats 🌾



### Great Value

- Instant Oatmeal Original 🌾



### Nabisco

- Cream of Wheat



### Sunny Select

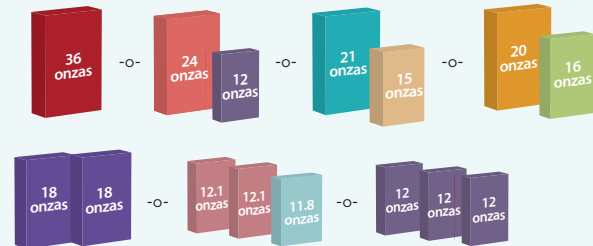
- Instant Oatmeal 🌾



### WinCo Foods

- Instant Oatmeal Regular 🌾

## PRESENTACIONES



## FRIJOLES EN LATA

**CANTIDAD:** Lata de 15 a 16 onzas

**PERMITIDO:**

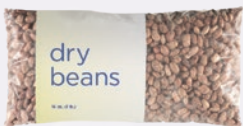
- Reducidos en sodio
- Cualquier marca

**NO PERMITIDO:**

- Con grasas, aceites o azúcares agregados
- Horneados o con carne de cerdo
- Con especias añadidas o carnes, salsas, vegetales o frutos agregados
- En sopa o mezclas de sopa
- Frijoles sin madurar
- Orgánicos



## PRESENTACIONES



Una bolsa de 16 onzas de frijoles secos

-O-



Cuatro latas de frijoles de 15 a 16 onzas

## FRIJOLES SECOS O GUISANTES

**CANTIDAD:** Bolsa de 16 onzas

**PERMITIDO:**

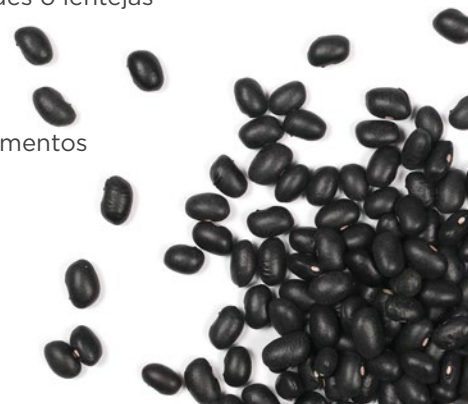
- Frijoles, guisantes o lentejas secos

**Las variedades incluyen (pero no se limitan a) lo siguiente:**

- Frijoles negros
- Frijol carita
- Habas o frijoles mungo
- Garbanzos
- Alubias
- Frijoles colorados
- Habas
- Frijoles pintos
- Frijol de soya o edamames
- Guisantes en mitades o lentejas
- Frijoles blancos

**NO PERMITIDO:**

- Mezclas de sopa
- Paquetes de condimentos
- Orgánicos





## MANTEQUILLA DE MANÍ

**CANTIDAD:** Frasco de 16 a 18 onzas

### PERMITIDO:

- Cremosa (suave) o con trozos (crujiente)
- Con o sin sal
- Reducida en grasa

### NO PERMITIDO:

- Con grasas, aceites o azúcares agregados
- Untables de crema de cacahuete
- Con ingredientes agregados, como malvaviscos, miel, jalea o chocolate
- Elaborada en tienda
- Orgánica

## PESCADO EN LATA

Para individuos que amamantan completamente.

**CANTIDAD:** 3.75 onzas – Sardinias  
5 onzas, 5.5 onzas, 6 onzas, 7.5 onzas  
o 15 onzas – Atún, salmón o jurel  
14.75 onzas – Salmón

### PERMITIDO:

- Atún claro en trozos únicamente
- Salmón rosado únicamente
- El envase puede incluir huesos o piel
- Con salsas o saborizantes añadidos

### NO PERMITIDO:

- Atún blanco
- Untables de atún
- Caballa real
- Cualquier otro tipo de salmón
- En paquete de almuerzo

## PUEDES COMBINAR UNIDADES DE PESCADO EN LATA HASTA UN MÁXIMO DE 30 ONZAS







## CEREAL PARA BEBÉ

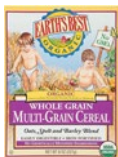
**CANTIDAD:** Envase de 8 o 16 onzas

**PERMITIDO:**

- De cebada, avena, arroz, multigrano o integral
- Variedades de grano
- Orgánico



Beech-Nut



Earth's Best



Gerber

**NO PERMITIDO:**

- Paquetes con porciones individuales
- Con ingredientes agregados, como fórmula infantil, leche, fruta u otros ingredientes fuera de esta categoría

## FRUTAS Y VEGETALES PARA BEBÉ

**CANTIDAD:** 3.5 onzas, 4 onzas, varios paquetes que sumen 7 onzas, 8 onzas, 16 onzas, 32 onzas, 128 onzas

**PERMITIDO:**

- En etapa 2 o 2.5
- La fruta o vegetal debe ser el primer elemento de la lista de ingredientes



Beech-Nut



Earth's Best



Gerber



Happy Baby



Happy Naturals



Mom's Natural Choice



Parent's Choice



Tippy Toes

**NO PERMITIDO:**

- En bolsa
- Con azúcares, almidones o sodio agregados
- Con cereal agregado
- Cualquier postre (como tarta de frutas) o cena

