

Frescos y saludables

Lista de alimentos autorizada por WIC Idaho



Effectivo el 1 de octubre 2016

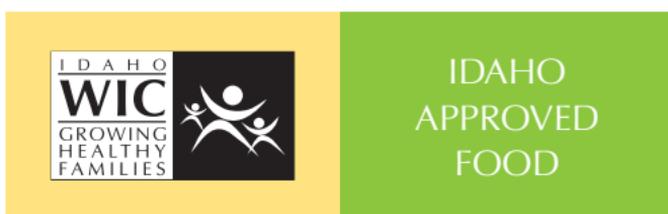
Sugerencias útiles

Antes de que vaya a la tienda:

- * Conozca los artículos en su cheque.
- * Revise esta lista de alimentos aprobado de WIC.
- * Asegúrese de traer su paquete de Identificación WIC cada vez que usas un cheque WIC.

Cuando compre:

- * Elija alimentos aprobados por WIC en las cantidades indicadas en los cheques.
- * Utilizar esta lista de alimentos para elegir los artículos aprobado por WIC.
- * Busque etiquetas por WIC en los anaqueles. Algunas tiendas las usan para ayuda indicar alimentos aprobados.



En la caja registradora:

- * Separado los alimentos de WIC por cheque y manténgalos aparte de otros artículos que compre.
- * Muestre al cajero su paquete de Identificación WIC antes de que empiece la transacción.
- * No acepte cambio en efectivo o vales canjeables.



Ayudar con los cheques

1

Dígale al cajero que está pagando con cheques WIC.

2

Revise las fechas. No antes primer día de uso "First Day to Use" o después del último día de uso "Last Day to Use".

401 1674186 PARTICIPANT WIC

WIC GROWING HEALTHY FAMILIES

STATE OF IDAHO Department of Health and Welfare

Account #64221 25, 148 918

VOID IF VENDOR DOES NOT HAVE A VALID IDAHO WIC CARD

First Day To Use 10-01-15 Last Day To Use 10-31-15

Pay To The Order Of:

W. Pann

FOR PURCHASE OF AUTHORIZED WIC FOODS ONLY

MILK, 1% OR FAT FREE/SKIM ONLY

JUICE 64 OZ PLASTIC CONTAINER - SEE FOOD LIST

OR LESS CEREAL - SEE FOOD LIST

EGGS WHITE, LARGE, MEDIUM, SMALL - SEE FOOD LIST

DRY BEANS/PEAS/LENTILS

OR LESS WHOLEWHEAT BREAD/OTHER GRAIN-SEEFOODLIST

SECURITY STATE BANK HOWLAND LAKE MN 55319

IMPROPER USE OF THIS CHECK IS SUBJECT TO FEDERAL AND STATE PROSECUTION

00024595 10919124821 804201*

3

Asegúrese que el cajero escriba la cantidad correcta en el cuadro pago exacto "Pay Exactly".

4

Firme su cheque solo después que se escriba el precio de la compra.

Pay Exactly 35.24

W. Pann

5

Muestre al cajero su paquete de Identificación WIC. Los cajeros deben comparar las firmas.

6

Obtenga un recibo.

WIC Identification Folder

WIC GROWING HEALTHY FAMILIES

F10100 Family ID

Bring this folder with you to every WIC appointment and each time you shop with WIC checks/CCVs.

WIC Participant #1 169285 Participant Name Client No.

WIC Participant #2 2069342 Participant Name Client No.

Participant Name W. Pann Responsible Adult Signature

J. Smith Authorized Signer

goal of WIC is to support

- nutrition education, registered dietitians
- nutritious supplemental foods
- referral to health care and other helpful services

Idaho

Si tiene problemas en la tienda, hable con un gerente. Si el problema no se resuelve, llame a su clínica WIC.

Frutas y verduras



Compre

Cualquier variedad de frutas y verduras frescas enteras opicadas, incluso orgánicas.

No compre

Productos de la barra de ensaladas, charolas para fiesta, canastas de frutas para regalo, frutas y verduras decorativas, hierbas, especias, nueces. Envasados, congelados, enlatados, deshidratados. Productos con ingredientes adicionales, que no sean frutas y verduras.

