



# WIC DE CONNECTICUT

## GUÍA DE ALIMENTOS

1.º de enero de 2021



LA NUTRICIÓN ES SOLO EL COMIENZO.



# ÍNDICE

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN,  
VISITE [WWW.CT.GOV/DPH/WIC](http://WWW.CT.GOV/DPH/WIC)

*Es posible que no todos los alimentos  
aprobados por WIC aparezcan en este folleto.*

3	Consejos para comprar con éxito
4-7	Cereales fríos
7	Cereales calientes
8-9	Pan
10-11	Tortillas
12	Pasta de trigo integral
13	Arroz integral
14-15	Jugo fluído (listo para tomar)
16	Jugo concentrado
17	Legumbres: guisantes, habichuelas y lentejas
17	Mantequilla de maní
18-19	Leche, queso, huevos y tofu
20	Yogur
20	Pescado enlatado
21	Alimentos para bebé
22-23	Frutas y vegetales
24-25	Consejos para tener una experiencia positiva al comprar
26	Derechos y responsabilidades
27	Preguntas

## CONSEJOS PARA COMPRAR CON ÉXITO

### ANTES DE COMPRAR:

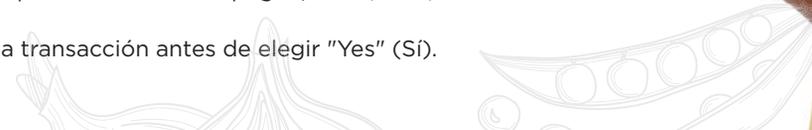
- Descarga la aplicación WICShopper.
- Revisa tu lista de beneficios familiares, un recibo reciente o My Benefits (Mis beneficios) en la aplicación WICShopper para conocer tu balance disponible.
- Conoce en tus beneficios la cantidad de valor en efectivo para frutas y vegetales.
- Comprueba las fechas de inicio y fin de tu periodo de beneficios.

### AL COMPRAR:

- Busca las etiquetas en los estantes/góndolas que indican que es un alimento aprobado por WIC de Connecticut o usa la aplicación WICShopper para que te ayude a identificar los artículos de WIC.
- Sólo elige los artículos aprobados por WIC que se mencionan en esta guía de alimentos y asegúrate de las cantidades correctas indicadas en tu lista de beneficios familiares o en un recibo reciente.

### AL PAGAR:

- Usa tu tarjeta de ahorro de la tienda.
- Dile al cajero que tienes cupones de descuento antes de la transacción.
- Usa tus beneficios de WIC antes de cualquier otra forma de pago (SNAP; TFA, efectivo o tarjeta de crédito o débito).
- Solicita y revisa el recibo a la mitad de la transacción antes de elegir "Yes" (Sí).



# CEREALES FRÍOS

**SÓLO COMPRA**  
de 12 onzas o más

<sup>g</sup> o # = sin gluten

Todos los cereales en letra anaranjada son de granos integrales.

## GENERAL MILLS



Cheerios



Multi Grain  
Cheerios



Blueberry  
Chex



Cinnamon  
Chex



Corn Chex



Rice Chex



Vanilla  
Chex



Chex  
de trigo



Fiber One  
Clusters



Berry Berry  
Kix



Honey Kix



Kix

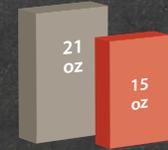
## MANERAS DE COMPRAR HASTA 36 OZ DE CEREAL



36 oz en total



36 oz en total



36 oz en total

Compra cualquier combinación de cereales calientes o fríos aprobados por WIC de modo que sumen 36 onzas

## KELLOGG'S



Total



Wheaties



All-Bran  
hojuelas de  
trigo entero



Corn  
Flakes



Crispix



Frosted  
Shredded  
Wheat



Rice Krispies



Special K

## MOM BRANDS



Crispy Rice



Frosted Mini  
Spooners

## POST



Grape Nuts



Hojuelas  
Grape Nut



Great Grains  
Crunchy  
Pecans



Almonds



Honey  
Roasted



Pecan and  
Maple Brown  
Sugar



Vanilla  
Bunches



Vanilla  
Multigrain



Whole Grain  
Honey Crunch

## QUAKER



Oatmeal Squares  
Brown Sugar

## MARCAS DE LAS TIENDAS



### BEST YET

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Rice  
Frosted Shredded  
Wheat  
Shredded Wheat



