Zanahorias y Atún para Mujeres de Amamantamiento

¡Amamantar es lo mejor para Idaho!

Zanahorias

Compra Cualquier marca de fresca, congelada, en lata o zanahorias miniaturas

No comprar Orgánicas, glaseadas, con salsas o sabores adicionales

Atún

Compra Lata de 6 or 6⅛ oz Albacore, en trozos, ligero, o blanco sólido enlatado

No comprar Fresco, ahumado, en bolsas, o en paquetes de refrigerio

- Llevar su Fólder de Identificación de WIC cada vez que usa los cupones de WIC en el supermercado.
- Escoja alimentos aprobados por WIC en las cantidades que se indican en sus cheques de WIC
- Separe los alimentos de WIC de otros artículos que está comprando
- Mantenga los alimentos de cada cheque de WIC por separado.
- Entregue su cheque(s) y Fólder de Identificación de WIC al cajero cuando llegue a la caja.
- Firme el cheque después de que el cajero anote la cantidad de la compra en el cheque.
- No acepte cambio en efectivo ni un vale

El Programa WIC es un proveedor de igual oportunidad.

Para más información sobre la programa de WIC de Idaho o Servicios de Nutrición, llame al Idaho CareLine:

2-1-1 or 1-800-926-2588
1-208-332-7205 (TDD)

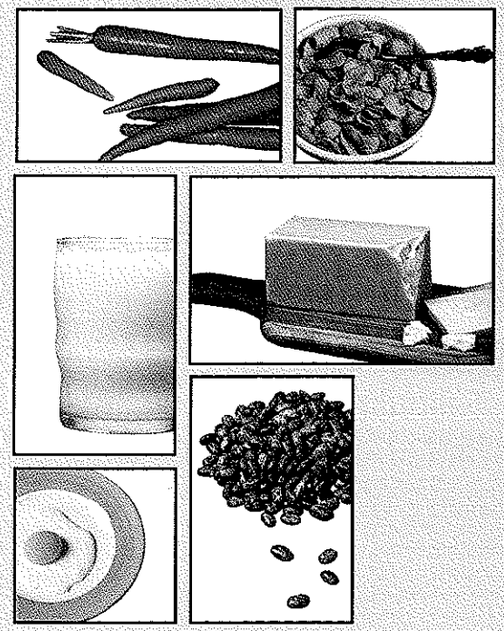
Los costos asociados con esta publicación están disponibles en el Programa de WIC del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho. 208 334 5948 Form 230E/S 8/06

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

Idaho WIC

LIST DE COMIDA AUTORIZADA

Effectivo el 1 de octubre 2006 al 30 septiembre 2008



IDAHO WIC GROWING HEALTHY FAMILIES
SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS AND CHILDREN

www.idahohealth.org

Cereal

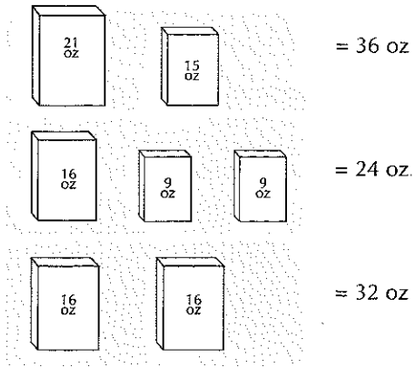
Compra Compre sólo los cereales que se muenstran aquí:

sólo tostada con miel

sólo de sabor regular

sólo de sabor regular

Elegir cualquier combinación del cereal de WIC para sumar 36 oz o menos



Jugo

Compra 100% jugo, un solo sabor Compre sólo el jugo que se muestra abajo

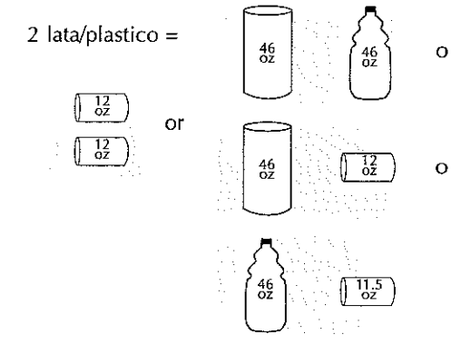
Jugo congelado concentrado de 11.5 o 12 oz:

original, estilo "country" o sin pulpa

Botellas plásticas de 46 oz:

Latas de 46 oz:

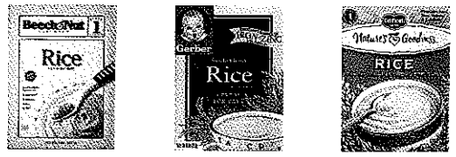
Ejemplos de las combinaciones posibles en los jugos:



No se permiten alimentos orgánicos

Cereal Para Bebé

Compra Gerber, Del Monte, o Beechnut cereal seco de 8 o 16 oz que es arroz, cebada, avena o mezcla



No comprar Orgánico, con frutas agregadas, con fórmula agregado, en latas o frascos

Jugo De Bebé

Compra Cualquier sabor o marca de Gerber, Del Monte, o Beechnut en paquetes de 6, de 4, o envases individual de 4 o 4 2 oz

No comprar Con yogurt agregado, orgánico

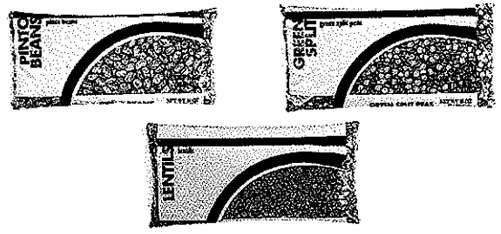
Fórmula Para Bebé

Compra Fórmula para bebé enriquecida con hierro como lo indica el cheque

Usted se puede ayudar WIC seleccionando alimentos de bajo costo.

Frijoles Secos, Chícaros y Lentejas

Compra Frijoles, guisantes o lentejas simples de cualquier marca en bolsa o a granel, que hagan 16 oz. o 1 libra. Frijoles enlatados sólo si se indica en el cheque



No comprar Con granos o sabores adicionales, o en una mezcla de sopa

Crema de Cacahuate

Compra De cualquier marca de 16 ó 18 oz, cremosa, con trocitos, o tostada con miel

No comprar Crema de cacahuate con ingredientes adicionales, en pastas o baja en grasa

Busque por la etiqueta de abajo cuando es comprando comidas WIC/Asegúrese de verificar que los productos que estén marcados con esta etiqueta son aprobados por WIC.

WIC GROWING HEALTHY FAMILIES — IDAHO APPROVED FOOD

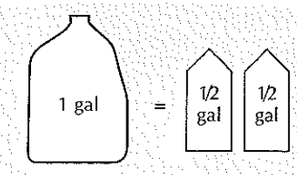
Huevos

Compra Huevos de gallina blancos en cartones de 12 de cualquier marca y tamaño

No comprar Huevos marrones, orgánicos o de la especialidad

Leche

Compra Cualquier marca pasteurizada, sin sabor artificial, leche de la vaca



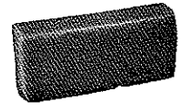
cualquier marca

Sólo si lo indica el cheque: en cuarto de galón, evaporada enlatada, en polvo, con acidófilo, reducida en lactosa, sin lactosa, suero de leche, leche de cabra, leche de cabra evaporada de 12 oz

No comprar Con sabor, orgánica, sin pasteurizar, de soya, de arroz, mitad leche y mitad crema, UHT (estable a medio ambiente) o leche de cabra en polvo

Queso

Compra Queso de cualquier marca de 16 ó de 32 oz, doméstico, natural, regular o bajo en grasa, sin rodajear, empacado al vacío como se indica abajo

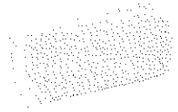


Cheddar Cheese

Process American Cheese

suave, mediano o fuerte

Colby Jack Cheese



Monterey Jack Cheese

Swiss Cheese

Mozzarella Cheese

String Cheese

sólo bolsa de multi-barras de 16 oz de la mozarela

16 oz. = 1 libra

No comprar Queso cheddar extra fuerte, rallado, en cubos, orgánico, en crema, con sabor, alimentos de queso o pastas, palillos individualmente vendidos, con ingredientes adicionales