GUÍA DE COMPRAS DE WIC DE MISSISSIPPI

BIENVENIDO A WIC

LA BUENA ALIMENTACIÓN ES FUNDAMENTAL PARA SU SALUD Y LA SALUD DE SUS HIJOS.

Su tarjeta eWIC hace que comprar lo que necesita sea más fácil que nunca. Ahora usará una tarjeta eWIC para recoger sus alimentos de WIC en supermercados aprobados. A continuación, se ofrece información importante sobre eWIC:

En cada cita de WIC, recibirá una lista de compras que le indicará cuáles y cuántos de estos alimentos de WIC puede recoger.

Su tarjeta eWIC tendrá un número de cuenta único. WIC usará ese número para enviar sus beneficios a su cuenta cada mes.

Su tarjeta eWIC contiene una tira magnética que usted deslizará por un lector de tarjetas en el supermercado. Simplemente deslice su tarjeta eWIC e ingrese su PIN, tal como lo haría con una tarjeta débito.

No se renueva ningún beneficio de WIC que no use durante un ciclo de beneficios. Estos vencen. No tire la tarjeta cuando haya utilizado todos sus beneficios de WIC durante el mes. WIC recargará la tarjeta.

Es muy importante que se mantenga al día con su tarjeta eWIC para poder recoger sus alimentos de WIC cuando los necesite. Si pierde su tarjeta, se la roban o se daña, comuníquese de inmediato con el servicio al cliente al 1-855-897-5897.

No es necesario que compre todos los alimentos de WIC a la vez. Solo cómprelos cuando los necesite. Tenga en cuenta el último día en el que puede utilizar su beneficio mensual.

CONSEJOS PARA UNA EXPERIENCIA DE COMPRA EXITOSA DE WIC

1. Busque etiquetas de estante para artículos aprobados por WIC (consulte la imagen a la izquierda para etiqueta de estante).

2. Traiga la lista de compras que recibió en su cita de WIC o verifique su saldo de beneficios antes de ir de compras.

3. Traiga consigo su tarjeta eWIC y sepa su PIN.
   Si no recuerda su PIN, llame al servicio al cliente al 1-855-897-5897 y cámbielo por algo que sea fácil de recordar.

4. Seleccione la cantidad correcta y el tamaño de paquete de sus alimentos de WIC.
   La Guía de compras de WIC de Mississippi le ayudará con esto. Recuerde: no todas las tiendas tienen todos los alimentos aprobados por WIC.

5. Dígale de inmediato al cajero que usará una tarjeta eWIC.
   En la mayoría de los casos, usted podrá escanear todo junto. En algunas tiendas más pequeñas, puede que necesite separar sus alimentos de WIC. Pregunte a su cajero para estar seguro.

6. Si tiene un problema en la tienda, pida hablar con el gerente de la tienda.
   Si el problema no se puede resolver en la tienda, llame su agencia local de WIC o la oficina estatal de WIC al (800) 545-6747 para analizar sus inquietudes.

7. Llame al servicio al cliente de Conduent al (855) 897-5897 o visite su portal web en www.WICconnect.com para lo siguiente:
   - Denunciar su tarjeta como dañada, perdida o robada.
   - Cambiar o configurar el PIN de su tarjeta.
   - Verificar su saldo de beneficios.

FRUTAS Y VERDURAS

Frutas y verduras frescas:

Se permite:

Cualquier variedad de frutas o verduras frescas enteras o cortadas

Verduras en bolsa de cualquier tamaño (por ejemplo, zanahorias o verduras para ensalada)

No se permite:

Artículos para comprar en una barra de ensaladas

Lechuga en bolsa o verduras para ensalada con aderezo, picatostes, nueces o fruta seca

Cestas de frutas o bandejas de aperitivos

Maní

Frutas o verduras decorativas (por ejemplo, calabazas pintadas)

Hierbas y especias

Frozen Fruits

Se permite:

Cualquier marca o tamaño de paquete de frutas congeladas enteras o cortadas

No se permite:

Barras de frutas, paletas o batidos de frutas

Con azúcar u otros edulcorantes (por ejemplo, jarabe o Splenda)

Verduras congeladas:

Se permite:

Cualquier tamaño o tipo de paquete

Cualquier verdura sola o mezcla de verduras solas sin papas blancas

Cualquier tipo de frijol o mezclas con frijoles o guisantes

(por ejemplo, verduras mezcladas con frijoles mantequilla)