### BIG Y

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Corn Squares  
Frosted Shredded  
Wheat



### GOOD & GATHER

Honey & Oat Mixers



### GREAT VALUE

Bran Flakes  
Crisp Rice  
Crunchy Nuggets  
Frosted Shredded  
Wheat  
Toasted Corn  
Toasted Oats  
Toasted Rice#  
Toasted Wheat

# CEREALES FRÍOS

**SÓLO COMPRA**  
de 12 onzas o más



## HY-TOP

**Bran Flakes**  
Corn Flakes  
Crispy Rice  
Toasted Oats



## IGA

**Bran Flakes**  
Corn Flakes#  
Corn Squares#  
Crispy Rice#  
**Frosted Shredded Wheat**  
**Shredded Wheat**  
Tasteos  
Toasted Oats



## KIGGINS

**Bran Flakes**  
Corn Flakes  
Crispy Rice



## KRASDALE

Corn Flakes  
Toasted Oats



## PARADE

Toasted Oats



## PICS/PRICE CHOPPER

Corn Flakes  
**Frosted Shredded Wheat**  
**Good Choice Oat Crunch**  
**Nutty Nuggets**  
Toasted Corn Crisps  
**Toasted Oats**  
**Wheat Bran Flakes**



## PRICE RITE BOWL & BASKET

**Bite Size Shredded Wheat**  
**Bran Flakes**  
**Toasted Oats**



## SHOPRITE BOWL & BASKET

**Bran Flakes**  
Corn Flakes  
**Crispy Corn Squares**  
**Frosted Shredded Wheat**  
**Oats & More with Honey**  
**Shredded Wheat**



## SHURFINE

Corn Flakes  
**Frosted Shredded Wheat**  
Oats & More  
Toasted Roasted Oats  
**Wheat Bran Flakes**



## SIGNATURE SELECT

**Bran Flakes**  
Cereal Corn Pockets  
**Cereal Nutty Nuggets**  
Cereal Rice Pockets  
Crispy Rice  
**Frosted Shredded Wheat**  
**Oat and Almonds Cereal**  
Oat and More with Honey



## STOP & SHOP

**Bran Flakes**  
Corn Flakes  
Corn Squares  
Crispy Rice  
**Frosted Shredded Wheat**  
Honey Crunchin' Oats  
**Nutty Nuggets**  
**Oat Squares**  
**Oats & O's**



## WHITE ROSE

Corn Flakes  
Crispy Rice

# CEREALES CALIENTES



Cream of Rice



Cream of Wheat



Cream of Wheat Whole Grain



Hot Wheat Cereal



Maypo Vermont Style Maple Oatmeal



MOM Farina Original



MOM Original Hot Wheat Cereal



Ralston Creamy Wheat



**NO COMPRES** cereal instantáneo



# PAN

## SÓLO COMPRA

- pan 100 % de trigo integral o de grano integral\*
- tamaño de 16 onzas (o 1 libra)