# CARNES PARA BEBÉ

Para los bebés de 6 a 12 meses que están amamantando por tiempo completo

**CANTIDAD: 2.5 onzas, 4 onzas, varios paquetes que sumen 10 onzas, 12 onzas, 30 onzas**

## PERMITIDO:

- Carne o pollo como único ingrediente principal
- Con caldo o salsa agregados
- Con textura de puré con trozos picados



Beech-Nut



Earth's Best



Gerber



Happy Naturals



Mom's Natural Choice



Tippy Toes

## NO PERMITIDO:

- En bolsa
- Procesadas con azúcares o sodio agregados
- En cualquier combinación (como carne con vegetales)
- Cualquier cena para bebé (como espagueti con albóndigas)

## PRESENTACIONES



Tres paquetes de 10 onzas (frascos de entre 4 y 2.5 onzas)

-o-



Un paquete de 12 onzas (frascos de 3 a 4 onzas) + Cuatro frascos de 2.5 onzas + Dos frascos de 4 onzas



## ¿CUÁNTOS FRASCOS SUMAN ESA CANTIDAD?

ONZAS	FRASCO DE 2.5 ONZAS	FRASCO DE 4 ONZAS	PAQUETE DOBLE DE 4 ONZAS
128	51	32	16
96	38	24	12
64	26	16	8
32	13	8	4



## GRANOS ENTEROS

### PAN 100 % INTEGRAL, TORTILLAS INTEGRALES DE TRIGO O DE MAÍZ, PASTA INTEGRAL O ARROZ INTEGRAL

#### PRESENTACIONES



Paquete de 16 onzas de bollos o panecillos



Pan de 16 onzas



16 onzas de tortillas



16 onzas de pasta integral



16 onzas de arroz integral

## PANES, BOLLOS Y PANECILLOS 100 % INTEGRALES

El pan, los bollos y los panecillos elegibles deben tener grano entero o trigo integral como ingrediente principal.

#### CANTIDAD: 16 onzas únicamente



##### Bimbo

- 100% Whole Wheat Bread



##### Franz

- 100% Whole Wheat Bread



##### Home Pride

- 100% Whole Wheat Bread



##### Nature's Harvest

- 100% Whole Wheat Bread
- 100% Whole Wheat Hamburger Bun
- 100% Whole Wheat Hotdog Bun



##### Nature's Own

- 100% Whole Grain Bread
- 100% Whole Wheat Bread With Honey



##### Oroweat

- Soft 100% Whole Wheat Bread
- 100% Whole Wheat Sandwich Bun
- 100% Whole Wheat Hotdog Bun



##### Rainbo

- 100% Whole Wheat Bread
- 100% Whole Wheat Dinner Rolls



##### Pepperidge Farms

- Stone Ground 100% Whole Wheat Bread
- Thin Sliced 100% Whole Wheat Bread



##### Wonder

- 100% Whole Wheat Bread
- Soft 100% Whole Wheat Bread



##### Sara Lee

- 100% Whole Wheat Bread
- Soft & Smooth 100% Whole Wheat Hamburger Bun
- Soft & Smooth 100% Whole Wheat Hotdog Bun

## MARCA DE LA TIENDA/ETIQUETA PRIVADA



### Best Yet

- 100% Whole Wheat Bread



### Cobblestone

- 100% Whole Wheat Bread



### Dunford

- Multi-Grain Bread



### Essential Everyday

- 100% Whole Wheat Bread



### Great Grains

- 100% Whole Wheat Bread



### Great Value

- 100% Whole Wheat Bread



### Hy-Vee

- 100% Whole Wheat Bread



### Kroger

- 100% Whole Wheat Bread



### Signature Select

- 100% Whole Wheat Bread



### Sunnyside Farms

- 100% Whole Wheat Bread



### Sunny Select

- 100% Whole Wheat Bread



### Vandekamps

- 100% Whole Wheat Bread



### WinCo Foods

- 100% Whole Wheat Bread



## NO PERMITIDO:

- Panes de la panadería de la tienda
- Pan sin azúcar o ligero
- Pan marmoleado (como el de canela o miel)
- Con fruta o nueces agregadas (por ejemplo, pasas)
- Muffins ingleses o bagels
- Etiquetado como orgánico



## COSAS QUE HAY QUE TENER EN CUENTA A LA HORA DE COMPRAR PAN INTEGRAL:



### Revisa la etiqueta.

La etiqueta dice “100% Whole Grain/ Multi Grain” o “100% Whole Wheat”.



### Revisa la cantidad del producto.

Asegúrate de que el producto no supere las 16 onzas antes de comprarlo.

# TORTILLAS



Las tortillas elegibles deben tener maíz como primer ingrediente o harina de trigo integral como la única harina en la lista de ingredientes.

**CANTIDAD: 16 onzas únicamente**

**Tortillas 100 % de maíz blandas o tortillas 100 % integrales**



**Bucky Badger**



**Cardenas**



**Carlita**



**Celia's**



**Chi-Chi's**

- o Fajita Size



**Don Pancho**



**El Buen Gusto**



**El Super**



**Guerrero**



**Kroger**



**La Banderita**



**La Burrita**



**La Ranchera**



**Marcela Valladolid**



**Mi Casa**



**Mission**



**Ortega**



**Ozuna**



**Pepito**



**Romero's**



**Santa Fe**



**Signature Select**



**Tia Rosa**



## PASTA 100 % INTEGRAL

Los productos de pasta elegibles deben ser 100 % integrales. Las marcas de pasta y variedades que cumplen este requisito se colocan a continuación.