No se permite:

Con pasta, fideos, nueces, arroz, queso o carne

Con mantequilla, aceite, salsas, glaseados, empanizados, hierbas,

o condimentos

Papas congeladas, batatas fritas, papas fritas, croquetas de patata o papas en formas

Productos enlatados de tomate:

Se permite:

Cualquier tamaño

Tomates enteros, en cubitos, triturados o cocidos

Salsa, pasta o puré de tomate

No se permite:

Hierbas o condimentos (por ejemplo, cebollas, chiles o ajo)

Salsa para pizza, lasaña o espagueti

Sopa, salsa o kétchup

Con cualquier aceite

FRUTAS Y VERDURAS (CONT.)

Frutas enlatadas:

Se permite:

Envasadas en agua, jugo o concentrado de jugo de fruta

Cualquier fruta sola o mezcla de frutas solas

Cualquier tipo de envase

Cualquier marca

Puré de manzana (solo sin azúcar añadido o variedades sin edulcorar)

No se permite:

Salsa de arándanos, relleno de tarta

Con cualquier jarabe (por ejemplo, pesado, ligero, naturalmente ligero o extra ligero)

Con azúcar añadida (por ejemplo, jugo endulzado, gel de frutas o néctar)

Con edulcorante artificial (por ejemplo, Splenda o NutraSweet)

Verduras enlatadas:

Se permite:

Cualquier tamaño

Verduras solas y mezclas de verduras solas, incluyendo guisantes (dulces) verdes, frijoles verdes, ejotes, habichuelas amarillas y frijoles amarillos

No se permite:

Encurtidos y verduras encurtidas (por ejemplo, chucrut)

Verduras en crema (por ejemplo, crema de maíz)

Frijoles horneados, cerdo con frijoles y frijoles refritos

Ajo picado en aceite

Sopa, kétchup, relish y aceitunas

Papas blancas enlatadas

*Frijoles, guisantes y lentejas enlatados

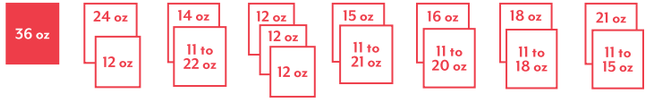
*Se permiten frijoles, guisantes y lentejas enlatados en la sección Frijoles, guisantes y mantequilla de maní, págs. 26-27. Estos no forman parte de la asignación de verduras enlatadas.

CEREALES

Seleccione solo los cereales que se muestran en la imagen.
Seleccione solamente cajas o bolsas de 11 a 36 oz.

COMPRE CUALQUIER COMBINACIÓN QUE NO SUPERE LAS 36 ONZAS.

*cereales de granos integrales



Cereales calientes (solo bolsitas)

Cream of Wheat instantáneo
Sabor original

Sémola instantánea Quaker
Sabor original

Quaker Instant Oatmeal
Sabor original*

Cream of Wheat instantáneo Sabor original

Sémola instantánea Quaker Sabor original

Avena instantánea Quaker Sabor original*

Las imágenes están sujetas a cambios. Es posible que no se muestren todas las marcas elegibles. Se pueden agregar productos, así que consulte la aplicación MS WIC para obtener actualizaciones.

General Mills

Cheerios
Original*
Multigrano*

Chex
Maíz
Arroz

Kix
Original*
Miel*
Berry Berry

Total*

Wheaties*

Cheerios Original

Cheerios Multigrano

Chex Maíz

Chex Arroz

Kix Original

Kix Miel

Kix Berry Berry

Total

Wheaties

Post

Hojuelas de uva y nueces
Original*
Hojuelas*

Great Grains
Crujiente de banana y nuez*
Pecán crujiente*

Honey Bunches of Oats
Con almendras
Miel tostada
Con racimos de vainilla*
Whole Grain Honey Crunch*

Grape-Nuts Original

Grape-Nuts Hojuelas

Great Grains Crujiente de banana y nuez

Great Grains Pecán crujiente

Honey Bunches of Oats with Con almendras

Honey Bunches of Oats Miel tostada

Honey Bunches of Oats Con racimos de vainilla

Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch

CEREALES (CONT.)

