



# WIC DE PENNSYLVANIA LISTA DE ALIMENTOS Y GUÍA DE COMPRAS

COMENZANDO EL 1 DE OCTUBRE DE 2024  
HASTA EL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025





# ÍNDICE:

Leche .....	2
Yogur.....	3-4
Queso/productos a base de soya.....	5-6
Jugos para niños y mujeres.....	7-8
Cereales.....	9-10
Frutas/vegetales .....	11
Legumbres (frijoles)/pescado enlatado.....	12
Huevos/mantequilla de maní .....	13
Granos enteros .....	14-16
Alimentos para bebés.....	17-18



## CONSEJOS PARA COMPRAR CON SU TARJETA EWIC

- Sus beneficios estarán disponibles en la fecha de inicio de beneficios a las 12:01 a.m. y vencerán a las 11:59 p.m. en la fecha de vencimiento de beneficios.
- Usted no tiene que comprar todos sus alimentos en una visita. Compre lo que necesite cuando lo necesite.
- Los beneficios que no sean usados NO pasarán al próximo período de beneficios.
- Sepa su saldo de beneficios. Guarde su último recibo o consulte “Mis beneficios” en la aplicación WICShopper.
- Los cupones y las promociones de la tienda (“compre uno, obtenga uno gratis”) se pueden usar con su tarjeta eWIC.

## EN LA CAJA REGISTRADORA:

- 1** Los alimentos que se compran con su tarjeta eWIC deben estar listados en su balance de beneficios.
- 2** Antes de que cualquier alimento sea escaneado, dígame al cajero que usted estará usando la tarjeta eWIC.
- 3** Coloque su tarjeta en el lector de tarjetas y siga sus instrucciones. El sistema le dirá cuando ingresar su PIN.
- 4** El cajero escanea los alimentos para asegurarse de que seleccione alimentos aprobados por WIC y se encuentran en su paquete de beneficios.
- 5** El cajero le dará un recibo que muestra los alimentos que acaba de comprar. Léalo detenidamente. Si el recibo está bien, entonces dígame al cajero que acepta y aprueba la compra.
- 6** **NO saque su tarjeta hasta que el sistema se lo indique.**
- 7** Los alimentos que usted compre se deducirán de su total mensual y obtendrá otro recibo con el saldo de los beneficios restantes.
- 8** Guarde siempre sus recibos de WIC por si tiene algún problema en la tienda O si no ha descargado la aplicación WICShopper. El recibo del saldo restante muestra los alimentos disponibles para su familia. La aplicación WICShopper tarda 48 horas en actualizarse.
- 9** Asegúrese de guardar todos los recibos por si tiene algún problema en la tienda. La clínica WICnecesitará verlos.

## **Seguridad de su Tarjeta eWIC**

- Proteja su tarjeta. ¡Manténgala segura!
- Memorice su PIN.
- NO dé su PIN a ninguna otra persona que no sea la designada entrenada por WIC.
- NO tire su tarjeta eWIC a la basura cuando haya usado todos sus beneficios.
- Si pierde o le roban su tarjeta o no funciona en la tienda, comuníquese con su clínica local de WIC.



# LECHE

## GALONES O MEDIO GALÓN

### CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA

Baja en grasa (1% o 1/2%) o descremada, a menos que la leche entera o la reducida en grasa (2%) este listada en su balance de beneficios de WIC. La leche acidófila está permitida. El kéfir y la leche UHT solo se permiten si tiene un cuarto de galón en su saldo de beneficios de WIC.

#### EXCEPCION:

Puede comprar un cuarto de galón de leche solo si aparece en su balance de beneficios de WIC.



Se puede comprar leche sin lactosa, kosher, evaporada o en seco si está en su balance de beneficios de WIC.

## NO PUEDE COMPRAR

Leche ultrafiltrada (Ultra-filtered),  
 Leche con diferentes sabores, Suero de mantequilla o leche agria (buttermilk),  
 Leche de cabra, Leche orgánica, Leche en botellas de vidrio

#### LECHE ENRIQUECIDA CON:

*Calcio, Proteína, Esteroles vegetales, Vitamina C, Omega-3s*

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Sirva leche descremada (skim), sin grasa o leche baja en grasa (1%), queso y yogur en las comidas y meriendas. Están llenos de vitaminas, minerales y proteínas para huesos, dientes y músculos fuertes.

