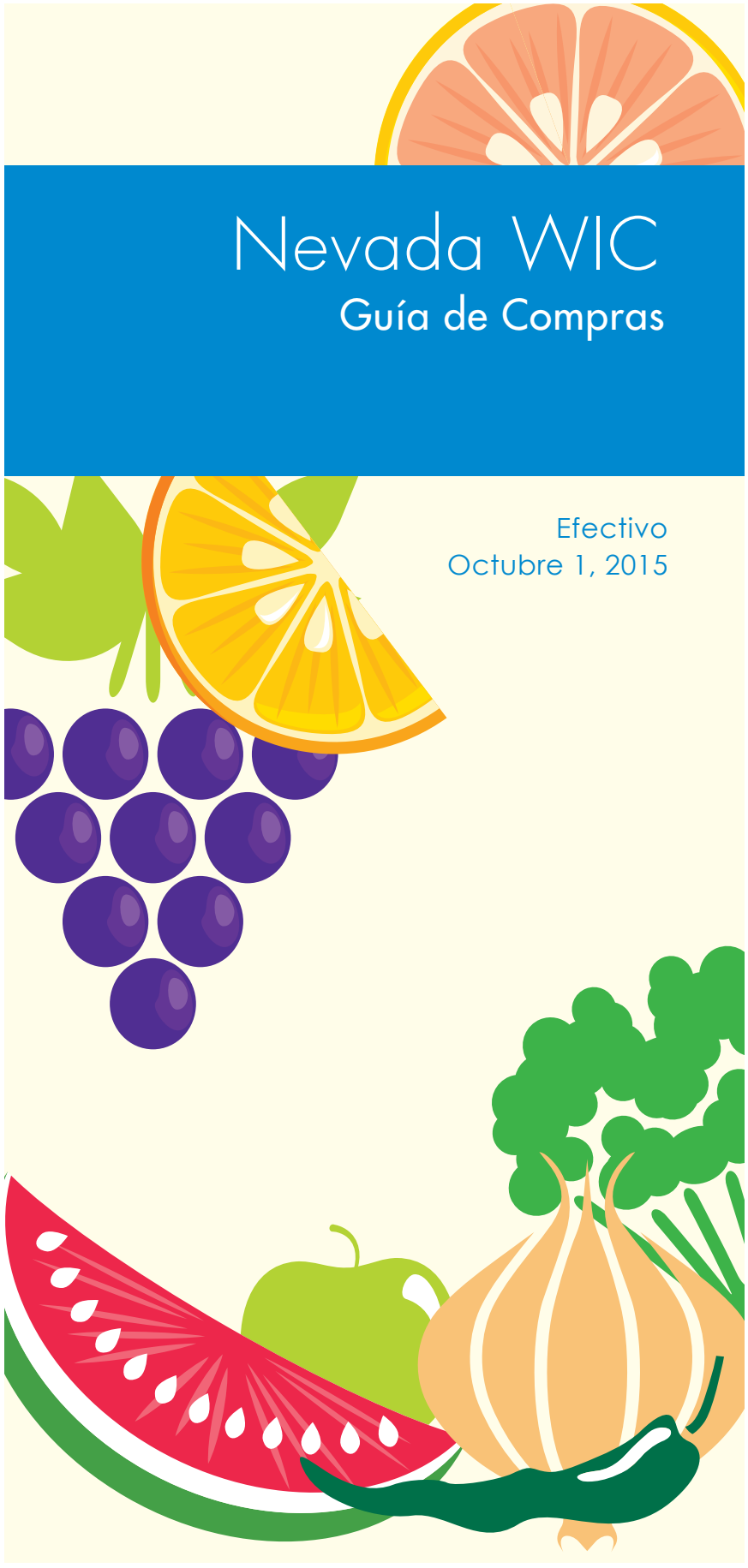




Nevada WIC

Guía de Compras

Efectivo
Octubre 1, 2015

Antes de comprar

Compre sus alimentos de WIC en supermercados autorizados como proveedores de WIC de Nevada que muestran el letrero "WIC Aceptado Aquí" en la puerta. Los vendedores autorizados pueden ser localizados en:

nevadawic.org/for-families/nearest-grocer

Averigüe cuál es su cantidad disponible para alimentos de WIC. Use su lista de compras o su último recibo de la tienda, o llame la línea de ayuda para tarjetas EBT al 1-866-281-2443.