**CANTIDAD: 16 onzas únicamente**



### Barilla

- Angel Hair
- Elbows
- Linguine
- Medium Shells
- Penne
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti



### Essential Everyday

- Elbow Macaroni
- Penne Rigate
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti



### Food Club

- Penne Rigate
- Spaghetti



### Great Value

- Elbow Macaroni
- Linguine
- Penne Rigate
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti



### Hodgson Mill

- Angel Hair
- Elbows
- Spaghetti
- Spinach Spaghetti
- Spirals
- Thin Spaghetti



### Kroger

- Penne Rigate
- Spaghetti
- Thin Spaghetti
- Tight Rotini



### Raconto

- Penne Rigate
- Rigatoni
- Spaghetti



### Raley's

- Penne
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti



### Ronzoni

- Linguine
- Penne Rigate
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti



### Signature Select

- Elbow Macaroni
- Linguine
- Penne Rigate
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti



### Sunny Select

- Penne Rigate
- Rotini
- Spaghetti



### NO PERMITIDO:

- Pasta con sabor (con finas hierbas, ajo, espinacas, etcétera)



## ARROZ INTEGRAL

**CANTIDAD:** Arroz instantáneo de 14 onzas o 16 onzas

### PERMITIDO:

- De cocción regular, rápida o instantánea



Ben's Original



Best Yet



Blue Ribbon



C&F Foods



Food Club



Freedom's Choice



Goya



Great Value



Gulf Pacific



Hinode



Kroger



Lundberg



Mahatma



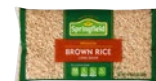
Peak



Raley's



Signature Select



Springfield



Sunny Select



Tsuru Mai



Western Family

### NO PERMITIDO:

- Cebada perlada
- Orgánico

# FRUTAS Y VEGETALES



Todas las frutas y vegetales se compran con los Beneficios de Valor en Efectivo (Cash Value Benefits, CVB) de frutas y vegetales, a excepción de jugos, frijoles o guisantes secos y frijoles en lata.

## PERMITIDO:

- Cualquier variedad de frutas y vegetales frescos, congelados o en lata
- Frutas y vegetales enteros, cortados o mezclados
- Legumbres congeladas, como frijoles de carita, edamames, garbanzos y habas
- Orgánicos

## NO PERMITIDO:

- Flores comestibles (por ejemplo, flores de calabaza)
- Frutas y vegetales deshidratados
- Ketchup, salsa u otros condimentos
- Vegetales en escabeche o aceitunas
- Sopas
- Hierbas o especias
- Vegetales rebozados o empanizados
- Vegetales a la crema o con salsa
- Mezclas de ensalada con aderezos o toppings
- Canasta de fruta
- Bandejas para fiestas
- Frutas o vegetales de las barras de ensalada
- Nueces, crutones o coberturas para ensaladas
- Frutas o vegetales ornamentales o decorativas (por ejemplo, ristras de chile o de ajo o calabazas)
- Con azúcares agregados o jarabe

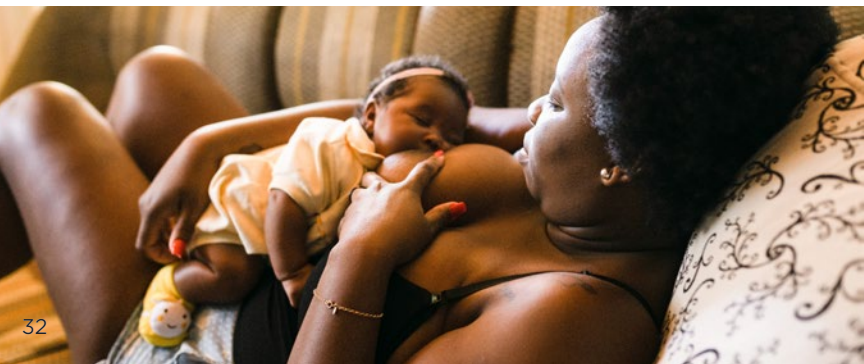




# ¡LA LECHE HUMANA TIENE BENEFICIOS PARA LA SALUD!

Apoyar la lactancia materna o el acto de dar el pecho es una prioridad del Programa WIC. La leche humana brinda beneficios para la salud de los bebés y de los padres.

- ✓ Los bebés que son amamantados o a los que se les da el pecho tienen un menor riesgo de desarrollar infecciones de oído, asma, sobrepeso o de desarrollar diabetes tipo 1.
- ✓ La lactancia materna o dar el pecho puede reducir el riesgo de las personas que amamantan de padecer cáncer de mama o de ovarios, diabetes tipo 2 e hipertensión.
- ✓ WIC ofrece información, apoyo a la lactancia, extractores de leche y accesorios sin costo alguno para ayudar a los padres a alcanzar sus objetivos de lactancia materna o para dar el pecho.
- ✓ ¡Las personas que amamantan o dan el pecho tiempo completo y sus bebés recibirán alimentos adicionales de parte de WIC!