# YOGUR

## SOLO ENVASES DE 32 OZ

TIPO ESPECIFICADO EN SU BALANCE DE BENEFICIOS:  
LECHE ENTERA, BAJA EN GRASA, SIN GRASA

## LECHE ENTERA

 Natural	 Griego Natural	 Griego Natural	 Natural, Arce, Vainilla	 Natural, Vainilla, Fresa
 Griego Vainilla, Griego Natural	 Natural Griego	 Natural, Griego Natural, Vainilla	 Natural, Vainilla, Fresa	 Natural
 Griego Natural	 Griego Vainilla, Griego Natural, Natural	 Natural	 Probótico Natural, Griego Natural	 Griego Natural

## BAJA EN GRASA

 Vainilla	 Melocón, Fresa, Fresa Plátano, Vainilla	 Natural, Vainilla, Griego Natural	 Natural, Fresa	 Natural, Vainilla
 Fresa, Vainilla	 Griego Vainilla, Natural	 Natural, Mango, Fresa, Vainilla	 Natural, Vainilla, Griego Natural	 Griego Natural
 Natural, Vainilla, Griego Vainilla	 Natural, Fresa	 Griego Natural	 Natural, Fresa	

 Niños (8-4oz) - Todos los sabores



## SIN GRASA

 Natural, Griego Natural, Griego Vainilla	 Natural	A SHOPRITE BRAND  Griego Natural, Griego Fresa, Griego Vainilla	 Ligero Y En Forma: Vainilla, Fresa, Griego Vainilla	 Natural, Griego Natural
 Natural, Vainilla, Griego Vainilla, Griego Natural	 Griego Natural, Griego Vainilla	 Natural	 Natural, Griego Natural, Griego Fresa, Griego Vainilla	 Natural, Vainilla Frijol, Griego Vainilla
 Griego Natural, Griego Vainilla	 Natural, Vainilla, Griego Fresa, Griego Vainilla, Griego Natural	 Natural, Griego Vainilla, Griego Natural, Vainilla	 Griego Natural, Griego Vainilla	 Natural, Griego Natural, Griego Vainilla
 GoGurt (1 caja*16-2oz tubos o 2 cajas*8-2oz tubos) Todos los sabores exceptuar Fresa/Tropical.				

## KOSHER SIN GRASA

Debe estar listado en su balance de beneficios

 Yogolite Café, Fresa, Natural, Vainilla	
 Natural, Vainilla, Café, Griego Capuchino, Griego Natural, Griego Fresa, Griego Vainilla	
 Natural	 Natural



## NO PUEDE COMPRAR:

Yogures con mezcla de ingredientes, tales como: *Granola, Caramelos, Miel, Nueces*

*Orgánico, Yogures bebibles, Yogures con endulzantes no nutritivos*

# QUESO

SOLO PAQUETES DE 8 O 16 OZ

## CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA

American Cheese (Proceso pasteurizado), Cheddar, Cheddarella, Colby (Longhorn), Cojack, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, Suizo

## FORMAS PERMITIDAS:

Bloque, Rebanado, Rallado, Palitos, En hebras

Estos pueden ser regulares, reducidos en grasa, bajos en grasa o libres de grasa, bajos en colesterol, sin lactosa, bajos en sodio, fortificados con calcio.

El queso debe estar marcado con peso, tipo y costo. El queso kosher debe estar listado en su balance de beneficios de WIC.

## NO PUEDE COMPRAR:

En cubos, Rebanadas envueltas individualmente, Importado, Servicio Deli, Alimentos a base de queso Queso de Imitación, Productos de queso o queso para untar, Queso orgánico, Queso con ingredientes añadidos, Queso envasado en agua, Queso ahumado

1 LIBRA DE  
QUESO  
(16 oz)

=

1/2  
LIBRA  
(8 oz)

1/2  
LIBRA  
(8 oz)

# PRODUCTOS DE SOYA

DEBEN ESTAR LISTADOS EN SU BALANCE DE BENEFICIOSE

## BEBIDAS DE SOYA

ENVASES DE 32 OR 64 OZ.