Elija solamente alimentos aprobados de WIC que estén en este folleto y asegúrese que tenga las cantidades correctas. Puede que los vendedores no tengan todos los artículos listados y/o mostrados.

Todas las compras de WIC son finales, a menos que los artículos comprados habían caducado o estaban dañados.

Para asistencia adicional en localizar códigos UPC de WIC para artículos aprobados específicos, ingrese en nuestra página web:

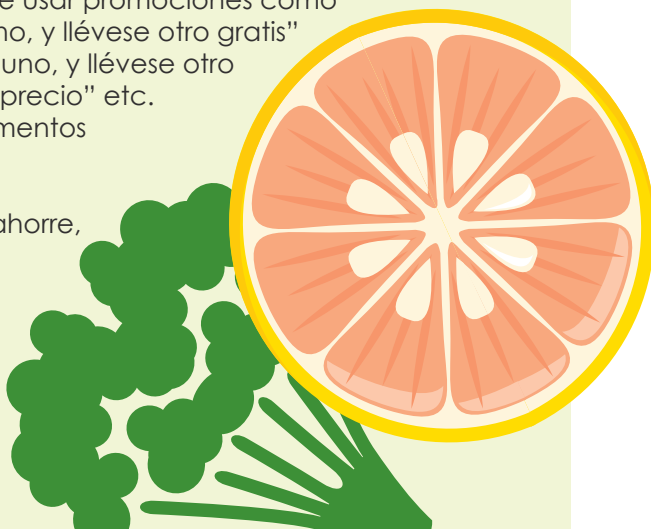
nevadawic.org/for-families/approved-foods

Ahorre Dinero

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

Usted puede usar promociones como "Compre uno, y llévase otro gratis" o "Compre uno, y llévase otro a mitad de precio" etc. para sus alimentos de WIC.

¡Entre mas ahorre,
a más
personas
podrá
servir WIC!



Su tarjeta EBT

Maneje su tarjeta EBT de WIC cuidadosamente - tratarla como es una tarjeta de debito.

Los beneficios de WIC perdidos o robados no serán reemplazados. Reporte tarjetas perdidas a la línea de ayuda para tarjetas EBT para reemplazo; Llame al 1-866-281-2443.

Por favor llame a su clínica local de WIC para realizar cualquier cambio a su paquete de alimentos- no se podrá realizar sustituciones de alimentos en la tienda.

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



Productos Lácteos

Leche

Es obligatorio que la leche sea La Marca Más Barata que está disponible

Tipos de leche

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



1 QT (un cuarto de galón) = 32 onzas

HGL (medio galón) = 64 onzas

Gallon (1 galón) = 128 onzas

Solamente si se especifica esta en la lista de compras:

- | | |
|--|--|
| • Acidophilus | • Líquido sin lactosa |
| • UHT
(líquidos perecederos) | • Seca (fortificada con
vitamina A y D) |
| • Evaporad
(fortificada con vitamina D) | • Leche de cabra fresca o
evaporada |

NO: leche de sabores o leches orgánicas

Consejos:

La leche entera es solo para niños menores de 2 años.

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

Sepa cuál es el tamaño de envase que le dieron: un cuarto de galón, medio galón o un galón. Si dieron dos medios galones, no podrá combinarlos para comprar un galón entero, etc.

Queso

16 onzas solamente

- | | |
|--|-----------------------|
| • Cualquier marca | • Cheddar |
| • Rebanadas o bloque | • Colby |
| • Jack | • Americano procesado |
| • Longhorn | |
| • Regular, reducido en grasa, sin grasa | |
| • Mozzarella (regular o cadena) | |
| • Cualquier combinación de los mencionados | |

NO: orgánico, rebanadas empacadas individualmente, importados, trozos de quesos finos, rallado, productos de queso, queso empacadas queso de sabores.