Malt O Meal

Mini Spooners
Escarchado*
Crema de fresa*

Escarchado Mini Spooners

Crema de fresa Mini Spooners

Quaker

Cuadrados de avena
Azúcar morena*
Canela*
Maple dorado*

Life
Original*
Vainilla*
Fresa*

Oatmeal Squares Azúcar morena

Oatmeal Squares Canela

Oatmeal Squares Maple dorado

Life Orignal

Life Vainilla

Life Fresa

Kellogg's

Crispix Original

Special K
Original
Multigrano con un toque de canela*
Honey Almond Ancient Grains*

Corn Flakes

Rice Krispies Original

All-Bran Complete Wheat Flakes*

Frosted Mini Wheats
Original*
Little Bites*
Filled Mixed Berry*
Arándano*
Fresa*
Especia de calabaza*

Crispix Original

Special K Original

Special K Multigrano con un toque de canela

Special K Honey Almond Ancient Grains

Corn Flakes

Rice Krispies Original

All-Bran Complete Wheat Flakes

Frosted Mini Wheats Original

Frosted Mini Wheats Little Bites

Frosted Mini Wheats Filled Mixed Berry

Frosted Mini Wheats Arándano

Frosted Mini Wheats Fresa

Frosted Mini Wheats Especia de calabaza

Las imágenes están sujetas a cambios. Es posible que no se muestren todas las marcas elegibles. Se pueden agregar productos, así que consulte la aplicación MS WIC para obtener actualizaciones.

LECHE

Se permite: Marca de tienda declarada de cualquiera de los siguientes en el momento de la compra.

- Descremada
- Baja en grasa (1 %)
- Entera (solo para niños de 12 a 23 meses)
- Chocolatada
- Sin lactosa o reducida en lactosa
- Enriquecida con calcio

Seleccione cualquier combinación de tamaños de galón y medio galón. Los cuartos de galón están disponibles solo si se especifica.

Se permite solo cuando se especifica:

- Leche evaporada (enlatada), lata de 12 oz
- Solo marcas Carnation y Pet
- Leche en polvo, caja de 9.6 oz
- Leche ultrapasteurizada (UHT), cuarto de galón

No se permite:

- Leche acidificada
- Leche condensada
- Leche orgánica
- Leche de cabra
- Leche de nueces
- Leche de arroz

8th Continent Soymilk Original

8th Continent Soymilk Vainilla

Silk Soymilk Original

Bebida de soya

Se permite solo cuando se especifica. Estas marcas y variedades están disponibles en cajas refrigeradas de medio galón:

- 8th Continent (solo original o vainilla)
- Silk (solo original)

No se permite:

- DHA
- Omega 3
- Descremada
- Ligera
- Orgánica
- Cuartos de galón o paquetes dobles

Las imágenes están sujetas a cambios. Es posible que no se muestren todas las marcas elegibles. Se pueden agregar productos, así que consulte la aplicación MS WIC para obtener actualizaciones.

YOGUR

Se permite:

- Elegir entre las marcas y sabores indicados.
- Deben ser envases de un cuarto de galón (32 oz), excepto para Yoplait Go-Gurt. Consulte los tamaños aprobados para Yoplait Go-Gurt.

No se permite:

- Orgánico
- Líquido
- Ingredientes mezclados (por ejemplo, granola, trozos de dulces, miel o nueces)

Yogur entero para niños de 12 a 23 meses de edad.

CHOBANI

Griego de leche entera sin sabor

DANNON

All Natural Plain Whole

DANNON OIKOS

Griego de leche entera sin sabor

KROGER

De leche entera sin sabor
De leche entera de vainilla

Yogur descremado o bajo en grasa (0 a 2 % en grasa) para mujeres y niños de dos años o mayores.

CHOBANI

Griego descremado sin sabor

Griego descremado mezclado de fresa

Griego descremado mezclado de vainilla

Griego descremado mezclado de melocotón

DANNON

Bajo en grasa sin sabor

Bajo en grasa de vainilla

DANNON OIKOS

Griego sin sabor descremado

Griego descremado de vainilla

Griego de vainilla

triple cero mezclado

DANNON LIGHT & FIT

Descremado de vainilla

Descremado de fresa

Griego descremado de vainilla

Griego descremado sin sabor

YOPLAIT

Bajo en grasa de fresa original

Bajo en grasa de vainilla original

Bajo en grasa de melocotón cosecha original

Bajo en grasa de banana y fresa original

YOPLAIT GO-GURT

Cualquier sabor

Tamaño aprobado así:

Un (1) paquete de 16 unidades (porciones de 2 oz)

Dos (2) paquetes de ocho (8) unidades (porciones de 2 oz)

No se permite:

YoPlait Go-Gurt no lácteo
Granizados YoPlait Go-Gurt

KROGER

Descremado sin sabor

Bajo en grasa mezclado de vainilla

Bajo en grasa mezclado sin sabor

GREAT VALUE

Bajo en grasa de vainilla original

Bajo en grasa de fresa original

Bajo en grasa de fresa y banana original

Descremado sin sabor original

Las imágenes están sujetas a cambios. Es posible que no se muestren todas las marcas elegibles. Se pueden agregar productos, así que consulte la aplicación MS WIC para obtener actualizaciones.