## FÓRMULA INFANTIL

- ✓ Si tu bebé toma fórmula, consulta tu declaración de beneficios para conocer la marca y el tipo permitidos con WIC.
- ✓ Sigue las instrucciones de preparación y almacenamiento de la fórmula que aparecen en la lata.
- ✓ WIC proporciona algunos alimentos para bebé y fórmula, pero es posible que tengas que comprar más alimentos y fórmula para satisfacer las necesidades de tu bebé cada mes.





# YOGUR

Según la lista de beneficios de alimentación: enteros, bajos en grasa o sin grasa.

- CANTIDAD: Tubo de 32 onzas o varios paquetes que sumen 32 onzas**
- Tubo de 16 onzas o varios paquetes que sumen 16 onzas**
- Varios paquetes que sumen 20 onzas y 21.2 onzas**
- Vasos individuales: 5 onzas, 5.3 onzas, 5.5 onzas o 6 onzas**

### PERMITIDO:

- Menos de 40 gramos de azúcares en total por 1 taza (8 onzas)
- Variedades de yogur griego

## BAJO EN GRASA Y SIN GRASA ACTIVA

### Activa

- Black Cherry (Regular y Greek)
- Blueberry (Regular y Greek)
- Blueberry/Blackberry Fusion
- Cherry (Lactose Free)
- Cherry/Vanilla Fusion
- Mango
- Mixed Berry
- Peach (Regular y Lactose Free)
- Peach/Mango Fusion
- Pineapple/Coconut Fusion
- Prune
- Strawberry (Regular, Greek, y Lactose Free)
- Strawberry Banana
- Strawberry/Raspberry Fusion
- Vanilla (Regular, Greek y Lactose Free)

### Chobani

#### Chobani

- Apricot (Greek)
- Black Cherry (Greek)
- Blueberry (Regular, Greek, y Less Sugar)
- Key Lime (Blended)
- Key Lime Pie
- Mango (Greek y Less Sugar)
- Mixed Berry
- Passion Fruit (Greek)
- Peach (Regular, Greek, y Less Sugar)
- Pineapple (Regular y Greek)
- Plain (Greek)
- Pomegranate (Greek)
- Raspberry (Greek)
- Strawberry (Regular, Greek, Blended Greek y Less Sugar)
- Strawberry Banana (Greek)
- Vanilla (Regular, Blended Greek, y Less Sugar)
- Vanilla Mixed Berry (Greek)

### DANNON®

#### Dannon

- Banana (Regular y Fruit on the Bottom)
- Blueberry (Fruit on the Bottom)
- Cherry (Fruit on the Bottom)
- Coffee
- Mixed Berry (Fruit on the Bottom)
- Peach (Blended y Fruit on the Bottom)
- Plain (Regular y Greek)
- Raspberry (Fruit on the Bottom)
- Raspberry Chocolate (Light y Fit Greek)
- Vanilla



#### Fage (Total)

- Blueberry 0%
- Cherry 2%
- Plain 0%
- Plain 2%
- Raspberry 0%
- Strawberry



#### Go-Gurt

- Apple/Watermelon Jolly Rancher
- Banana/Raspberry
- Berry/Cherry
- Cotton Candy/Melon Berry
- Green Apple/Watermelon Jolly Rancher
- Hershey's Cookies 'N Creme
- Mixed Berry/Strawberry Banana
- Punch
- Red Berry/Blue Raspberry Sour Patch
- Strawberry Vanilla
- Strawberry Watermelon



#### Greek Gods

- Black Cherry
- Plain (Regular y Traditional)



### Lala

- Plain



### Land O Lakes

- Strawberry Blended



### Mountain High

- Plain
- Strawberry
- Vanilla

## OIKOS

### Oikos

- Banana (Blended)
- Blueberry (Regular, Fruit on the Bottom Greek y Blended Greek)
- Cherry (Regular, Fruit on the Bottom Greek y Blended)
- Chocolate (Blended)
- Coffee (Blended)
- Mango (Blended)
- Mixed Berry (Regular y Blended)
- Peach (Blended)
- Pineapple (Blended)
- Plain (Regular, Honey Sweetened y Maple Sweetened)
- Raspberry (Fruit on the Bottom y Blended)
- Strawberry (Fruit on the Bottom Greek)
- Vanilla (Regular, Greek, Blended Greek, Honey Sweetened y Maple Sweetened)

## siggi's

### Siggi's

- Black Cherry
- Blueberry
- Mixed Berry Acai
- Raspberry
- Strawberry
- Vanilla



### Tillamook

- Dark Cherry
- French Vanilla
- Key Lime
- Lemon Squeeze
- Marionberry
- Mountain Huckleberry
- Oregon Marionberry
- Peach
- Pineapple (Greek)
- Raspberry (Regular y Greek)
- Strawberry
- Vanilla Bean



### Wallaby Organic

- Plain (Greek)
- Strawberry (Smooth)
- Vanilla (Smooth)



