

Frescos y saludables

Lista de alimentos autorizada por WIC Idaho



SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Efectivo el 1 de octubre 2013 a 30 septiembre 2014

Sugerencias útiles

Compra de alimentos WIC

- Cada vez que use un cheque o Voucher por valor en efectivo en el supermercado, necesitará su Folder de Identificación de WIC.
- Elija las cantidades de alimentos aprobados por WIC presentadas en su Voucher por valor en efectivo o cheques de WIC.
- Separe los alimentos de WIC de los demás artículos que compre.
- Separe cada alimento del Voucher por valor en efectivo o cheque de WIC.
- Cuando llegue a la caja, entregue al cajero/a su(s) cheque(s), Voucher por valor en efectivo y Folder de identificación de WIC.
- Firme el cheque o el Voucher por valor en efectivo después de que el cajero/a anote la cantidad de la compra en el cheque o el Voucher por valor en efectivo.
- No acepte el cambio en efectivo o vales.
- Si no encuentra alimentos de WIC, pregunte al gerente el programa de entregas de la tienda.

De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410, o llame gratis al (866) 632-9992 (voz). Personas con discapacidad auditiva o del habla pueden contactar con USDA por medio del Servicio Federal de Relevo (Federal Relay Service) al (800) 845-6136 (español) o (800) 877-8339 (inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Para más información sobre la programa de WIC de Idaho, llame al Idaho CareLine: 2-1-1 o 1-800-926-2588, 1-208-332-7205 (TDD).

www.wic.dhw.idaho.gov



Busque estas etiquetas de anaquel en la tienda. Asegúrese de que revisar dos veces que los artículos marcados con esta etiqueta sean productos autorizados de WIC.





Compre

Cualquier variedad de frutas y verduras frescas enteras o picadas, incluso orgánicas. Se permite el camote (de color claro y color oscuro).

No compre

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

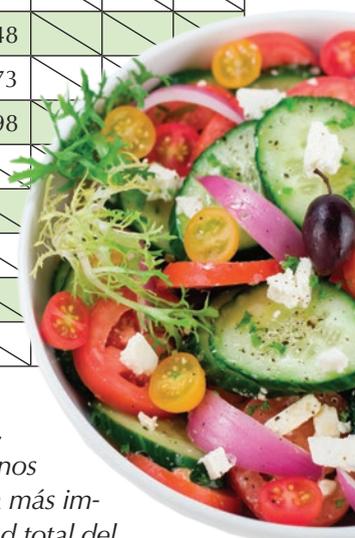
Sugerencias rápidas

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.
- Las papas de Idaho pueden formar parte de una dieta sana. Como no puede comprar papas con su Voucher por valor en efectivo de WIC, considere llevar papas con sus demás compras.

Chart For Purchasing Fresh Produce

Price per lb	1 lb	1 ½ lbs	2 lbs	2 ½ lbs	3 lbs	3 ½ 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
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	
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47		
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77		
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23			
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48			
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73			
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98			
2.09	2.09	3.14	4.18				
2.19	2.19	3.29	4.28				
2.29	2.29	3.44	4.58				
2.39	2.39	3.59	4.78				
2.49	2.49	3.74	4.98				



Si se pasa de la cantidad del Voucher por valor en efectivo, pida al cajero/a cancelar algunos artículos o pague la diferencia más impuestos. Si no gasta la cantidad total del voucher, no recibirá la diferencia en efectivo.

Cereal

Compre

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



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



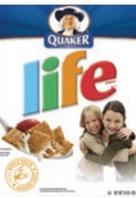
Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Cinnamon only*



Sólo Honey Roasted*



Sólo sabor natural*



Cinnamon Hazelnut only*



Sólo sabor natural*



Sólo original*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo original*

* los granos integrales

No compre

Cereal frío: menos de 12 oz. Cereal caliente: menos de 11.8 oz.

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

$$18 \text{ oz} + 18 \text{ oz} = 36$$

$$15 \text{ oz} + 21 \text{ oz} = 36$$

$$11.8 \text{ oz (caliente)} + 11.8 \text{ oz (caliente)} + 12 \text{ oz} = 35.6$$

$$14.5 \text{ oz} + 21 \text{ oz} = 35.5$$

$$16 \text{ oz} + 19 \text{ oz} = 35$$



Pan de trigo integral y otros granos enteros

Pan de trigo integral y otros granos enteros

Pan de trigo integral y arroz integral

Compre

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



No compre

Especialidad, orgánica, light o "lite."