Pacific - Ultra Soy  
Original  
que no necesita  
refrigeración



Silk  
Original  
Sección  
refrigerada  
o en el estante  
que no necesita  
refrigeración



8th Continent  
Original  
Sección refrigerada



Great Value  
Original  
Sección refrigerada

## NO PUEDE COMPRAR:

Cualquier otra marca o sabor de bebida de soya

## TOFU

SOLO ENVASES 8 or 16 OZ.

**Azumaya**  
Tofu

Extra Firme,  
Firme,  
Silken

**House Foods**

Premium  
Medio Firme,  
Firme, Extra Firme



Organic  
Súper Firme

**Franklin**  
FARMS

Extra Firme,  
Firme, Medio  
Firme, Suave

**大田**  
Nature's Soy  
SINCE 1989

Firme, Suave



Extra Firme  
Cubicado (8oz),  
Súper Firme

## NO PUEDE COMPRAR:

Cualquier otra marca o sabor de bebida de tofu

# JUGO PARA NIÑOS

SOLO BOTELLAS OF CAJAS 64 OUNCE  
JUGO 100% PASTUERIZADO




Tomate, Tomate Bajo en Sodio, Bajo en Sodio V8, V8, Spicy Hot V8



Vegetales Todos los sabores, excepto Ruby Red toronja



Todos los sabores



Piña



Arándano Jugos 100% y Sesame Street Flavors, Jugo No permitido: Artículos Cranberry Juice and More" y "Fruitables



SaúcoManzana, Manzana Cereza, Manzana Mango, Manzana Uva Blanca, Sensibles Manzana



Todos los sabores excepto premium sabores Manzana y Fresa Sandía



Manzana



Solo se permite jugo 100%; no se permiten bebidas de jugo. Manzana, Concord Uva, Arándano Mora; Arándano Cereza, Arándano Concord Uva, Arándano Mango, Arándano Piña, Arándano Granada, Arándano Frambuesa, Arándano, Arándano Sandía, Arándano Saúco



Arándano, Arándano Uva, Arándano Frambuesa, Arándano Mora, Arándano Granada, Arándano Mango, Granada Arándano, Arándano Mora Acai, Arándano Cereza, Frambuesa Arándano



Rojo, Púrpura o Uva Blanca, Uva Blanca Durazno, Uva Blanca Cereza, Naranja Piña Manzana



Manzana, Uva, Uva Blanca, Naranja

CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA DE JUGO DE NARANJA  
El calcio y la vitamina D son aceptables



MARCAS DE LA TIENDA	MANZANA	UVA	UVA BLANCA	ARÁNDANO	PIÑA	VEGETALES	TOMATE	PERA	TORANJA	MANGO
Always Save	●	●								
Best Yet	●	●	●		●	●	●			
Best Choice	●	●			●	●	●			
Food Club	●	●					●			
Food Lion				●	●	●			●	
Freedoms Choice	●	●					●			
Giant	●	●	●			●	●		●	
Giant Eagle	●	●								
Great Value	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
IGA	●	●	●							
Life Everyday	●									
Parade	●									
Pics by Price Chopper	●	●	●		●	●	●		●	
ShopRite		●	●							
Signature Select	●	●	●	●		●				
That's Smart	●	●	●	●		●				
Tops	●	●	●							
Tree Top	●									
Wegmans	●	●	●							
Weis	●	●	●	●						

**NO PUEDE COMPRAR:**  
Sidras, Cocteles, Jugo orgánico, Jugos con:  
Endulzantes no nutritivos, Betacaroteno,  
Colorantes, Azúcares, Añadidos