### ALVARADO STREET BAKERY



Trigo integral

### ARNOLD STONEGROUND



Trigo integral

### BIMBO



Trigo integral

### COUNTRY KITCHEN



Trigo integral

### GEISSLER'S



Trigo integral

### GOLD MEDAL BAKERY



Trigo integral



Trigo con linaza

### HOLSUM



Trigo integral

### KRASDALE



100 % trigo integral

### PAS YISROEL



Trigo integral

### PENN STREET



Trigo integral

### PEPPERIDGE FARM



100 % trigo integral, muy delgado



Trigo integral molido en piedra



Grano entero de centeno judío con/sin semillas

### SARA LEE



100 % trigo integral

### STERN'S



Trigo integral

### SUNBEAM



Trigo integral

### WEIGHT WATCHERS



Trigo integral

### WINDMILL FARMS



Molido en piedra Menzanos



Molido en piedra Hamotze



Trigo integral



Trigo integral



Trigo integral

### CENTRAL MARKET CLASSICS



Trigo integral

### GREAT VALUE



100 % trigo integral

### KEY FOODS



Trigo integral

### NATURE'S HARVEST



Trigo integral

### SHOPRITE BOWL & BASKET



Trigo integral

### SIMPLY BALANCED



Trigo integral

### STOP & SHOP



Trigo integral



Trigo integral con linaza



Trigo integral sin sal añadida

### URBAN MEADOW



Trigo integral

## NO COMPRES

bagels, pan del deli, pan blanco, pan de la panadería de la tienda



# TORTILLAS

## SÓLO COMPRA

- tortillas de maíz blando o de trigo integral
- bolsas de 1 libra o 16 onzas

### CHI CHI'S



Maíz blanco



Trigo integral

### DON PANCHO



Maíz blanco



Trigo integral

### LA BANDERITA



Maíz



Trigo integral

### LA FE



Maíz

### LA POBLANITA



Maíz

### MAYAN FARMS



Trigo integral

### MISSION



Maíz



Trigo integral

### ORTEGA



Trigo integral

### PEPITO



Maíz



Trigo integral

### QUESOS LA RICURA



Maíz blanco

### TROPICAL



Trigo integral

## ENCHILADAS FÁCILES

### INGREDIENTES

- ¼ de libra de carne magra de res molida
- ¼ de taza de **cebolla**, picada
- 1 taza de **frijoles negros**
- 2 cucharadas de salsa para tacos
- 1/8 de cucharadita de polvo de ajo
- 1/2 taza de salsa para enchiladas
- 4 **tortillas de trigo integral**, ablandadas
- 1/4 de taza de **queso cheddar**, rallado

### INSTRUCCIONES

1. Coloca la carne molida en un tazón apto para el microondas, cúbrelo y ponlo a cocinar con el 100 % de potencia de 1 a 2 minutos.
2. Mezcle la carne molida con la cebolla y revuélvala. Cocínala de 2 a 3 minutos o hasta que la carne no se vea rosada. Escúrrala bien.
3. Mezcla los frijoles negros, la salsa para tacos y el polvo de ajo con la mezcla de la carne.
4. Pon las tortillas abiertas en una superficie plana y vierte ¼ de taza de la mezcla de carne en el centro de cada tortilla y luego enróllalas con firmeza.
5. Vierte salsa para enchiladas en un recipiente para hornear de 8 x 8 que sea apto para el microondas. Enrolla las tortillas rellenas en la salsa para enchiladas. Coloca el cierre de la tortilla bocabajo sobre el plato para hornear. Cúbrelo y ponlo en el microondas con el 70 % de potencia de 10 a 15 minutos.

*\*\*Nota: Gira el recipiente luego de 5 minutos si tu microondas no tiene plataforma giratoria.\*\**

6. Añade el queso rallado sobre cada enchilada. Ponlas en el microondas, sin cubrir las, con el 70 % de potencia de 1 a 3 minutos, hasta que se derrita el queso.
7. Sirvelas calientes.

Los artículos en negritas son alimentos aprobados por WIC.

### BIG Y

Trigo integral

### FOOD CLUB

Trigo integral

### IGA

Trigo integral

### KEY FOODS

Trigo integral

### MY ESSENTIALS

Trigo integral

### NATURE'S PROMISE

- Trigo integral
- Maíz de grano integral

### SHOPRITE

- Trigo integral

### SIGNATURE SELECT

- Trigo integral

### STOP & SHOP

- Maíz blanco
- Trigo integral
- Maíz amarillo

# PASTA DE TRIGO INTEGRAL

## SÓLO COMPRA

- paquetes de 1 libra (16 onzas)
- pasta 100 % de trigo integral o de grano integral

BARILLA →



Trigo integral  
Grano integral

GIA RUSSA →



Trigo integral

HODGSON MILL →



Trigo integral

RONZONI  
HEALTHY HARVEST →



Trigo integral

DELALLO →



Trigo integral  
orgánico

FULL CIRCLE →



Trigo integral  
orgánico

## SHOPRITE

LUIGI VITELLI →



Trigo integral  
Trigo integral orgánico

O ORGANICS →



Trigo integral

RACCONTO →



Trigo integral

BOWL & BASKET →



Trigo integral

SHURFINE →



Trigo integral

SIGNATURE SELECT →



Trigo integral

SIMPLY BALANCED →



Trigo integral  
Trigo integral orgánico

URBAN MEADOW →



Trigo integral

# ARROZ INTEGRAL

## SÓLO COMPRA

- bolsas o cajas de 1 libra o de 14 a 16 onzas
- arroz integral simple

## NO COMPRES

arroz blanco, arroz con aderezo, a granel, arroz orgánico

### C&F

Para hervir en la bolsa  
Grano largo o corto  
cereal instantáneo

### CAROLINA

Arroz integral

### GOYA

Arroz integral

### MAHATMA

Arroz integral

### MINUTE

Arroz integral

### RICELAND

Natural

### SUCCESS

Arroz integral

### UNCLE BEN'S

Instantáneo de grano integral rápido y natural  
Grano integral natural  
Grano integral para hervir en la bolsa