Huevos

Es obligatorio que todos los huevos sean La Marca Más Barata que esté disponible

- Grado AA
- Blancos
- Solamente grandes (sustitución de medianos si no hay grandes)
- Solamente de docenas
- Huevos de gallina



Bebidas de Soya

Pacific Ultra Soy

- Líquidos perecederos
- Sin Sabor o Sabor Vainilla
- Cuarto de galón
(envase de 32 onzas)



La leche de soya 8th Continent

- Medio galón (envase de 64 onzas)
- Solo el Original

Silk

- Medio galón (envase de 64 onzas)
- Solo el Original

Consejos:

La marca soya Pacific Ultra no es refrigerada y normalmente se encuentra en la sección de comidas naturales de las tiendas.

La marca 8th Continent y la marca Silk normalmente se encuentran en la sección refrigerada cerca de la leche.

Tofu

16 onzas solamente
Firme o Medio Firme

NO: orgánico

Solamente

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



Marcas

- Azumaya
- House Premium

Consejos:

El Tofu normalmente se encuentra en la sección refrigerada de frutas y vegetales o en la sección de comidas naturales.

Cereales Fríos

Caja o bolsa de 12 onzas o más grande, máximo de 36 onzas



Cereales Calientes

Caja de 11.8 onzas o más grande



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

Los cereales aprobados por WIC son una buena fuente de hierro y vitamina B.

Consejos:

Maneras como comprar sus 36 onzas de cereal

$$\begin{array}{|c|} \hline 24 \\ \hline \text{oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 12 \\ \hline \text{oz} \\ \hline \end{array} = 36 \text{ oz}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline 18 \\ \hline \text{oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 18 \\ \hline \text{oz} \\ \hline \end{array}$$

= 36 oz

$$\begin{array}{|c|} \hline 20.4 \\ \hline \text{oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 15.5 \\ \hline \text{oz} \\ \hline \end{array}$$

= 36 oz

$$\begin{array}{|c|} \hline 20 \\ \hline \text{oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 16 \\ \hline \text{oz} \\ \hline \end{array}$$

= 36 oz

$$\begin{array}{|c|} \hline 12 \\ \hline \text{oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 12 \\ \hline \text{oz} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 12 \\ \hline \text{oz} \\ \hline \end{array}$$

= 36 oz

Frutas y Vegetales

Frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados

De cualquier marca enlatadas, congeladas o frutas y vegetales frescos

Enteras, cortadas o mezcla de frutas y vegetales

Se permiten las frutas y verduras frescas orgánicas

NO:

- Hierbas
- Frutas y vegetales secos
- Azúcares, grasas o aceites añadidos
- Salsas añadidas, aderezo, crotones o nueces
- Vegetales encrema, escabeche
- Arroz, carne, pasta o fideo añadido papas fritas, tater-tots
- Vegetales empanizados
- Frutas o vegetales de la barra de ensaladas canastas de frutas
- Bandejas de vegetales para fiestas
- Frutas o vegetales ornamentales/decorativas (Tales como los chiles en una cuerda, el ajo en una cuerda, calabazas o calabazas pintadas)

Consejos:

Frutas y vegetales enlatados no pueden contener azúcar agregada incluyendo:

- Jarabe de maíz
- Jarabe de maíz con alto fructosa
- Maltosa
- Dextrosa
- Sucrosa
- Miel
- Jarabe de arce

Busque los productos que digan:

“En su propio jugo”

“Endulzados naturalmente”

“Sin azúcar”

“100% pura fruta y jugo”

Revise los especiales semanales

Compre frutas y vegetales que están en época

No compre productos que estén machucados o dañados

Las marcas de las tiendas de frutas y vegetales enlatados y congeladas, tienden a ser más baratas

Si quisiera encontrar UPC's aprobados para frutas y vegetales enlatados o congelados, vaya a:
nevadawic.org/for-families/approved-foods

Use la tabla que sigue para ayudarle a calcular el costo de sus frutas y vegetales frescos.

1. Coloque su producto en la báscula de la tienda.
2. Ajuste el peso a la siguiente libra o media libra.
3. Calcule el costo de su producto según la tabla.