QUESO

Se permite:

Paquete de 1 libra (16 oz) de la marca declarada de tienda de cualquiera de las siguientes variedades.

Elija cualquiera de las siguientes variedades.

- Amarillo procesado
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Colby Jack
- Mozzarella
- Suizo

Puede ser en bloque, de aro, en cubos, rallado, en rodajas o en tiras

Puede ser bajo en grasa, bajo en colesterol o bajo en sodio, pero se limita a estas opciones.

No se permite:

- Alimento de queso, queso para untar o producto de queso
- Mezclas, palitos o desmenuzados
- Pimientos u otros ingredientes agregados
- Queso de delicatessen o quesería

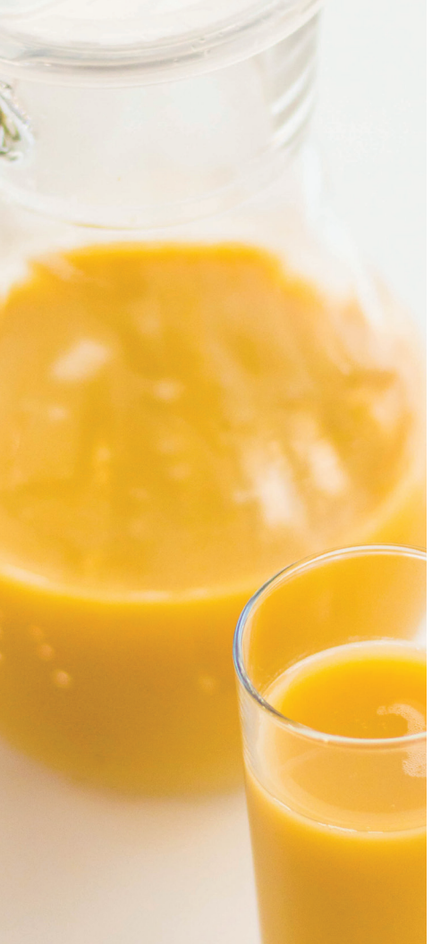
HUEVOS

Se permite:

- Marca de tienda declarada
- Grado A, grande
- Caja de cartón de una docena

No se permite:

- Huevos marrones
- Huevos especiales
- Eggland's Best



JUGOS

Seleccione solo el (los) siguiente(s) tamaño(s). Debe ser jugo 100 % natural, sin edulcorantes añadidos. Puede contener calcio añadido. No se permiten ponches de frutas, bebidas de frutas ni bebidas con sabor a fruta.

Piña Dole

Old Orchard (todos los sabores)

Manzana Seneca

De naranja de cualquier marca

Welch's Grape

Welch's Apple

Welch's Tropical Passion

11.5 oz – 12 oz, congelado *Solo para mujeres

Seleccione solo las marcas y sabores que se muestran anteriormente.

Todos los sabores de Old Orchard Juice (solo tapa verde) están aprobados.

Concentrado vertible no congelado de 11.5 oz. *Solo para mujeres

Seleccione solo las marcas y sabores que se muestran anteriormente.

Juicy Juice (todos los sabores)

Lucky Leaf Apple

Northland Cranberry

Seneca Apple

Libby's Pineapple

Welch's Grape

Welch's Red Grape

Welch's White Grape

De naranja de cualquier marca

Envases de 48 oz *Solo para mujeres

Seleccione solo las marcas y sabores que se muestran anteriormente.

Se permiten todos los sabores de las mezclas de Juicy Juice y Northland Cranberry Juice.

Los jugos Welch's Grape, Red Grape y White Grape no están disponibles en envases de 48 oz.

Envases de 64 oz *Solo para niños

Seleccione solo las marcas y sabores que se muestran anteriormente.

Se permiten todos los sabores de las mezclas de Juicy Juice y Northland Cranberry Juice

Envases refrigerados de 64 oz *Solo para niños

Seleccione solo jugo de naranja

100 % natural.