### BEST YET

cereal instantáneo  
Grano largo

### BIG Y

cereal instantáneo

### FOOD CLUB

Para hervir en la bolsa

### GOOD & GATHER

Arroz integral

### GREAT VALUE

Arroz integral

### IGA

cereal instantáneo  
Grano largo

### MY ESSENTIALS

Arroz integral

### PARADE

Arroz integral

### PICS/PRICE CHOPPER

Para hervir en la bolsa

### SIGNATURE SELECT

Arroz integral

### SHURFINE

Arroz integral  
Arroz integral instantáneo

### STOP & SHOP

Para hervir en la bolsa  
cereal instantáneo

### WHITE ROSE

Arroz integral

## ENSALADA DE PASTA CON ATÚN

### INGREDIENTES

3 tazas de **pasta de trigo integral** cocida y drenada  
Dos latas de 5 oz de **atún conservado en agua** drenado  
3 tallos de **apio** picado  
3/4 de taza de mayonesa ligera  
2 tazas de **guisantes congelados** ya descongelados

Los artículos en negritas son alimentos aprobados por WIC. Es posible que ciertas categorías de mujeres embarazadas o en lactancia materna reciban pescado enlatado.

### INSTRUCCIONES

1. Combina la pasta cocida y drenada con el atún drenado, el apio picado, los guisantes y la mayonesa.
2. Deja enfriar al menos de 1 a 2 horas antes de servir.



# JUGO FLUÍDO (LISTO PARA TOMAR)

## SÓLO COMPRA

botellas de 64 o 128 onzas, 100 % jugo, al menos 120 % de vitamina C

## MANERAS DE COMPRAR

64 onzas = 1 botella

128 onzas = 2 botellas

### MANZANA

Juicy Juice  
Old Orchard  
Mott's  
Welch's

### CEREZA

Juicy Juice  
Welch's

### MEZCLAS DE JUGO

Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

### MANGO

Juicy Juice  
Welch's

### NARANJA

Todas las marcas

### PIÑA

Langers  
Libby's  
Welch's

### UVA MORADA

Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

### UVA VERDE

Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

### JUGO DE TOMATE

Sólo bajo en sodio  
Campbell's

### JUGO DE VEGETALES

Sólo bajo en sodio  
PICS/Price  
Chopper  
Signature Select  
V8



### BEST YET

Manzana  
Uva verde  
Uva morada  
Jugo o mezclas de toronja  
Piña



### BIG Y

Manzana  
Uva verde  
Uva morada  
Juice a Lot  
Todas las mezclas de jugo



### FOOD CLUB

Manzana  
Uva verde  
Jugo o mezclas de toronja  
Piña  
Uva morada



### SHURFINE

Manzana  
Uva verde  
Jugo o mezclas de toronja  
Uva morada



### SIGNATURE SELECT

Manzana  
Jugo de manzana  
Mezclas de arándano  
Uva  
Toronja  
Piña  
Uva verde



### STOP & SHOP

Manzana  
Uva verde  
Uva morada  
Jugo o mezclas de toronja  
Todas las mezclas de jugo



### GOOD & GATHER

Manzana  
Uva verde  
Uva morada  
Todas las mezclas de jugo



### GREAT VALUE

Manzana  
Uva verde  
Uva morada  
Todas las mezclas de jugo



### HARVEST CLASSIC

Manzana



### HY-TOP

Manzana  
Uva verde  
Uva morada



### IGA

Manzana  
Uva verde  
Jugo o mezclas de toronja  
Uva morada  
Todas las mezclas de jugo