### Yoplait

- Banana Cream Pie
- Banana/Raspberry Trix
- Berry
- Blackberry Harvest
- Blackberry Pomegranate
- Black Cherry (Greek)
- Blueberry (Regular, Greek y Smooth)
- Cheesecake
- Cherry Orchard
- Cherry Starburst (Smooth)
- Cookies N' Cream
- Cotton Candy
- French Vanilla (Regular y Lactose Free)
- Harvest Peach
- Horchata (Smooth)
- Key Lime Pie
- Lemon Burst
- Lemon Starburst (Smooth)
- Mango
- Mixed Berry (Regular y Greek)
- Mountain Blueberry
- Orange Creme
- Orange Starburst (Smooth)
- Peach (Greek)
- Piña Colada
- Pineapple
- Plain
- Red Raspberry
- Strawberry (Lactose Free)
- Vanilla (Regular y Greek)
- Wild Berry/ Cotton Candy Trix



## MARCA DE LA TIENDA/ETIQUETA PRIVADA



### Bayview Farms

- Boysenberry
- Cherry
- Peach
- Piña Colada
- Raspberry
- Strawberry Banana
- Strawberry
- Vanilla



### Best Yet

- Plain  
*(Regular y Greek)*
- Vanilla  
*(Regular y Greek)*



### Food Club

- Black Cherry  
*(Greek)*
- Blueberry  
*(Blended y Greek)*
- Cherry  
*(Blended)*
- Key Lime Pie  
*(Blended)*
- Lemon  
*(Blended)*
- Orange Cream  
*(Blended)*
- Peach  
*(Regular, Blended, y Greek)*
- Plain  
*(Regular y Greek)*
- Raspberry  
*(Regular, Blended y Greek)*
- Strawberry  
*(Blended y Greek)*
- Strawberry Banana  
*(Blended y Greek)*
- Vanilla  
*(Blended y Greek)*



### Great Value

- Banana  
*(Regular y Blended)*
- Blueberry  
*(Regular, Blended y Greek)*
- Cherry  
*(Regular y Blended)*
- Mixed Berry  
*(Regular y Blended)*
- Orange
- Peach  
*(Regular y Blended)*
- Plain  
*(Regular y Greek)*
- Strawberry  
*(Blended)*
- Strawberry Banana  
*(Blended y Greek)*
- Strawberry Banana/Melonberry  
*(Tubes)*
- Vanilla  
*(Regular, Greek y Blended)*



### Kroger

- Banana  
*(Fruit on the Bottom)*
- Black Cherry  
*(Blended y Fruit on the Bottom)*
- Blueberry  
*(Blended y Fruit on the Bottom)*
- Mixed Berry  
*(Fruit on the Bottom)*
- Peach  
*(Fruit on the Bottom)*
- Plain  
*(Regular, Blended y Greek)*
- Raspberry  
*(Blended)*
- Strawberry
- Strawberry Banana
- Vanilla  
*(Regular y Blended)*
- Vanilla Bean  
*(Blended)*



### Lucerne

- Blueberry
- Cherry
- Peach
- Plain  
*(Regular y Greek)*
- Strawberry
- Strawberry Banana
- Vanilla  
*(Regular y Greek)*



### Nancy's

- Plain



### Open Nature

- Black Cherry  
*(Greek)*
- Blackberry  
*(Greek)*
- Blueberry  
*(Stained Greek y Icelandic)*
- Coconut  
*(Icelandic)*
- Key Lime Pie  
*(Greek)*
- Lemon  
*(Greek)*
- Mango  
*(Greek)*
- Mixed Berry  
*(Greek y Icelandic)*
- Mixed Berry Acai  
*(Icelandic)*
- Peach  
*(Strained Greek y Icelandic)*
- Pineapple  
*(Greek)*
- Plain  
*(Greek, Strained y Icelandic)*
- Raspberry  
*(Greek y Icelandic)*
- Strawberry  
*(Greek y Icelandic)*
- Vanilla  
*(Greek y Icelandic)*





### Redtop Reserve

- Blueberry  
*(Blended Greek)*
- Plain  
*(Blended Greek)*
- Strawberry  
*(Blended Greek)*
- Vanilla  
*(Blended Greek)*



### Simple Truth

- Blueberry
- Pomegranate  
*(Strained Greek Organic)*
- Cherry  
*(Strained Greek Organic)*
- Plain  
*(Strained Greek)*
- Strawberry  
*(Strained Greek)*
- Raspberry  
*(Strained Greek Organic)*



### Sunnyside Farms

- Blueberry  
*(Regular y Greek)*
- Boysenberry
- Cherry  
*(Regular y Greek)*
- Key Lime Pie  
*(Regular y Greek)*
- Lemon  
*(Regular y Greek)*
- Mixed Berry
- Orange Creme
- Peach  
*(Regular y Greek)*
- Peach Mango
- Piña Colada
- Pineapple *(Greek)*
- Plain  
*(Regular y Greek)*
- Raspberry  
*(Regular y Greek)*
- Tropical Coconut  
*(Greek)*
- Strawberry  
*(Regular y Greek)*
- Strawberry  
Banana
- Vanilla  
*(Regular y Greek)*



### WinCo Foods

- Black Cherry  
*(Greek)*
- Blueberry  
*(Greek)*
- Peach  
*(Regular y Greek)*
- Plain  
*(Regular y Greek)*
- Raspberry  
*(Greek)*
- Strawberry  
*(Regular y Greek)*
- Vanilla  
*(Regular y Greek)*



