

## ¿Preguntas?

Simplemente llame a su clínica local del WIC en Indiana o llame al número 800-522-0874.



Indiana State  
Department of Health

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Para completar su educación nutricional, por favor visite el sitio web [wichealth.org](http://wichealth.org).

Octubre de 2010

## CEREAL

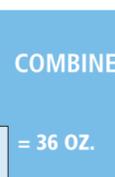
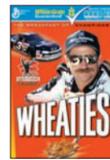
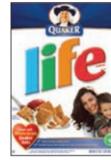
Madres: busquen la leyenda que dice "pa" y les con el 100% del valor diario de ácido fólico.

**CEREAL FRÍO, 9 ONZAS O MÁS GRANDE, CUALQUIER COMBINACIÓN QUE NO SUPERE LAS 36 ONZAS.**

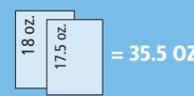
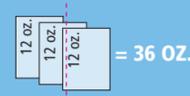
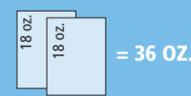
🌿 = integral \* = ácido fólico



## CEREAL CALIENTE



**COMBINE SUS CEREALES HASTA UN TOTAL DE 36 ONZAS O MENOS**



Original solamente

## CEREALES INTEGRALES

**16 ONZAS DE PECHUGA, SUAVE**  
PAN INTEGRAL O PAN DE TRIGO.



AUNT MILLIE'S  
• Pan arrollado de arándanos y manzana, pan arrollado de pasas  
• Pan blanco integral  
• Pan con omega 3 DHA Healthy Goodness



BUNNY  
100% integral



HEALTHY LIFE  
• 100% integral  
• 100% de trigo  
• Integral sin azúcar



PEPPERIDGE FARM  
• Pan arrollado integral de canela con pasas  
• 100% integral, molido tradicionalmente  
• 100% integral, suave y galletas finas



ROMAN MEAL  
100% integral



SARA LEE  
100% integral, clásico



WONDER  
100% integral, suave



NATURE'S OWN  
100% integral, sin azúcar



BEST CHOICE  
100% integral



SCHNUCK'S  
100% integral

**NO SE INCLUYE:** bollos, panecillos, bagels o productos de panadería.

**ARROZ INTEGRAL, DE CUALQUIER MARCA, HASTA 16 ONZAS, CAJAS O BOLSAS DE ARROZ SOLO, INSTANTÁNEO, RÁPIDO O REGULAR**

**TORTILLAS SUAVES DE MAÍZ O INTEGRALES.**



CHI-CHI'S  
integral o de maíz



LA BANDERITA  
integral o de maíz



MISSION  
integral o de maíz



BEST CHOICE  
integral o de maíz



DON PANCHO  
integral o de maíz



LA BURRITA  
de maíz



ORTEGA  
integral

## LA LACTANCIA MATERNA ES SALUDABLE PARA LOS BEBÉS

Cada madre puede ayudar a su bebé a desarrollarse y crecer con su propia leche natural. Es una solución saludable y asequible para todas las madres.

### Saludable para los bebés

- La mejor nutrición posible
- Fácil de digerir
- Reduce el riesgo de padecer el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS, por sus siglas en inglés), infecciones en los oídos, el Virus Sincitial Respiratorio (RSV, por sus siglas en inglés) y diarrea
- Ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, el asma, enfermedades del corazón y el cáncer
- Fomenta el desarrollo del cerebro
- Es siempre segura y limpia

### Saludable para las madres

- Fomenta la pérdida de peso después del embarazo
- Previene las enfermedades crónicas como la osteoporosis y el cáncer
- Está siempre lista a la temperatura adecuada

### Muy buena para las familias

- Ayuda a las madres y a sus bebés a permanecer saludables
- Las madres y los bebés saludables son más activos y están siempre listos para jugar
- Ahorra tiempo, dinero y cuida el medio ambiente