# JUGO PARA MUJERES

CONCENTRADO CONGELADO DE 11.5-12 OZ  
**JUGO 100% PASTUERIZADO**

Debe estar listado en su balance de beneficios



MARCAS DE LA TIENDA	MANZANA	UVO	PINA	UVA BLANCA	NARANJA
Always Save	●				●
Best Choice	●				●
Best Yet	●				
Essential Everyday	●				●
Food Club	●	●			●
Freedoms Choice	●				●
Giant	●	●			
Giant Eagle	●	●	●		●
Great Value	●	●			●
Pics by Price Chopper	●	●	●	●	●
Price Rite					●
Red & White	●				
Shop Rite	●				●
Signature Select	●				●
Tipton Grove	●				●
Tops	●				
Weis	●				●

BOTELAS DE 48 OZ  
**JUGO 100% PASTEURIZADO**

EL CALCIO Y LAS VITAMINAS C Y D SON ACEPTABLES

No se permiten otras vitaminas o minerales añadidos.



**NO PUEDE COMPRAR:** 

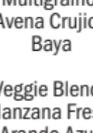
Azúcares agregados, Carbonatación,  
 Omega 3s, Vitamina A, Vitamina E, Alcohol,  
 Fibra, DHA, ARA

# CEREALES

Cereal frío en paquetes de 12-36 oz

Cereal caliente en paquetes de 9.8-36 oz

Las opciones sin gluten están disponibles. Busque el símbolo GF en la caja o hable con su nutricionista de WIC.

 <p>Original</p>	 <p>Original, Mantequilla</p>	 <p>Instantánea, Original</p>	 <p>Instantánea- Original, 1 or 2.5, Grano Entero</p>	 <p>Grano Entero</p>
 <p>Original o Hojuelas</p>	 <p>Cereal De Trigo Caliente, Trigo De Coco</p>	 <p>Original</p>	 <p>Maíz, Arroz, Trigo, Canela, Arándano</p>	
	 <p>Regular</p>	 <p>Multigraino, Avena Crujido Baya</p> <p>Veggie Blends Manzana Fresa, Arando Azul, Plátano</p>	 <p>Original, Miel</p>	
 <p>Canela, Azúcar Original, Vainilla Moreno, Nuez De Miel, Arce Dorado</p>	 <p>Original, Proteína Original Multigrano Toque de Canela</p>	 <p>Original Bite Size and Little Bite Cualquier sabor</p>	 <p>Original, Vainilla</p>	

## FORMAS DE COMPRAR CEREAL

PUEDA COMPRAR CUALQUIER COMBINACIÓN DE CEREALES FRÍOS O CALIENTES APROBADOS POR WIC QUE SUMEN AL NÚMERO TOTAL DE ONZAS LISTADO EN SUS BENEFICIOS.



## NO PUEDE COMPRAR:

CUALQUIER OTRA MARCA, TIPO O TAMAÑO DE CEREAL. TAMPOCO PUEDE COMPRAR ORGÁNICO.



## STORE BRANDS

Brand	Avena Tostada (Toasted Oats)	Cojos de Maíz (Corn Flakes)	Arroz Crujiente (Crispy Rice)	Cuadrados de Maíz (O Galletas) (Corn Squares)	Cuadrillos de Arroz (O Galletas) (Rice Squares)	Avena Instantánea Original	Trigoo Triturado Glaseado / Frosted Shredded Wheat	Hojuelas de Salvado / Trigo	Avena con Miel y Hojuelas con / Almendras
Best Choice	●	●	●	●	●				
Best Yet	●	●	●	●	●				
Bowl & Basket	●	●	●	●	●				
Essential Everyday	●	●						●	●
Food Club	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Food Lion	●	●	●	●	●	●			
Freedom Choice	●	●	●						
Giant	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Giant Eagle	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Great Value	●	●	●	●	●	●	●	●	●
IGA	●	●	●				●	●	●
Krasdale	●	●	●						
Pics	●	●	●				●	●	●
Signature Select	●	●	●	●	●		●		
That's Smart	●	●	●					●	
Tops	●	●	●				●	●	●
Weis	●	●	●			●	●	●	●