## PRESENTACIONES PARA LLEVARTE 32 ONZAS



Un envase de 32 onzas

=



Dos envases de 16 onzas

=



Cinco envases de 5.3 onzas y Un envase de 5.5 onzas



Cuatro envases de 5 onzas y Dos envases de 6 onzas

=



Tres envases de 5 onzas y Dos envases de 5.5 onzas y Un envase de 6 onzas

=



Un paquete de cuatro envases de 5 onzas y Dos envases de 6 onzas



Un paquete de cuatro envases de 5.3 onzas y Un envase de 5.3 onzas y Un envase de 5.5 onzas

=



Dos paquetes de cuatro envases de 4 onzas

=



Un paquete de ocho envases de 4 onzas



Un paquete de cuatro envases de 4 onzas y Un paquete de ocho envases de 2 onzas

=



Un paquete de dieciséis envases de 2 onzas

=



Dos paquetes de ocho envases de 2 onzas

## ENTERO



- Plain (*Cream on Top*)
- Vanilla

## Chobani

- Plain (*Regular y Greek*)

## DANNON®

- Coffee
- Peach
- Plain
- Strawberry
- Vanilla

## LIBERTÉ™

- Baja Strawberry
- Brazilian Sea Salt Caramel
- Ecuadorian Mango
- Lemon
- Nicaraguan Coffee Bean
- Phillipine Coconut
- Vanilla Bean
- Washington Black Cherry



- Plain
- Strawberry
- Vanilla

## OIKOS

- Coffee (*Greek*)
- Peach (*Greek*)
- Plain (*Greek*)
- Strawberry (*Greek*)
- Vanilla (*Greek*)



- Black Currant (*Greek*)



- Smooth Vanilla
- Strawberry



- Black Cherry
- Blackberry
- Blueberry
- Cherry
- Coconut
- Fruitside Blueberry
- Fruitside Cherry
- Fruitside Mixed Berry
- Fruitside Strawberry
- Honey
- Just 3 Yogurt Raspberry
- Just 3 Yogurt Strawberry
- Just 3 Yogurt Tropical
- Key Lime
- Lemon
- Mango
- Maple
- Mixed Berry
- Peach
- Pineapple
- Raspberry
- Tropical
- Vanilla

## Qui Yoplait

- Blackberry
- Blueberry
- Coconut
- Honey
- Key Lime
- Lemon
- Mango
- Maple
- Peach
- Pineapple
- Raspberry
- Strawberry

## MARCA DE LA TIENDA/ETIQUETA PRIVADA



- Key Lime (*Greek*)
- Raspberry (*Greek*)
- Toasted Coconut Vanilla (*Greek*)
- Vanilla (*Greek*)



- Plain (*Greek*)



- Plain (*Greek*)
- Vanilla (*Greek*)



- Plain
- Strawberry
- Vanilla



- Plain (*Greek*)



- Key Lime
- Lemon Meringue
- Plain
- Toasted Coconut Vanilla



- Lemon Cream (*Greek*)
- Plain (*Traditional Style Greek*)

## NO PERMITIDO:

- Con endulzantes artificiales o endulzantes sin calorías
- Con otros productos revueltos (caramelos, granola o frutos secos)
- Yogur bebible

# LECHE

Solo la variedad de grasa mencionada en la lista de beneficios de alimentación: entera, baja en grasa o sin grasa.

**CANTIDAD: 32 onzas, 64 onzas, 96 onzas, 128 onzas**

**MARCAS:** Las marcas aprobadas incluyen variedades de marca de fábrica y de tienda. Para ver una lista de marcas aprobadas, consulta la aplicación WICShopper.

## PERMITIDO:

- Sin grasa, descremada
- Baja en grasa (1 %)
- Acidophilus dulce (1%)
- Reducida en grasa (2%)
- Entera
- Deslactosada o reducida en lactosa
- Ultrapasteurizada (Ultra High Temperature, UHT)
- Leche en polvo
- Leche evaporada
- Leche de cabra fresca o evaporada

## NO PERMITIDO:

- Leche con sabor
- Bebidas sin lácteos
- No pasteurizada
- Orgánica



# BEBIDA A BASE DE SOYA

Según la lista de beneficios de alimentación.

**CANTIDAD: 32 onzas, 64 onzas, 96 onzas, 128 onzas**



## 8th Continent

- Original Soy
  - Vanilla Soy
- (Medio galón en refrigeración)*



## Pacific Foods

- Original Ultra Soy
  - Vanilla Ultra Soy
- (Cuartos de litro sin refrigerar)*



## Silk

- Original Soy
  - Aseptic Original Soy
- (Medio galón, cuartos de litro y paquetes de 2 unidades en refrigeración)*





# JUGO

## PERMITIDO:

- Fortificado con calcio
- Mezclas o combinaciones
- 100 % jugo con al menos 30 mg de vitamina C

## NO PERMITIDO:

- Jugos endulzados, bebidas de fruta o cocteles con jugo
- Con especias añadidas
- Orgánico

# JUGO PARA PARTICIPANTES EN PERIODO DE EMBARAZO O DE POSPARTO

Cantidad: 48 onzas

## LATAS CONGELADAS DE 11.5 O 12 ONZAS



### Best Yet

- Orange (Regular, Calcium Enriched, Country Style y Pulp Free)