### KRASDALE

Manzana  
Uva verde  
Uva morada



### NATURE'S NECTAR

Manzana  
Uva



### PARADE

Manzana  
Uva verde  
Uva morada  
Jugo o mezclas de toronja



### PICS/PRICE CHOPPER

Manzana  
Uva verde  
Uva morada  
Jugo o mezclas de toronja  
Piña  
Todas las mezclas de jugo



### SAVE-A-LOT/RUBY KIST

Manzana  
Piña



### SHOPRITE BOWL & BASKET

Manzana  
Uva verde  
Jugo o mezclas de toronja  
Uva morada



### TIPTON GROVE

Manzana  
Uva verde  
Uva morada



### VALU TIME

Uva verde  
Uva morada



### WHITE HOUSE

Manzana



### WHITE ROSE

Manzana  
Uva verde  
Jugo o mezclas de toronja  
Uva morada

# JUGO CONCENTRADO

## SÓLO COMPRA

latas de 11.5 a 12 onzas,  
100 % jugo, al menos  
120 % de vitamina C

## MANERAS DE COMPRAR

48 oz = 1 lata  
96 oz = 2 latas  
144 oz = 3 latas

# CONGELADO

	TORONJA	NARANJA	MANZANA	UVA	MEZCLAS	PIÑA	NO CONGELADO
	FORTIFICADOS CON CALCIO						
Best Yet	✓	✓	✓	✓			
Clear Value	✓	✓	✓				
Dole	✓	✓			✓	✓	
Food Club	✓	✓	✓				
Good & Gather	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Great Value	✓	✓	✓	✓	✓		
HY-TOP	✓	✓	✓				
IGA	✓	✓	✓				
Langers	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Old Orchard	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Parade	✓	✓	✓				
Price Chopper	✓	✓	✓				
Seneca	✓	✓	✓	✓			
ShopRite	✓	✓	✓				
Shurfine	✓	✓	✓				
Signature Select	✓	✓	✓				
Stop & Shop	✓	✓	✓	✓			
Tipton Grove	✓	✓	✓				
Tree Top	✓	✓	✓				
Valu Time	✓	✓	✓				
Welch's (tapa amarilla)				✓	✓		✓

## PARA TODOS LOS JUGOS, NO COMPRES

cocteles o bebidas con jugo, o jugo con azúcar o endulzantes agregados

# LEGUMBRES: GUI SANTES, HABICHUELAS Y LENTEJAS

## GUI SANTES, HABICHUELAS Y LENTEJAS SECOS

### SÓLO COMPRA

bolsas de 1 libra (16 onzas)



### PUEDES COMPRAR:

Cualquier variedad simple de guisantes, habichuelas o lentejas secos

## HABICHUELAS Y GUI SANTES ENLATADOS

### SÓLO COMPRA

latas de 15 a 16 onzas

### MANERAS DE COMPRAR

1 lata = 0.25 libras  
4 latas = 1 libra



PUEDES COMPRAR:  
Simple o vegetariana

## NO COMPRES

artículos con azúcares, grasas, aceites, vegetales, frutas o carnes añadidos; habichuelas horneados

# MANTEQUILLA DE MANÍ

### PUEDES COMPRAR:

Fascos de 16 a 18 onzas sin sabor

Suave, crujiente, cremosa, grumosa o natural

## NO COMPRES

saborizada, orgánica

# LECHE, QUESO, HUEVOS Y TOFU

## LECHE

Compra los tamaños y tipos que se muestran en la lista de beneficios familiares de WIC.

### PUEDES COMPRAR:

- descremada (sin grasa)
- 1 % (baja en grasa)
- 2 % (reducida en grasa)
- entera (para niños de 12 a 23 meses)

### NO COMPRES

suero de la leche/leche agria, leche orgánica, leche con sabores, leche cruda sin pasteurizer

## PUEDES COMPRAR:

### LECHE DE SOYA

64 onzas o medio galón, refrigerada



### 8TH CONTINENT

Original

### PACIFIC ULTRA SOY

Original  
(no percedera, 32 oz)

### SILK

Original

### EVAPORATED MILK

Lata de 12 onzas, sin grasa, 2 %, entera  
(con vitamina D añadida)

### MANERAS DE COMPRAR

1 lata (líquido) = 0.18 galones  
5 latas (líquido) = 1 galón

## OPCIONES

### ADICIONALES DE LECHE

- reducida en lactosa o sin lactosa, 64 oz/medio galón de descremada, 1 %, 2 % o entera
- leche kósher descremada, 2 % o entera
- leche seca sin grasa
- leche de cabra  
Meyenberg (líquida enlatada o en polvo)