Instantánea  
Avena



Original o  
de Fresa



Almendras,  
Vainilla,  
Honey Roasted,  
Maple & Pecan,  
Cinnamon Bun



Crujiente de  
Nueces de  
Plátano, Nuez  
Crujiente

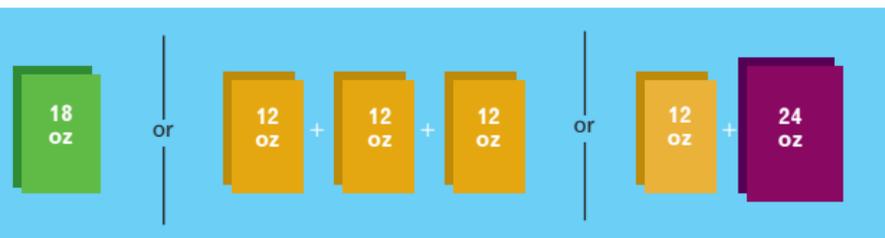


Original,  
miel,  
baya baya



## CEREALES DE GRANO ENTERO

QUE LA MITAD DE LOS GRANOS QUE CONSUMA SEAN ENTEROS



# FRUTAS Y VEGETALES

ORGÁNICO IS PERMITIDO CUALQUIER MARCA

## FRESCOS

### PUUEDE COMPRAR:

- ✓ Suelos o pre-empacados
- ✓ Enteros o cortados



### NO PUEDE COMPRAR:

- ✗ Productos de la barra de ensaladas, bandejas para fiestas o canastas de frutas
- ✗ Hierbas, nueces o maní
- ✗ Kits de ensalada con nueces, crotones o aderezo
- ✗ Frutas o vegetales con dips o salsa
- ✗ Frutas secas o deshidratadas

## CONGELADOS

### PUUEDE COMPRAR:

- ✓ Natural
- ✓ Bolsa o caja
- ✓ Bajo en sodio está permitido



### NO PUEDE COMPRAR:

- ✗ Con azúcar, miel o queso, empanados, en mantequilla, en salsa, grasa o aceites añadidos
- ✗ Con carne, arroz o pasta
- ✗ Papas fritas
- ✗ Sopas

## ENLATADOS

### PUUEDE COMPRAR:

- ✓ Empacados en agua o jugos solamente
- ✓ Envases de metal, vidrio o plástico
- ✓ Bajo en sodio está permitido



### NO PUEDE COMPRAR:

- ✗ Con carnes, grasas, aceites, arroz o pastas añadidos
- ✗ Con azúcar o jarabe añadidos
- ✗ Endulzante artificial
- ✗ Vegetales encurtidos, sauerkraut o aceitunas
- ✗ Salsa de arándanos o relleno de pastel
- ✗ Sopas
- ✗ Salsa en frasco o salsa para pasta
- ✗ Alimentos para bebés o niños pequeños o bolsas exprimibles
- ✗ Cualquier cosa con cerezas marrasquino Condimentos y salsa ketchup

Se puede comprar frutas orgánicas, pero tienden a ser más caras. Obtendrá más alimentos con productos no orgánicos.

## LEGUMBRES (FRIJOLES)

### TIPOS DE FRIJOLES A COMPRAR:

#### BUY:

- ✓ Latas de 15-16 oz
- ✓ Frijoles secos (1 libra)
- ✓ Puede comprar orgánico
- ✓ Se le permitirá comprar frijoles secos o enlatados si están listados en su balance de beneficios de WIC.



### EJEMPLOS, PERO NO SE LIMITAN A LOS SIGUIENTES:

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| Frijoles negros  | Frijoles Great Northern |
| Frijol caupi     | Frijoles rojos          |
| Frijoles blancos | Lentejas                |
| Garbanzos        | Habas                   |
| Alubias          | Frijoles pintos         |
| Frijoles rosados |                         |

#### NO PUEDE COMPRAR:

- ✗ Ejotes y enolas, habas verdes, ejotes amarillos
- condimentos añadidos (especias), azúcares, aceites, grasas, salsas o carnes

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El pescado en conserva (enlatado), la mantequilla de maní, los frijoles y los huevos son buenas fuentes de proteína y cuestan mucho menos que la carne.