Sugerencias rápidas

Cuando compre frutas y verduras frescas, siga estos pasos:

- Coloque el producto en la báscula de la tienda.
- Redondee el peso a la libra o media libra más cercana.
- Calcule el costo según la Tabla para la Compra de Productos Frescos.
- También puede comprar productos a un precio establecido.
- Si se pasa de la cantidad en dólares impresa en el cheque para frutas y verduras, puede poner algo nuevo o pagar la diferencia más impuestos. Si no gasta la cantidad total de cheque, no recibirá la diferencia en efectivo.

Disfrute de una variedad varias frutas y verduras al día

Frutas y verduras

Tabla para la compra de productos frescos

Price per lb	1 lb	1 ½ lbs	2 lbs	2 ½ lbs	3 lbs	3 ½ lbs	4 lbs
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.28	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16



Disfrute de una variedad varias frutas y verduras al día

Cereal

Cereal

Compre

Sólo los cereales impresos por la cantidad impresa en el cheque.



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo "Cinnamon"*



Sólo "Honey Roasted"*



Sólo sabor natural*



Sólo "Banana Nut Crunch"*

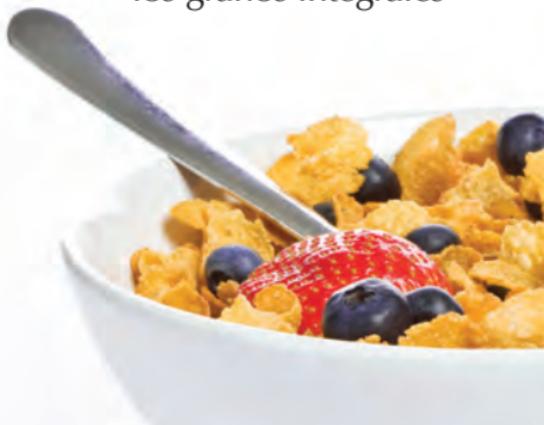


Sólo sabor natural*

* los granos integrales

No compre

Cereal frío: menos de 12 oz paquetes



Disfrute de una variedad los granos integrales

Compre

Sólo los cereales impresos por la cantidad impresa en el cheque.



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural



Sólo sabor natural*



Sólo original*



Sólo original*

* los granos integrales

No compre

Cereal caliente: menos de 11.8 oz paquetes

Elija cualquier combinación de cereal WIC para un total de 36 oz o menos, como:

$$\begin{array}{c} \boxed{11.8} \\ \text{oz} \\ \text{(caliente)} \end{array} + \begin{array}{c} \boxed{11.8} \\ \text{oz} \\ \text{(caliente)} \end{array} + \begin{array}{c} \boxed{12} \\ \text{oz} \end{array} = 35.6$$

$$\begin{array}{c} \boxed{18} \\ \text{oz} \end{array} + \begin{array}{c} \boxed{18} \\ \text{oz} \end{array} = 36$$

$$\begin{array}{c} \boxed{15} \\ \text{oz} \end{array} + \begin{array}{c} \boxed{21} \\ \text{oz} \end{array} = 36$$



Disfrute de una variedad los granos integrales

Los granos enteros

Pan de trigo integral

Compre

Cualquier marca de 16 oz pan, 100% de trigo entero. Debe decir "100% whole wheat" (100% de trigo integral) en la etiqueta.



No compre

Especialidad, orgánica, light o "lite."

Arroz integral

Compre

Cualquier marca arroz integral; natural, de grano corto, mediano, largo; bolsa 14 a 16 oz. Volumen permitido.



No compre

Con condimentos, sabores, ingredientes adicionales, en caja, orgánicos.



Disfrute de una variedad los granos integrales

Los granos enteros

Tortillas se trigo integral y de maíz suaves

Compre

Sólo las marcas de tortillas que se muestran abajo
12 a 16 oz.



Don Pancho
trigo entero



Mission
trigo entero



Ortega
trigo entero



Casa Valdez
maíz suave



Guerrero
maíz blanco



La Burrita
maíz suave



Mission maíz amarillo
extra delgado



Disfrute de una variedad los granos integrales

Los granos enteros

Pasta integrales

Compre

Sólo estas marcas en caja o bolsa de 12 a 16 oz, sólo 100% trigo entero o harina integral de "durum", sólo seca. Cualquier forma - espagueti, penne, fettucine, rotini, etc.



Barilla



DaVinci



Gia Russa



Golden Grain



Great Value



Heartland



Hodgson Mill



Italian Chef



Kroger



Racconto



Ronzoni
Healthy Harvest



Signature Kitchens



Western Family



No compre

Orgánico, ingredientes adicionales, sazonado o de sabor, refrigerado, congelado, a granel.