### MANERAS DE COMPRAR

1 lata (líquido) = 0.18 galones  
5 latas (líquido) = 1 galón  
4 latas (polvo) = 3 galones

### LECHE UHT

- No percedera, sin sabor, regular o sin lactosa, descremada, 1 %, 2 % o entera

*Habla con tu nutricionista para que la ordene.*



## QUESO

### SÓLO COMPRA

paquetes de 8 o 16 onzas

### PUEDES COMPRAR:

- americano
- Colby/Colby Jack
- cheddar
- Monterey Jack
- mozzarella
- muenster
- mozzarella sin grasa, preempaquetado: Calabro, Polly-O

### NO COMPRES

queso del deli, rebanadas envueltas individualmente, alimentos de queso, productos con queso o con contenido de queso, queso crema o queso cottage, importado, saborizado, orgánico

## HUEVOS

### CUALQUIER MARCA

### PUEDES COMPRAR:

De cualquier tamaño, 1 docena, cartón, blancos o rojos

### NO COMPRES

orgánicos



## TOFU

### PUEDES COMPRAR:

Paquetes de 8 o 16 onzas, simple  
Para recibir el beneficio completo de tofu, compra paquetes de 8 o 16 onzas.

### AZUMAYA

Extrafirme, firme

### NASOYA

En cubos, firme, firme ligero, sedoso, superfirme, superfirme en cubos

### NATURE'S PROMISE

Extrafirme, firme

### O ORGANICS

Extrafirme, firme, sedoso, superfirme con brotes

# YOGUR

**YOGUR DE LECHE ENTERA  
(PARA NIÑOS DE 12 A 23 MESES)**

**\* TAMBIÉN TIENEN DISPONIBLE  
YOGUR DE LECHE ENTERA.**

## NO COMPRES

yogur griego, con endulzantes artificiales

**PUEDES COMPRAR:** envases de 1 cuarto de galón o 32 onzas, paquetes de 4 envases de 4 onzas, paquetes de 8 envases de 4 onzas

<b>BAJO EN GRASA O SIN GRASA</b> Cualquier sabor	
• Axelrod*	La Yogurt
• Best Yet	La Yogurt Probiotic*
• Big Y	Lucerne Dairy Farms
• Brown Cow*	Maple Hill*
• Butterworks Farm*	Mountain High*
• Cabot	My Essentials
• Coburn Farms	Nature's Promise*
• Cream O Land	PICS/Price Chopper
• Crowley	Price Rite Bowl & Basket
• Dannon*	Romis*
• Dannon All Natural*	Seven Stars Farm*
• Desi Natural Dahl*	ShopRite Bowl & Basket*
• Food Club	Shur Fine
• Friendship	Stop & Shop
• Good & Gather	Stonyfield*
• Great Value	Super A
• Green Mountain Creamery*	Yoplait
• J & J Kosher	Yoplait Grande
• La La	

# PESCADO ENLATADO

**PARA CIERTAS CATEGORÍAS DE MUJERES  
EMBARAZADAS O EN LACTANCIA MATERNA**

Conservado en agua o aceite. Se permiten los que tienen salsas o con sabores añadidos.

## ATÚN

Lata de 5 onzas; sólo ligero y en trozos

## SARDINAS

Lata de 3.75 onzas

## SALMÓN ROSA

Latas de 5 a 15 onzas



# ALIMENTOS PARA BEBÉ



## CEREAL PARA BEBÉ

**PUEDES COMPRAR:**

- envases de 8 o 16 onzas únicamente
- cualquier marca

### NO COMPRES

- variedades que incluyan DHA, fruta, fórmula o yogur

## FRUTAS Y VEGETALES PARA BEBÉS

**PUEDES COMPRAR:**

- contenedores de 4 u 8 onzas, paquetes de muestra (sampler) o surtidos (variety)
- ingredientes simples o combinaciones de frutas y vegetales (es decir, manzana con banana/guineo, manzana con batata/camote, etc.)
- cualquier marca