Precio por lb.	1 lb.	1.5 lbs.	2 lbs.	2.5 lbs.	3 lbs.	3.5 lbs.	4 lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
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
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
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

Jugos

Jugos Frescos y Embotellados
Solamente 64 onzas, Sin azúcar, 100% jugo solamente

Juicy Juice

- Manzana
- Uva
- Cereza
- Baya
- Ponche
- Uva Blanca
- Kiwi Fresa
- Manzana-Frambuesa
- Naranja Mandarina
- Fresa Plátano



Welch's

- Uva Blanca
- Uva Morada
- Uva Roja



V8

- Original



Tree Top

- Jugo de Manzana (Etiqueta verde solamente)



Seneca

- Jugo de Manzana (Etiqueta roja solamente)



Langers

- Uva Roja
- Uva Blanca
- Uva Morada
- Arándano Fuji
- Pomelo Ruby Rojo



Jugo de Piña o de Naranja:

La Marca Más Barata que está disponible.

Debe de contener por lo menos 120% de su valor diario de Vitamina C por porción de 8 onzas.



Jugos Concentrados

Sin azúcar, 100% jugo solamente
11.5 o 12 onzas en latadas, congelados o líquidos

Welch's

- Uva Blanca
- Uva Morada
- Uva Blanca y Pera
- Uva Blanca y Arándano
- Uva Blanca y Frambuesa
- Uva Blanca y Durazno



Jugo de Piña o de Naranja:

La Marca Más Barata que está Disponible, debe de contener por lo menos 120% de su valor diario de Vitamina C por porción de 8 onzas.



Seneca

- Etiqueta roja solamente



Tree Top

- Etiqueta verde solamente



Langer's

- Jugo de Manzana



Legumbres

Crema de Cacahuete

Cualquier marca, 16-18 onzas

- Cremosa
- Con trozos de cacahuates
- Con Sal o Sin Sal



NO: tubos, orgánica, jalea o miel agregada, chocolate, malvaviscos, o reducido en grasa

Chicharos Secos, Frijoles o Lentejas

Frijoles secos:

Cualquier marca bolsa de 16 onzas

NO: al granel, mayoreo, importados, mezclas condimentadas, mezclas en sopa u orgánicos

Frijoles enlatados:

Cualquier marca, 14-16 onzas

ejemplos incluyen:

- Garbanzos
- Frijol riñón
- Marina (Navy)
- Regular o bajo en sodio
- Guisantes de ojos negros
- Rojo
- Negro
- Pinto
- Faba y Mungo
- Partidos
- Refritos sin grasa



NO: grasas agregada, aceites, carnes, al horno o cerdo con frijoles, no mezcla de sopas, no orgánico, no frijoles verdes o de cera, chicharos congelados, sabor Cajun, barbacoa, sabor Rancho, frijoles de chili, frijoles de snap, frijoles naranjas, o frijoles de sabor, o azucares añadidas.

Pescados Enlatados

Solamente para las mamás que amamantan por completo!

Atún

Cualquier marca, 5 onzas o más grandes trozo de luz, agua lleno



NO: albacora, solido, sodio bajo, o dieta, en bolsas, u orgánico

Sardinas Enlatadas

Cualquier marca, 3.75 onzas o más grandes

Empacada en agua, aceite, mostaza o salsa de tomate

NO: condimentos añadidos



Granos Integrales

100% Pan Integral

Paquete de 16 onzas solamente

Pan integral debe ser el primer ingrediente

- Barra de pan

NO: pan reducido en calorías, bollos, panecillos, orgánico



Arroz Integral

Paquete de 16 onzas solamente (bolsas o cajas)

- Instantáneo, cocinar en tiempo rápido o regular
- Grano chico o grano largo

NO: a granel/mayoreo, orgánico, en bolsa para hervir o listo para servir



Tortillas

Paquete de 16 onzas solamente grano integral o de maíz



Harina integral debe ser el primer ingrediente

Marcas aprobadas:

- Kroger Whole Wheat
- Romero Corn
- Romero Whole Wheat
- La Banderita Whole Wheat
- La Banderita Corn
- La Burrita Corn
- Chichi's White Corn
- Carlita Corn
- Carlita Whole Wheat
- Ortega Whole Wheat
- Chichi's Whole Wheat
- Guerrero Corn
- Guerrero Whole Wheat
- MiCasa Whole Wheat
- Mission Corn
- Mission Whole Wheat
- Don Pancho White Corn
- Don Pancho Whole Wheat
- Marcela Valladolid Corn
- Pepito Corn
- Pepito Whole Wheat