### Campbell's

- Tomato



### Dole

- Pineapple
- Pineapple Orange
- Pineapple Orange Banana



### Donald Duck

- Orange (Country Style)



### Essential Everyday

- Orange (Regular, Calcium Enriched, Country Style, y Pulp Free)



### Flav-R-Pac

- Orange



### Food Club

- Apple
- Grape
- Orange (Regular, Calcium Enriched, Pulp Free y Extra Pulp)



### Great Value

- Apple
- Grape
- Orange (Regular y Pulp Free)



### IGA

- Orange (Regular y Calcium Enriched)



### Juicy Juice

- Apple
- Apple Quench
- Berry
- Kiwi Strawberry
- Orange Tangerine
- Punch
- Purple Grape



### Kroger

- Apple
- Grape
- Grapefruit
- Orange (Regular, Pulp Free y High Pulp)
- Pineapple



### Langers

- Apple
- Autumn Blend
- Grape
- Orange (Regular y Plus Vitamin C)
- Pineapple
- Spring Blend
- Summer Blend
- Winter Blend



### Minute Maid

- Orange (Regular, Country Style y Pulp Free)







### Old Orchard

- Apple
- Apple Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Passion Mango
- Apple Raspberry
- Cranberry Blend
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Orange
- Pineapple
- White Grape



### Seneca

- Apple



### Shur Saving

- Orange



### Signature Select

- Apple
- Orange (Regular, Calcium Enriched, Country Style y Pulp Free)

### SMITH'S Smith's

- Orange (Regular, Natural y Calcium Enriched)



### Springfield

- Orange (Regular y Calcium Enriched)



### Sunny Select

- Orange (Regular, Calcium Enriched, Country Style y Pulp Free)



### Tree Top

- Apple



### V8

- Low Sodium
- Original



### Valu Time

- Orange (Regular, Calcium Enriched, Country Style y Pulp Free)



### Welch's

- Apple
- Fruit Fantastic
- Grape
- Orange (Regular, Calcium Enriched, Country Style y Pulp Free)
- Purple Grape
- Tropical Passion
- White Grape
- White Grape Cranberry
- White Grape Peach
- White Grape Pear
- White Grape Raspberry



### WinCo Foods

- Apple
- Grape
- Orange (Regular, Country Style y Pulp Free)
- White Grape



## BOTELLA DE PLÁSTICO DE 48 ONZAS



### Apple & Eve

- Apple
- Cranberry Apple
- Cranberry Raspberry
- Naturally Cranberry



### Freedom's Choice

- Apple



### Great Value

- Apple



### Juicy Juice

- Apple
- Cherry
- Fruit Punch
- Grape
- Kiwi Strawberry
- Orange



### Northland

- Cranberry



### Old Orchard

- Immune Health Citrus



### Ruby Kist

- Apple
- Grape
- Orange
- Pineapple
- White Grape



### Seneca

- Apple

# JUGO PARA NIÑOS

Cantidad: 64 onzas

## BOTELLA DE PLÁSTICO DE 64 ONZAS



### Bayview Farms

- Orange



### Best Yet

- Pineapple



### Campbell's

- Low Sodium
- Original



### Cardenas

- Orange (*Regular y Pure*)



### Dean's

- Orange



### Dole

- Pineapple



### Donald Duck

- Orange (*Country Style y No Pulp*)



### Essential Everyday

- Orange (*Regular, Calcium and Vitamin C Enriched, Some Pulp, y No Pulp*)
- Pineapple



### Fine Foods

- Pineapple



### Florida's Natural

- Orange (*Home Squeezed y Premium*)



### Food Club

- Apple
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Orange (*Regular, No Pulp y Unsweet*)
- Pineapple (*Unsweet*)
- Spicy Vegetable
- Tomato
- Vegetable
- White Grape



### Great Value

- Apple
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Pomegranate
- Grape
- Orange (*Regular, Calcium Enriched y Country Style*)
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable (*Regular y Low Sodium*)
- White Grape
- White Grape Peach



### Hansen's Natural

- Orange



### Juicy Juice

- Apple
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Grape
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Peach Apple
- Punch
- Raspberry
- Strawberry Banana
- Strawberry Watermelon
- White Grape



### Kroger

- Apple
- Apple Cider
- Cranberry
- Grape
- Orange (*Regular y Homestyle*)
- Pineapple
- Vegetable (*Regular, Spicy y Low Sodium*)
- White Grape
- White Grape Peach



### Langers

- Apple
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Cranberry Grape
- Apple Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange Pineapple
- Apple Peach Mango
- Berry
- Concord Grape
- Cranberry Acai
- Cranberry Berry
- Cranberry Fuji
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Fruit Punch
- Grape
- Harvest Apple
- Orange
- Pineapple
- Pineapple Orange
- Prune
- Purple Grape
- Red Grape
- Ruby Red Grapefruit
- Tomato
- Vegetable (*Regular, Spicy y Low Sodium*)
- White Grape



**Meadow Gold**

- Orange

**Minute Maid**

- Orange (*Regular, Light, Calcium and Vitamin D Enriched, Country Style, Home Squeezed y No Pulp*)

**Model Dairy**

- Orange

**Mott's**

- Apple

**Ocean Spray**

- Apple
- Concord Grape
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry Cherry
- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Cranberry Watermelon