### NO COMPRES

- con azúcar añadida o en bolsita

## CARNE PARA BEBÉ

**SÓLO DISPONIBLE PARA LOS  
BEBÉS DE 6 A 11 MESES QUE SÓLO  
RECIBEN LECHE MATERNA**

**PUEDES COMPRAR:**

- contenedores individuales, paquetes de degustación o de variedad
- cualquier marca
- cualquiera de las siguientes variedades:
  - res y caldo o jugo de carne de res
  - pollo y caldo o jugo de carne de pollo
  - jamón y caldo o jugo de jamón
  - pavo y caldo o jugo de carne de pavo

### NO COMPRES

en bolsita, postres, cenas, guisados, mezclas con DHA/ARA, sal, azúcar, queso, cereal o pasta añadido

# FRUTAS Y VEGETALES

- Conoce el balance de tus beneficios antes de comprar.
- Los beneficios de frutas y vegetales tendrán una cantidad máxima en dólares, el cual se muestra en tu lista de beneficios familiares de WIC.
- Si las frutas y vegetales que deseas comprar cuestan más que la cantidad máxima, puedes devolver algo o pagar la diferencia con otra forma de pago (SNAP, tarjeta de crédito o débito).
- Si las frutas y vegetales que deseas comprar cuestan menos que la cantidad máxima, el balance permanecerá en tu tarjeta de eWIC durante el periodo de beneficios.

## FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

### PUEDES COMPRAR:

- cualquier variedad
- enteros, precortados, rallados o empaquetados; vendidos por bolsa, caja, pieza, libra o paquete
- ensaladas o mezclas de hojas verdes en bolsa

## FRUTAS Y VEGETALES CONGELADOS

### PUEDES COMPRAR:

- cualquier marca y tamaño
- frutas o vegetales simples o mezclas simples

### NO COMPRES

artículos con endulzantes, azúcar, grasa o aceite añadidos, papas a la francesa, papas hashbrown, cubitos de papa empanizada, papas con otras formas **No deben estar empaquetados con salsa, pasta o arroz.**

## FRUTAS Y VEGETALES ENLATADOS

### PUEDES COMPRAR:

- De cualquier marca y tamaño.
- Deben estar empaquetados en agua o jugo.
- Pueden ser regulares o bajos en sodio.
- Latas o empaques de plástico.

## SALSA DE TOMATE ENLATADA

- salsa de tomate o para espagueti simple

### NO COMPRES

artículos de la barra de ensaladas, bandejas para fiesta, canastas de frutas, frutos secos, bocadillos con fruta; ensaladas empaquetadas o kits con aderezos, carnes, nueces, crutones, queso, etc.

### NO COMPRES

artículos con endulzantes artificiales, azúcares, jarabe, grasas o aceites añadidos, sal (fruta), salsa de arándano/cranberries, relleno de pie, cocteles de frutas, en escabeche (vegetales), vegetales a la crema o con salsa, aceitunas



# CONSEJOS PARA TENER UNA EXPERIENCIA POSITIVA AL COMPRAR



- Sólo los proveedores autorizados en Connecticut aceptan tu tarjeta de eWIC y no puedes usarla en ningún otro estado.
- Para ver una lista de proveedores autorizados de WIC, consulta al personal de tu agencia local, visita la pestaña Retailers (Minoristas) de [www.ct.gov/dph/wic](http://www.ct.gov/dph/wic) o usa la aplicación WICShopper.
- Consulta tu lista de beneficios familiares para conocer los productos específicos elegidos según las necesidades de cada participante. No todos los productos que se mencionan en esta guía de alimentos son elegibles para que los compres.

*Por ejemplo, aunque la guía de alimentos indica que la leche es un artículo aprobado por WIC, si tienes un hijo de 2 años o más, sólo podrás comprar leche al 1 % o descremada (o sin grasa) para él.*

- Para asegurarte de que un artículo de WIC esté aprobado, usa la aplicación WICShopper y escanea los productos.
- Para identificar en la tienda los alimentos aprobados por WIC, busca la etiqueta en los estantes/góndolas que indica que se trata de un alimento aprobado por WIC de Connecticut.
- El cajero debe escanear todos los artículos que hayas seleccionado. Las tiendas no pueden limitar tus opciones de marcas aprobadas por WIC.
- Recuerda usar tus beneficios de WIC antes de cualquier otra forma de pago (SNAP; TFA, efectivo o tarjeta de crédito o débito).
- Cuando esté disponible, revisa el recibo a la mitad de la transacción antes de elegir “Yes” (Sí). Si pagaste un artículo que deberías poder adquirir con la tarjeta de eWIC, puedes pedir un reembolso en el mostrador de atención al cliente antes de irte de la tienda.
- Si tienes algún problema al comprar o adquirir un artículo, pide hablar con un gerente de la tienda. Si necesitas más ayuda, llama a la oficina estatal de WIC al **1-800-741-2142** mientras estés en la tienda.