- Santa Fe Yellow Corn
- Santa Fe Whole Wheat
- Santa Fe White Corn
- El Buen Gusto Whole Wheat
- Cardenas Ranchera Maiz Blanco
- Tia Rosa Corn, Yellow
- Tia Rosa Corn
- Tia Rosa Whole Wheat
- Ranchera Corn
- Cielas Whole Wheat
- Cielas Corn

NO: orgánico



Alimentos Para Bebe

Cereal para Bebés

Solamente marca Gerber o Beechnut,
Solamente cajas de 8 onzas

- Cebada
- Arroz
- Avena
- Grano Integral
- Trigo Integral
- Granos mixtos
- Multigrano

NO: frutas añadidas, DHA o porciones individuales, orgánicas



Frutas y Vegetales para Bebés

Frascos de 3.5 – 4 onzas

Cualquier marca

- Solamente paso (step) 2 o 2 ½
- Frutas individuales o combinación de frutas
- Vegetales individuales o combinación de vegetales
- Una fruta o vegetal deben estar listados como el primer ingrediente

NO: orgánicas, DHA, postres, cenas, con azúcares, con sal o con fécula

Carnes para Bebés

Frascos de 2.5 onzas

- | | |
|---------|-----------|
| • Res | • Pollo |
| • Jamón | • Cordero |
| • Pavo | • Ternero |

Cualquier marca

- Paso (step) 1 o 2
- Caldo o salsa añadido es permitido

NO: orgánica, DHA, azúcares o sales añadidos, combinaciones de alimentos infantiles (por ejemplo, carne y verduras) o cenas (por ejemplo, espaguetis y albóndigas)

Formula Infantil

Solo de marca, tipo y tamaño especificado en tu lista de compras.

No sustitución en la tienda

Amamantar

Apoyo e Información

Amamantar es una manera maravillosa para apoyar el crecimiento de su hijo mientras está creando un lazo que durará toda la vida.

La leche materna tiene todo lo que tu bebé necesita para crecer y mantenerse sano. Con suficiente paciencia y apoyo, hay una solución para cada dificultad de la lactancia materna - y WIC está aquí para ayudar.

¿Sabías?

Los bebés tienen estomaguitos pequeños! Las madres hacen la cantidad adecuada de leche para el bebé. Alimentar al bebé con solo leche materna, le dice a tu cuerpo que haga más leche para el crecimiento del bebé.

La Leche Materna – Perfecta para los bebés

- Reduce el riesgo de infecciones del oído, SIDS (síndrome de muerte súbita), leucemia infantil, reacciones alérgicas, y problemas del estómago (menos gas, constipación, y diarrea)
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas tales como la obesidad, diabetes, asma, enfermedades cardíacas y cáncer
- Fácil de digerir
- La mejor nutrición posible
- Promueve el crecimiento cerebral
- Siempre limpia, segura y disponible

La Leche Materna – Perfecta para las mamás

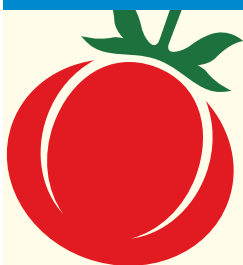
- Ahorra dinero en costos de fórmula y de la salud
- Promueve la pérdida de peso después del embarazo (quema hasta 600 calorías al día)
- Reduce el riesgo del cáncer de pecho, ovarios y útero
- Hace las viajes más fáciles
- Hace que los pañales apesten menos
- El amamantar es conveniente
- Disminuye el riesgo de depresión postparto
- Conveniente y siempre listo, no biberones o fórmula requerida

¡Los Padres Tienen Preguntas!

WIC puede ayudarle alcanzar sus metas de amamantar. WIC puede ayudarle a aprender sobre el amamantar y de extraer su leche para alimentar a su bebé. Ayuda está disponible en su clínica local o visite nuestra página de internet nevadabreastfeeds.org



Nutrición Suplementaria Para Mujeres, Bebés y Niños



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

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
3. Correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.