**Old Orchard**

- Acai Pomegranate
- Apple
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Black Cherry Cranberry
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Cranberry Pomegranate
- Grape
- Kiwi Strawberry
- Mango Tangerine
- Orange
- Pineapple
- Red Raspberry
- White Grape
- Wild Cherry

**Raley's**

- Apple
- Grape
- Grapefruit
- Vegetable (*Low Sodium*)
- Tomato
- White Grape

**Seneca**

- Apple

**Shoppers Value**

- Orange

**Signature Select**

- Apple
- Apple Cider
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Grapefruit
- Orange (*Regular, Calcium and Vitamin C Enriched, Homestyle y Country Style*)
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable (*Regular y Low Sodium*)
- White Grape

**Springfield**

- Orange
- Pineapple

**Sunny Select**

- Apple (*Regular y Calcium Enriched*)
- Apple Cider
- Grape
- Grapefruit
- Orange (*Regular, Calcium Enriched, Country Style y Premium*)
- Pineapple
- Vegetable
- White Grape

**Tree Sweet**

- Orange

**Tree Top**

- Apple
- Apple Berry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Pineapple Orange

**Tropicana**

- Orange (*Regular y Some Pulp Homestyle*)

**V8**

- Original
- Vegetable (*Regular y Spicy Hot*)

**Welch's**

- Antioxidant Super Berry
- Antioxidant Tropical Trio
- Grape
- Purple Grape
- Red Grape
- White Grape
- White Grape Cherry
- White Grape Peach

**Western Family**

- Orange (*Regular y Country Style*)
- Pineapple

**WinCo Foods**

- Grape
- Orange



**¡Comprar, vender o intercambiar los beneficios de WIC es ILEGAL!** Si compras, vendes, intercambias o regalas tus alimentos de WIC, puede suceder lo siguiente:

- ✗ **QUE SE TE ACUSE POR FRAUDE;** y/o
- ✗ **QUE TENGAS QUE DEVOLVER EL PAGO EN EFECTIVO** equivalente al valor de los beneficios de alimentación/ fórmula; y/o
- ✗ **QUE PIERDAS TUS BENEFICIOS** del Programa WIC.

### ¿TIENES ALGUNA DUDA?

Comunícate con tu clínica local de WIC o llama al 1-800-863-8942.

## CONSEJOS PARA HACER LAS COMPRAS

### Aprovecha al máximo tu dinero.

- Utiliza cupones. La mayoría de las tiendas tienen ofertas especiales cada semana.
- Compra marcas de la tienda.
- No tienes que utilizar todos tus beneficios de alimentación del mes en una sola compra.
- Si hay un artículo que no quieres, no lo tienes que comprar.
- Los beneficios de alimentación sólo pueden utilizarse durante el mes para el que se asignaron; los beneficios no se renuevan. Los alimentos sobrantes caducarán el último día del mes.
- Guarda tus recibos de compra para ver tu saldo o para posibles aclaraciones.

## REALIZA TU EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LÍNEA.



### Sigue estos sencillos pasos:

1. Entra a la página [wichealth.org](http://wichealth.org).
2. Crea una cuenta y configura tu perfil.
3. Haz clic en “Start or Continue a Lesson” (“Iniciar o continuar una lección”) y completa una lección de uno de los temas.
4. Contesta la encuesta. Tu registro de finalización se enviará automáticamente a tu Clínica de WIC.

### Número de identificación de WIC de nueve dígitos:

Nombre de usuario: \_\_\_\_\_ Contraseña: \_\_\_\_\_

Clínica de WIC: \_\_\_\_\_

## ¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE!

**Nevada WIC (WIC de Nevada)**  
1-800-863-8942  
[nevadawic.org](http://nevadawic.org)

**Nevada Medicaid/Access Nevada (asistencia médica y acceso)**  
1-800-992-0900  
[accessnevada.dwss.nv.gov/](http://accessnevada.dwss.nv.gov/)

**Nevada Breastfeeds (lactancia materna)**  
[nevadabreastfeeds.org/](http://nevadabreastfeeds.org/)

**WIC Breastfeeding Support (asistencia para la lactancia materna)**  
[WICbreastfeeding.fns.usda.gov/](http://WICbreastfeeding.fns.usda.gov/)

**Nevada Tobacco QuitLine (línea para dejar el tabaco)**  
[Nevadatobaccoquitline.com](http://Nevadatobaccoquitline.com)  
1-800-784-8669

**Nevada 211- 24/7 Assistance (asistencia)**  
Llame o mande un mensaje de texto 2-1-1  
[Nevada211.org](http://Nevada211.org)  
1-866-535-5654

## **NOTIFICA A TU OFICINA DE WIC SI SE PRESENTA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES:**

- No puedes acudir a una cita programada.
- ¡Tu bebé acaba de nacer!
- Necesitas ayuda o asistencia para amamantar o dar el pecho.
- No puedes comprar alimentos de WIC.
- Tienes algún problema o inquietud sobre la tienda.
- Tiene preguntas sobre los servicios de WIC.
- Te estás mudando de Nevada.



**1-800-863-8942**  
**NEVADAWIC.ORG**

La información de este folleto está sujeta a cambios.  
Utiliza la aplicación WICShopper para obtener una lista de los  
beneficios de alimentación disponibles.

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

Spanish