## PESCADO ENLATADO

### SOLO LATAS DE 3.75, 5 O 6 OZ

#### PUEDE COMPRAR:

Cualquier marca de atún en trozos (Chunk Light Tuna), salmón rosado o sardinas (incluidas las sardinas condimentadas, como en mostaza, salsa de tomate o limón). Pueden estar envasados en agua o en aceite.

#### NO PUEDE COMPRAR:

- Atún albacora
- Sardinas Brisling
- Salmón rojo
- Pescado orgánico



# HUEVOS DE GALLINA

CARTONES DE UNA DOCENA SOLAMENTE

## PUEDE COMPRAR:

- ✓ Huevos de gallina grado A o AA blancos o marrón en tamaños extra grande, grande, mediano o pequeño.
- ✓ Están permitidos huevos libre de jaula (cage-free)

## NO PUEDE COMPRAR:

- ✗ Huevos especializados tales como:
  - ✗ Alimentados de forma vegetariana
  - ✗ Orgánicos
  - ✗ Colesterol bajo
  - ✗ Grasa modificada
  - ✗ Alto contenido de Omega 3s
  - ✗ De gallinas criadas en libertad
  - ✗ Sustituto de huevo



# MANTEQUILLA DE MANÍ

ENVASES DE 16 A 18 OZ

## PUEDE COMPRAR:

- ✓ Cualquier marca solo con la etiqueta "Peanut Butter" (Mantequilla de maní)

## NO PUEDE COMPRAR:

- ✗ Mantequilla de maní reducida en grasas, mantequilla de maní para untar, mezclada con jalea, malvaviscos chocolate o miel, mantequilla de maní orgánica, suplementos de omega 3s, DHA, ARA o endulzantes no nutritivos



# GRANOS ENTEROS

PAQUETES DE 16 OZ SOLAMENTE

SOLAMENTE PAN O BOLLOS DE TRIGO INTEGRAL O DE GRANO ENTERO



Bollos de Trigo  
100% Integral  
o Pan de trigo  
100% integral  
molido en piedra



Pan de trigo 100%  
integral



Pan de trigo 100%  
integral, Healthy  
Life Pan de trigo  
100% integral



Pan de trigo 100%  
integral



Pan de Trigo 100%  
Integral



Pan Clásico 100%  
Integral



Pan de trigo 100%  
integral



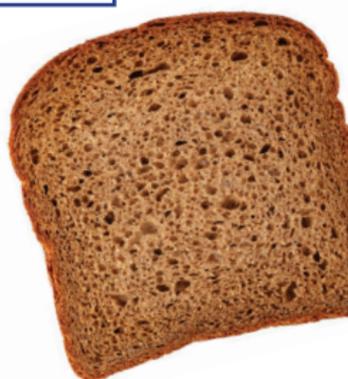
Pan de trigo 100%  
integral



Muy delgada suave  
Pan de trigo 100%  
integral



Pan integral  
100% molido a la  
piedra Hamotzie,  
Pan integral 100%  
molido a la piedra  
Mezonot



MARCAS DE LA TIENDA

PAN DE TRIGO 100% INTEGRAL

GIANT SIGNATURE SELECT  
GIANT EAGLE BOWL & BASKET  
WEIS

**NO PUEDE COMPRAR:**

- ×Cualquier otro tamaño de paquete, marca o tipo de productos de granos enteros
- ×Granos enteros orgánicos
- ×Granos enteros con:  
Suplementos de Omega 3s, Frutas secas,  
Semillas, Nueces, Extra calcio, Vitamina D