Los granos enteros son buenos para la salud

Productos lácteos

Leche

Compre

Cualquier marca leche de vaca pasteurizada, sin sabor, en tipo y tamaño impreso en el cheque. Sólo compre sin lactosa, en polvo, o evaporada si esta impreso en el cheque.



Bebida de leche de soya

Compre

Sólo estas marcas, en tamaño de recipiente impreso en el cheque.



Silk 1/2 galón
sabor "plain"



8th Continent 1/2 galón
sabor "plain" o "vanilla"



Pacific Ultra 32oz
sabor "plain" o "vanilla"

No compre

Orgánico, sin pasteurizar, especialidad, de arroz, almendra o coco, UHT (estable en anaquel), leche de cabra en polvo.

Huevos

Compre

Cualquier marca de huevo de pollo blanco mediano o grande en cartones de 12 piezas, aprobado por la FDA.



No compre

Especialidad (orgánicos, jaula libre, agrego, alimentado vegetariana, agrego omega -3).

Disfrute de una variedad productos lácteos bajos en grasa

Productos lácteos

Grasa reducida, bajo o sin grasa yogurt

Compre

Sólo estas marcas y sabores, sólo recipiente de 32 oz.



Brown Cow
sabor "plain"



Dannon All Natural
sabor "plain" o "vanilla"



Fred Meyer
sabor "plain"



Great Value
sabor "plain"



Lucerne
sabor "plain"



Mountain High
sabor "plain" o "vanilla"



Nancy's (non-organic)
sabor "plain" o "vanilla"



Tillamook
sabor "plain"



Western Family
sabor "plain"



Yoplait Original
sabor "plain," "vanilla," "strawberry,"
"peach," o "strawberry banana"

No compre

Orgánica, "Greek," los recipientes para una sola porción.

Disfrute de una variedad productos lácteos bajos en grasa

Productos lácteos

Yogurt entero

Compre

Sólo estas marcas y sabores, sólo recipiente de 32 oz.

Opciones de yogurt entero:



Dannon All Natural
sabor "plain"



Mountain High
sabor "plain" o "vanilla"



Nancy's (non-organic)
sabor "honey"

No compre

Orgánica, "Greek", los recipientes para una sola porción.

Queso

Compre

Cualquier marca de queso pasteurizada natural nacional, regular o bajo en grasa, sin rebanar empacado al vacío de 16 oz. **Se permiten combinaciones de quesos solos.**



Cheddar
(suave, medio o fuerte)



Colby-Jack



Suizo



Monterey Jack



Queso de hierba
(Sólo bola de multi-barras
de 16 oz de Mozzarella)



Mozzarella

No compre

Cheddar extra fuerte o blanco, sin pasteurizar, rallado, en cuadros, orgánico, crema, con sabor, alimentos o untables de queso, palitos que se venden individualmente, ingredientes adicionales, de 8 oz o 32 oz.

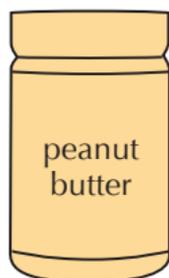
Disfrute de una variedad productos lácteos bajos en grasa

Mantequilla de cacahuete, frijoles secos, chícharos, lentejas

Mantequilla de cacahuete

Compre

Cualquier marca de 16 a 18 oz suave a súper crujiente.



No compre

Ingredientes adicionales, nuez tostada con miel, a granel, orgánico, en polvo, reducida en grasas, con omega-3.

Frijoles secos, chícharos, lentejas

Compre

Cualquier marca de frijoles secos, chícharos o lentejas naturales a granel o empacados hasta un total no mayor a 16 oz. Sólo los frijoles enlatados impresos en el cheque.



No compre

Mezcla de sopa, saborizante, orgánica, granos adicionales.

Sugerencias rápidas

- Incluir una comida/semana con frijoles como fuente de proteínas puede ayudar a que su familia ahorre dinero.
- Remoje los frijoles secos antes de cocerlos.
- Cubra 1 libra de frijoles con 6 tazas de agua, remoje toda la noche, tire el agua.



Disfrute alimentos ricos en hierro

Compre

Jugo para mujeres

Jugo al 100% concentrado congelado de 11.5 o 12 oz como el listó abajo.