Las imágenes están sujetas a cambios. Es posible que no se muestren todas las marcas elegibles. Se pueden agregar productos, así que consulte la aplicación MS WIC para obtener actualizaciones.

GRANOS INTEGRALES

Pasta de trigo integral

Se permite:

- Paquete de 1 libra (16 oz)
- Cualquier marca o forma
- La harina de trigo 100 % integral y/o la harina de trigo duro integral deben ser las únicas harinas indicadas en la lista de ingredientes

No se permite:

- Orgánica
- Sin gluten
- Pasta a base de arroz, quinua, lino, maíz o verduras
- Azúcares, grasas, aceites o sal añadidos

Tortillas integrales

Paquete de 1 libra (16 oz). Elija tortillas de trigo integral o de maíz integral de las marcas que se muestran a continuación.

CELIA'S

Tortillas de trigo integral Celia's

Tortillas de maíz Celia's

LA BANDERITA

Tortillas de trigo integral La Banderita

Tortillas de maíz La Banderita

MISSION

Tortillas de trigo integral Mission

Tortillas de maíz Mission

Las imágenes están sujetas a cambios. Es posible que no se muestren todas las marcas elegibles. Se pueden agregar productos, así que consulte la aplicación MS WIC para obtener actualizaciones.

Pan integral o de trigo integral

Panes integrales y de granos integrales. Paquete de 1 libra (16 oz).
Seleccione solo los panes que se muestran a continuación.

Bimbo 100 %
trigo integral

Nature's Own
100 % trigo integral

Nature's Own
100 % trigo integral
con miel

Pepperidge Farm
100 % trigo integral
molido a la piedra

Roman Meal
Sungrain 100 % trigo integral

Sara Lee
100 % trigo integral

Wonder
100% trigo integral

Panecillos en rodajas
100 % integrales
Arnold

Arroz integral

Se permite:

- Bolsa o caja de 1 libra (14-16 oz)
- Cualquier marca de arroz regular, instantáneo o en bolsa para hervir (boil-in-bag).
- en bolsa para hervir (boil-in-bag).

No se permite:

- Condimentado
- Arroz blanco
- Congelado
- Mezclas gourmet
- Orgánico

PESCADO

Para mujeres que amamantan exclusivamente.

ATÚN ENLATADO

Se permite:

Atún claro, en trozos o envasado en agua de c ualquier marca.
Latas de 5, 6 y 7.5 oz.

No se permite:

No se permite ahumado, blanco o con otros saborizantes.

SALMÓN ENLATADO

Se permite:

Salmón rosado de cualquier marca..
Latas de 5, 6, 7.5 y 14.75 oz.

No se permite:

No se permite salmón rojo.

FORMAS DE COMBINAR PESCADO

Elija una combinación que no supere las 30 onzas.

SEIS LATAS DE 5 OZ

5 OZ | 5 OZ
5 OZ | 5 OZ
5 OZ | 5 OZ

CINCO LATAS DE 6 OZ

6 OZ | 6 OZ
6 OZ
6 OZ | 6 OZ

CUATRO LATAS DE 7.5 OZ

7.5 OZ | 7.5 OZ
7.5 OZ | 7.5 OZ

DOS LATAS DE 14.75 OZ

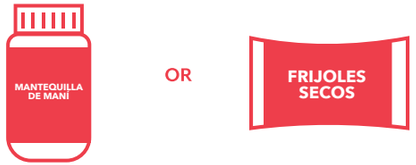
14.75 OZ | 14.75 OZ

Las imágenes están sujetas a cambios. Es posible que no se muestren todas las marcas elegibles. Se pueden agregar productos, así que consulte la aplicación MS WIC para obtener actualizaciones.

FRIJOLES, GUISANTES Y MANTEQUILLA DE MANÍ

Formas de combinar:

UN (1) FRASCO DE MANTEQUILLA DE MANÍ
O UNA (1) BOLSA DE FRIJOLES SECOS



O CUATRO (4) LATAS DE FRIJOLES

FRIJOLES Y GUISANTES

Allowed:

- Frijoles negros
- Guisantes de ojo negro
- Garbanzos
- Frijoles norteños
- Frijoles rojos
- Habas y frijoles mungo
- Frijoles pinto
- Guisantes partidos
- Lentejas
- Frijoles blancos
- Frijoles mantequilla maduros

FRIJOLES ENLATADOS

Se permite:
Lata de 1 libra (15-16 oz) de cualquier marca.