HUEVOS DE GALLINA, MANTEQUILLA DE MANÍ

GRANO ENTEROS

# GRANOS ENTEROS

PAQUETES DE 16OZ

TORTILLAS

MAÍZ BLANDO O TRIGO BLANCA



Taco de Trigo Integral, Taco de Maíz



Tortillas de Maíz o Tortillas de Trigo Integral



Trigo Integral, Estilo Fajita de Maíz Blanca



Trigo Integral



Integral Maíz Blanco Blando, 100% Harina de Trigo Integral



Taco suave de trigo integral



Maíz Blanco



Tortillas de Maíz Blanco



Blanco Maíz Blanco, Maíz Amarillo, 100% Trigo Integral, Fajita Trigo Integral



Taco Blando Integral, Maíz Amarillo Extra Fino, Tortilla Integral



Tortilla integral



Tortilla integral



Tortilla integral



Tortillas de Trigo Integral



Tortillas de Trigo Integral por Fajitas

AVENA



Avena Instantánea Natural y Avena Rápida Tradicional



Quaker Oat Bran



PASTA DE TRIGO INTEGRAL

 <p>Espagueti Delgado de Trigo Integral</p>	 <p>Codos de trigo integral, linguini de trigo integral, penne de trigo integral, espaguetis de trigo integral</p>	 <p>Penne Rigate integral, Espaguetis integrales, espaguetis finos integrales, rotini integrales o linguini integrales</p>	 <p>Penne Rigate integral, espaguetis integrales, cabello de ángel integral o rotini integral</p>
 <p>Espaguetis, Penne Rigate</p>	 <p>Espaguetis finos, linguini, espaguetis, codos, rotini, penne</p>	 <p>Penne Rigate de trigo integral, espaguetis de trigo integral o espaguetis finos de trigo integral</p>	 <p>Macarrones integrales con codo, Penne Rigate integral, Rotini integral, Espaguetis integrales, Espaguetis finos integrales</p>

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Pasta orgánica
- ✗ Pasta con azúcares añadidos, grasas, aceites o sal.



ARROZ INTEGRAL



MARCAS DE LA TIENDA

- BEST CHOICE
- BEST YET
- BOWL & BASKET
- FOOD CLUB
- FREEDOMS CHOICE
- GIANT
- GREAT VALUE
- IGA
- SIGNATURE SELECT
- WEGMAN'S
- WEIS

# ALIMENTOS PARA BEBÉS

## FÓRMULA INFANTIL

Marca, tipo y tamaño estan listados en su balance de beneficios.

## CEREAL INFANTIL

ENVASES DE 8 O 16 OZ

Cebada, arroz, avena, trigo integral, multicereales, o maíz

Se permite orgánico.

Marcas: Beech Nut, Earth's Best Organic, Gerber

### NO PUEDE COMPRAR:

✗ Cereal con suplemento de: DHA, ARA, Frutas, Fórmula, Yogur

## CARNES PARA BEBÉS

ENVASES DE 2.5 ONZAS Solo para bebés alimentados exclusivamente con leche materna

Cualquier carne en caldo o salsa

Se permiten paquetes variados

Los orgánicos están permitidos

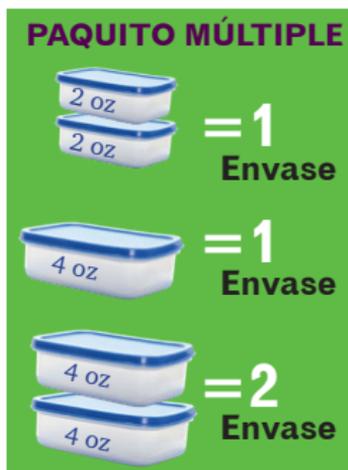
Marcas: Beech Nut, Earth's Best Organic, Gerber

### NO PUEDE COMPRAR:

✗ Carnes para bebés que contengan: DHA, ARA, sal o azúcar

✗ Mezclada con: Cereal, Arroz, Fideos, Vegetales, Fruta, cualquier otro ingrediente

✗ Palitos de carne



# ALIMENTOS PARA BEBÉS

## FRUTAS Y VEGETALES PARA BEBÉS ENVASES DE 2 O 4 OZ

Cualquier variedad de frutas y vegetales para bebés de un solo ingrediente, cualquier combinación de diferentes frutas y vegetales. Se permiten multipacks, cajas de paquetes variados y orgánicos.