Compre

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



No compre

Con condimentos, sabores, ingredientes adicionales, u organicos.



Disfrute de una variedad los granos integrales

Tortillas se trigo integral y de maíz suaves

Compre

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



Ortega Whole Wheat



Mission Whole Wheat



Don Pancho Whole Wheat



Reser's Whole Wheat



Guerrero White Corn



Mission Yellow Corn Extra Thin



La Burrita Soft Corn



Casa Valdez Soft Corn



Disfrute de una variedad los granos integrales

Mantequilla de cacahuete

Compre

La marca menos cara de 16 a 18 oz suave a súper crujiente.



No compre

Mantequilla de cacahuete con ingredientes adicionales, untables, nuez tostada con miel, a granel, orgánico o bajo en grasas.

Frijoles secos, chícharos y 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 o 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% de 11.5 o concentrado congelado de 12 oz como el listó abajo. No orgánico.



Todos los sabores con tapas amarillas



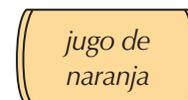
todos los sabores



Todos los sabores con tapas verde oscuro



todos los sabores



cualquier marca

Jugo para los niños

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



Sólo original



Uva morada y blanca



Todos los sabores



cualquier marca



Manzana y de piña Langers



Todos los sabores con tapas verde oscuro

No compre

Sidra, orgánico, refrigerado

De manzana y de pina Langers

Disfrute pequeñas cantidades de jugo y limite las bebidas endulzadas

Leche

Compre

La marca menos cara leche de vaca pasteurizada sin sabor como la impresa en el cheque.



Sólo compre si está impresa en el cheque: medio galones, cuartos, leche entera, evaporada, en polvo, lactobacilos, baja en/sin lactosa, leche de cabra, leche/bebida de soya.

No compre

Orgánica, sin pasteurizar, especialidad, de arroz, mitad y mitad, buttermilk, UHT (estable en anaquel), pintas, medias pintas, leche de cabra en polvo.

Sugerencias rápidas

- La leche entera de tapa roja sólo es para niños de 1 y 2 años.
- Leche baja en grasa = 2%, 1%, descremada, reducida en grasa, sin grasa.

Información nutrimental

Conserve las vitaminas, deje la grasa.

- La leche baja en grasa tiene la **misma** cantidad de calcio, vitamina D y proteínas que la entera.
- La leche baja en grasa tiene **menos** calorías y grasa que la leche entera.

Queso

Compre

La marca menos cara de queso natural nacional, regular o bajo en grasa, sin rebanar empacado al vacío de 16 oz como el que se presente abajo. Se permiten combinaciones de quesos solos.



Cheddar
(suave, medio o fuerte)



Colby



Suizo



Monterey Jack



Mozzarella

No compre

Cheddar extra fuerte o blanco, 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.

Huevos

Compre

La marca menos cara de huevo de pollo blanco pequeño, mediano o grande en cartones de 12 piezas, aprobado por la FDA.



No compre

Rojo, orgánico, extra grande, jumbo o huevos de especialidad.

Cereal, frutas y verduras para lactantes

Atún/salmón Carne para bebés

Compre

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



No compre

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

Compre

Cualquier fruta sola o combinación de frutas naturales. Cualquier variedad sola o combinación de verduras en recipientes de 3.5 a 4 oz de Gerber o Beech-Nut.



No compre

Ingredientes adicionales, orgánicos, DHA/ARA o postres.

Sugerencias rápidas

Si su bebé ya come sólidos, agregue a los alimentos para bebés cuadros de frutas y verduras suaves.

(Sólo si impresos en el cheque)

Compre

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

tuna fish

Salmón: cualquier marca enlatado rosado de 5 oz.

salmon

No compre

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

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

(Sólo si impresos en el cheque)

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 o palitos.



La intención es que los bebés sean amamantados

Esta comida es muy buena para mujeres amamantados



Recuerde que si la marca no está en la lista, ¡ayudará a WIC si elige alimentos con los costos más bajos!



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE



MIX
Paper from responsible sources
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C018131

Los costos asociados con esta publicación están disponibles en el programa WIC del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho. Forma 230E/S. 4/13