**APROBADO**

# DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

## TUS DERECHOS:

- WIC brinda orientación sobre nutrición, información sobre lactancia materna, apoyo y alimentos saludables.
- WIC te ayudará a enlazarte con otros recursos que podrían ayudar a tu familia, incluidos HUSKY A/Medicaid, bancos de alimentos locales y servicios de salud.
- Toda la información que proporciones a WIC se mantendrá privada.
- Si crees que te discriminaron, puedes presentar una queja.
- Las normas para participar en el programa WIC son las mismas para todos, sin importar su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.
- Si necesitas un intérprete o servicios de ayuda a discapacitados, pídelos al personal de WIC.

# PREGUNTAS

## ¿Puedo cambiar los alimentos que se indican en mi lista de beneficios familiares?

ÚNICAMENTE tu oficina local de WIC puede cambiar tu paquete de alimentos. Si tienes inquietudes o necesidades especiales, asegúrate de hablar con tu nutricionista de WIC antes de que se expidan tus beneficios. Es posible que puedan ajustar tu paquete de alimentos.

## ¿Tengo que comprar todo lo que se indica en mi lista de beneficios familiares?

Tu nutricionista puede personalizar tu lista de beneficios familiares para que sólo se expidan los alimentos que compres y consumas. No es obligatorio llevarte todo lo que indique tu lista de beneficios familiares. Te animamos a comprar de modo responsable y a que sólo adquieras los alimentos que sepas que vas a usar.

## ¿Qué sucede si se me acaban los alimentos y ya usé todos mis beneficios de WIC?

El programa WIC sólo tiene la intención de complementar tu dieta. Los alimentos que recibas de WIC no tienen la intención de abarcar todas tus necesidades nutricionales. Tendrás que comprar alimentos adicionales por tu cuenta. Tu oficina local te puede ayudar a encontrar más programas de apoyo alimenticio si los necesitas.

## TUS RESPONSABILIDADES:

- Trata al personal de WIC y de la tienda con cortesía y respeto. Si te parece que una tienda, un participante de WIC o un miembro del personal está haciendo algo indebido, llama a la agencia estatal de WIC al 1-800-741-2142.
- Conserva tu tarjeta de eWIC y la guía de alimentos en un lugar seguro.
- Avisa a la oficina de WIC si cambias de dirección o de teléfono lo más pronto posible.

## COMPRENDES QUE:

- Con el fin de brindarte algunos referidos, es posible que tengamos que darte tu nombre e información de contacto a organizaciones externas. Solicitaremos que des un permiso especial cuando tengamos que dar tu nombre e información de contacto a cualquier persona ajena al programa WIC.
- Si mientes intencionalmente para recibir los beneficios de WIC o si violas las reglas del programa, quedarás sujeto a suspensión o descalificación.
- Vender, intentar vender o regalar los beneficios, alimentos o fórmula de WIC no está permitido. Si lo haces, se te pedirá que reembolse el valor de los artículos y es posible que se te sujete a suspensión o descalificación.
- Publicar artículos de WIC en cualquier red social —incluidos, entre otros, Facebook, Craigslist e Ebay— se considera un intento de venta.

## ¿Puedo ahorrar para el mes siguiente los beneficios que no haya usado?

No. Los beneficios se vencen a la medianoche de la fecha de vencimiento que se indica en cada recibo.

## ¿Puedo participar en más de un programa de WIC al mismo tiempo?

No.

## ¿Qué pasa si me mudo?

Procura comunicarte con tu oficina local de WIC antes de mudarte. Te pueden dar información de transferencia para que la lleves a la oficina de WIC del área en que te relocalices.



De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-program-discrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; or

(2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Connecticut



LA NUTRICIÓN ES SOLO EL COMIENZO.