No se permite:
Orgánicos
Azúcar, grasa, aceite o carne añadidos
Sopas o frijoles horneados
*Guisantes (dulces) verdes, frijoles verdes, ejotes, habichuelas amarillas y frijoles amarillos

FRIJOLES SECOS

Bolsa de 1 libra (16 oz) de cualquier marca.

*Se permiten guisantes (dulces) verdes, frijoles verdes, ejotes, habichuelas amarillas y frijoles amarillos como parte de la asignación de Verduras enlatadas, págs. 8-9. No son parte de la asignación de frijoles, guisantes y mantequilla de maní.

MANTEQUILLA DE MANÍ

Se permite:
Envase de 1 libra (16-18 oz) de cualquier marca. Puede ser cremosa, crujiente o extra crujiente.

No se permite:
No se permite mantequilla de maní batida, para untar, con omega 3, orgánica o combinaciones con jalea, miel, malvaviscos, chocolate o ingredientes similares.

BEBÉS

Leche maternizada para bebés

La lista de compras de WIC muestra la marca, el tamaño, la forma (en polvo, concentrada) y la cantidad a comprar.
No se permiten sustituciones.

Cereal infantil seco

Envases de 8 oz de Gerber o Beech-Nut.

Se permite:
- Avena
- Arroz
- Multigrano
- Trigo integral

No se permite:
No se permiten aditivos orgánicos, DHA, frutas u otros.

Frutas y verduras para bebés

Seleccione cualquier fruta o verdura para bebés de un solo ingrediente y de segunda etapa, solo en estos tamaños y marcas.

Se permite:
- Beech Nut Nothing Artificial Added – Frasco de 4 oz.
- Gerber de 8 oz (dos (2) paquetes de 4 oz)

Puede comprar frutas y verduras para bebés en cualquier combinación de paquetes o frascos que sumen el total de onzas (oz) que recibe por mes.

No se permite:
No se permite azúcar, almidones, sal, DHA u orgánicos añadidos.

Carnes para bebés (para bebés amamantados exclusivamente)

Incluye pollo, pavo, jamón y res.

Se permite:

Beech Nut Stage 1
- Carne con caldo
- Envase de 2.5 oz

Gerber 2nd Foods
- Carne con salsa
- Envase de 2.5 oz

No se permite:
No se permiten orgánicas, carne y verduras, ni mezclas de carne y pasta. Tampoco DHA ni palitos de carne.

Las imágenes están sujetas a cambios. Es posible que no se muestren todas las marcas elegibles. Se pueden agregar productos, así que consulte la aplicación MS WIC para obtener actualizaciones.

DECLARACIÓN DE NO DISCRIMINACIÓN

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y las reglamentaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, así como las instituciones que participan o administran los programas del USDA, discriminen a terceros por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad o edad, o bien que tomen represalias por actividades previas relacionadas con derechos civiles en algún programa o actividad llevada a cabo o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios de comunicación alternativos para acceder a la información sobre programas (por ejemplo, Braille, letra grande, cintas de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) ante el cual solicitaron los beneficios. Las personas con sordera o dificultades auditivas o del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio de Retransmisión Federal al (800) 877-8339. Asimismo, es posible que la información sobre programas esté disponible en otros idiomas además de inglés.

Para presentar una queja de discriminación contra el programa, complete el formulario de quejas de discriminación contra el programa (AD-3027) del USDA, que se encuentra en línea en "Cómo presentar una queja" y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA donde suministre toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de quejas, llame al (866) 632-9992. Haga llegar al USDA su carta o formulario completo por alguno de los siguientes medios:

Correspondencia:
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410

Fax:
(202) 690-7442

Correo electrónico:
program.intake@usda.gov

This institution is an equal opportunity provider.

DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE PROVEEDORES DE WIC

Teléfono:
1 (800) 359-7832

Correo electrónico:
vmu@msdh.ms.gov

Identificación de WIC del hogar: _____

Nombre del participante	Identificación de WIC

QUEREMOS ASEGURARNOS DE QUE TENGA TODA LA INFORMACIÓN QUE NECESITA PARA SU VIAJE A UN SUPERMERCADO APROBADO.

FRESHNEWWAYTOWIC.COM

MISSISSIPPI WIC
Women, Infants and Children

Mississippi State Department of Health