Marcas: Beech Nut, Bowl & Basket, Earth's Best Organic, Gerber, Happy Baby Organics, Nature's Promise, O Organics, Once Upon a Farm, Parent's Choice, Tippy Toes

### NO PUEDE COMPRAR:

- ✗ Comida de bebé que contenga suplementos de DHA, ARA, sal o azúcar
- ✗ Postres
- ✗ Bolsitas exprimibles
- ✗ Mezclados con cereales, fideos, arroz, carnes, yogur, harina, féculas o cualquier otro ingrediente

### PUEDA COMPRAR FRUTAS Y VEGETALES PARA BEBES CON CUALQUIER COMBINACIÓN DE PAQUETES. ESTOS SON UNOS EJEMPLOS DE CÓMO COMPRAR:

1	10	10	32	64
128 oz paquete	12 oz paquetes	12 oz paquetes	4 oz envases	2 oz envases
	+	+	0	
	4	2	32	
	2 oz envases	4 oz envases	2 OZ paquete	
	0	0	doble	
	2	2		
	2 OZ paquete	2 OZ paquete		
	doble	doble		
	0			
	1			
	4 oz paquete			
	doble			




### DATO NUTRICIONAL

La lactancia materna es una prioridad del Programa WIC. Ofrece muchos beneficios de salud, nutricionales, económicos y emocionales a la madre y al bebé.

# WIC Shopper App

## SIMPLIFIQUE SUS COMPRAS DE WIC

- 1** Descarga la app WICShopper desde la tienda de aplicaciones.
- 2** Seleccione Pennsylvania como su proveedor de WIC.
- 3** Seleccione su idioma bajo configuración: Inglés, Español, Árabe, Nepalí, Birmano, Somalí, Francés, Portugués o Lingala.
- 4** Registre su tarjeta eWIC para ver su saldo disponible.
- 5** Mientras compra, escanee productos usando la aplicación para verificar los artículos aprobados por WIC con la excepción de frutas y verduras frescas. Se permiten todas las frutas y verduras frescas, pero la aplicación no los escaneará.
- 6** ¡Vea su lista de alimentos, recetas y más directamente de su aplicación!

Más información:



@WICEBTShopper



Facebook.com/WICEBTShopper

[www.EBTShopper.com](http://www.EBTShopper.com)



Copyright © 2012-2018 jpma, inc

## **NORMAS Y REGLAMENTOS BÁSICOS**

No se permiten usar líneas de autoservicio.

Sus beneficios de WIC estarán disponibles a las 12:01 AM del primer día del mes y expirarán a las 11:59 PM del último día del mes.

El tipo y la cantidad de alimentos que puede comprar para cada mes están listados en el Balance de Beneficios de WIC.

Si el total de sus compras de frutas y vegetales es mayor que el monto de sus beneficios, puede pagar la diferencia con otra forma de pago (cupones, efectivo, crédito/débito).

No se permiten devoluciones o sustituciones, pero si está permitido el intercambio idéntico de productos comprados en la tienda que estén dañados.

Los cupones de descuento, compre uno y llévese otro gratis, las onzas adicionales gratis y las tarjetas de descuento o para el club están permitidos.

No venda o cambie tarjetas eWIC, comida o fórmula de WIC por dinero en efectivo o crédito. Esto incluye venta de artículos WIC en línea.

Busque esta calcomanía en los establecimientos donde puede utilizar su tarjeta eWIC.

**Pennsylvania Women, infants and Children  
(WIC) Nutrition Program**



**We accept  
eWIC!**

This is a WIC authorized store.

**1-800-WIC-WINS**



PA WIC is funded by the USDA. This institution is an equal opportunity provider.

# SU AGENCIA WIC

WICDe conformidad con la Ley Federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA, o que los administran, tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio de Retransmisión Federal al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja del programa por discriminación, complete el Formulario de Queja por Discriminación del Programa del USDA (AD-3027), que se encuentra en línea en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario o carta completos a USDA por medio de:

- (1) correo postal: Oficina del Subsecretariode Derechos Civiles del Departamento del Agricultura de los Estados Unidos  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
  - (2) fax: (202) 690-7442; o
  - (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)
- Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

**WWW.PAWIC.COM**

**WWW.HEALTH.PA.GOV**

**1-800-WIC-WINS | 1-800-942-9467**

PA WIC está financiado por la USDA.