Todos los sabores



Todos los sabores



Todos los sabores con tapas verde oscuro



jugo de
naranja

cualquier marca

Jugo para los niños

Jugo al 100% en envases de plástico de 64 oz como el listó abajo.



Sólo original y sodio bajo



Uva morada y blanca



Todos los sabores



jugo de
naranja

cualquier
marca



De manzana y de
piña Langers



Todos los sabores con tapas
verde oscuro

No compre

Sidra, orgánico, refrigerado, fibra añadida, azúcar reducido.

Disfrute pequeñas cantidades de jugo
y limite las bebidas endulzadas

Alimentos infantiles

Compre

Cereal Gerber o Beech-Nut de 8 o 16oz cualquier grano.



$$\begin{array}{|c|} \hline 8 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 16 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} = 24$$

$$\begin{array}{|c|} \hline 8 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 8 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 8 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} = 24$$

No Compre

Con frutas adicionales, de fórmula, orgánico, enlatado, envasado, DHA/ARA.

Compre

Cualquier llano o mezclas frutas y verduras en recipientes de 3.5 a 4 oz de Gerber o Beech-Nut Classics.



$$\begin{array}{|c|} \hline 2 \cdot \text{PACK} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{Two containers} \\ \hline \end{array} = 2 \text{ Contenedores}$$

No Compre

Ingredientes adicionales, orgánicos, DHA/ARA, postres, bolsas.

Para las madres y los bebés que amamantan 100%

Atún/Salmón

Compre

Atún: cualquier marca enlatado light o en trozo de 5 oz. Envasado en agua o aceite.

Salmón: cualquier marca enlatado rosado de 5 oz.



No Compre

Atún: fresco, ahumado, de aleta amarilla, blanco, fancy white, paquetes para botana, gourmet, orgánico, de sabor, en bolsa de plástico.

Salmón: fresco, salmón del Atlántico, salmón del Atlántico rojo sockeye, paquetes para botana, en bolsa de plástico, orgánico.

Carne para bebés

Compre

Gerber o Beech-Nut de 2.5 oz. Cualquier variedad de carne. Se permite agregar caldo/salsa.



No Compre

Cenas; frutas, verduras o pastas adicionales; DHA/ARA, orgánicas, palitos.

Inicio saludable

¡El mejor inicio para los bebés es la leche de pecho!

- La mejor nutrición posible
- Fácil digerir
- Siempre limpia y segura
- Reduce el riesgo de enfermedades y dolencias

Y ayuda a las madres, también.

- Ahorra dinero
- Conveniente -siempre preparada, no botellas, no mezclando
- Estimula la pérdida de peso después del embarazo
- Reduce el riesgo de cáncer y la depresión postparto

¿Qué tan grande es la pancita de tu bebé?



DÍA 1

1 - 1.4 tsp



DÍA 3

0.75 - 1 oz



DÍA 7

1.5 - 2 oz



DÍA 10

2.5 - 5 oz

- Todos los bebés tienen pancitas muy chiquita. Por eso recién nacidos comen cada 1-2 horas.
- Usted produce la cantidad justa de leche para su bebé. Cuanto más le da pecho, cuanto más leche produce.

Si tienes preguntas.

WIC esta aquí para ayudar.

Pida a su clínica WIC para lactancia materna apoyo de expertos y otras madres como usted.

Amamantar por más tiempo — cada mes conteos

Mantenerse saludable



¡Ayuda que su hijo coma más frutas y verduras!

- **Comparta la aventura.** Vayan juntos a la tienda y deja que su hijo una nueva fruta o verdura.
- **Cocinen juntos.** Deja su hijo rasgar las hojas de lechuga y revuelva junto los ingredientes de ensalada. Recuerde, siempre lavarse su manos antes de preparar alimentos.
- **Coman juntos.** Tener su comidas juntos y deja que su hijo lo vea gusta comer frutas y verduras.
- **Lleve con usted.** Traer rebanadas de frutas y verduras para bocados fácil cuando se está fuera de casa.

Siga con WIC hasta que 5

- Niños que siguen con WIC hasta los 5 años crecen sanos y fuertes.
- WIC le ayuda desde el embarazo hasta que su hijo cumpla 5 años.

Poner las lista de alimentos en su teléfono!



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.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html 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
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE
DIVISION OF PUBLIC HEALTH