# Las familias saludables empiezan aquí

**Alimentos aprobados por el WIC**  
En vigor a partir del 1 de octubre de 2010

Job #: 10ISH018		Element: WIC Food Card - spanish version		v#: 1	Copy: Carson	Art: Don H
Bleed: .125"	Trim or Flat Size: 20" x 8.75"	Live: n/a	# of pages: 1- double sided	Finished Size: 4" x 8.75"	Notes:	
Colors: 4CP	File Scale: 100%	Image Resolution: 300dpi	Bindery: According to Folded			

## CÓMO USAR UN CHEQUE DEL WIC

**1. Asegúrese de que figure el nombre del participante.** Comuníquese con su agencia local del WIC si otra persona necesita usar el cheque del WIC.

**2. Verifique las fechas.** La fecha debe ser la misma que en donde dice "Primer día para usar" o posterior a ésta o debe ser la misma fecha que en donde dice "Último día para usar" o anterior a ésta.

**3. Elija los artículos que quiere comprar de la lista de "Alimentos autorizados" del cheque del WIC.** Busque los artículos aprobados por el WIC en este folleto.



Busque **etiquetas azules correspondientes** en los estantes al lado de muchos artículos aprobados por el WIC.

**4. Agrupe los alimentos del WIC según lo que se detalla en cada cheque.** Mantenga los alimentos del WIC separados de cualquier otro alimento que pueda comprar.

**5. Después de escanear los artículos, el cajero escribirá la cantidad total de sus alimentos del WIC.**

**6. El cajero le devolverá el cheque para que usted lo firme.** Nunca firme un cheque del WIC antes de que se haya completado la "Cantidad real en \$".

**7. Muéstrela al cajero su identificación (ID) del WIC.**

## CEREAL PARA BEBÉS

Según como se detalla en el cheque.

**CAJA DE 8 ONZAS GERBER SOLAMENTE, CUALQUIER CEREAL O MULTICEREAL:**



**NO SE INCLUYE:** enlatado, fórmula, con frutas, orgánico o paquetes variados, con ácido docosahexaenoico (DHA).

## FÓRMULA PARA BEBÉS



Gentlease  
12 onzas, en polvo



Premium Infant  
12.5 onzas, en polvo  
13 onzas, concentrada  
32 onzas, lista para usar



ProSobee  
12.9 onzas, en polvo  
13 onzas, concentrada  
32 onzas, lista para usar

## COMIDA PARA BEBÉS

**FRASCOS DE VIDRIO DE 4 ONZAS, BEECH-NUT (DE FRUTAS O VERDURAS SOLAMENTE).**

Incluye de un solo ingrediente o una combinación de ingredientes (por ej. manzana-banana).

**NO SE INCLUYE:**

- mezclas con cereal, postres, comidas o combinaciones de alimentos (por ej. carne y verduras, arroz, pasta, yogurt o fideos)
- Comida orgánica, con azúcar, almidón, sal o ácido docosahexaenoico (DHA) agregado.



**FRASCOS DE VIDRIO DE 2.5 ONZAS, BEECH-NUT (CARNE SOLAMENTE, PUEDE INCLUIR CALDO O SALSAS DE CARNE)**

Artículos disponibles:  
Pavo con caldo  
Pollo con caldo  
Carne con caldo

## LECHE

**LECHE LÍQUIDA**

Común solamente, el tipo y el tamaño están especificados en el cheque.

Entera o con Vitamina D  
Reducida en grasa (2%), con bajo contenido de grasa (1/2 o sin grasa (descremada))

**LECHE ESPECIAL** (según como se especifica en el cheque)

Evaporada, 12 onzas  
Sin lactosa (cuarto o 1/2 galón)\*  
Acidófila dulce (1/2 galón)  
UHT  
En polvo de 9.6 onzas ó 25.6 onzas

\*Se puede sustituir 1/2 galón por dos catones de un cuarto para obtener la cantidad máxima del cheque.

**NO SE INCLUYE:** saborizada, imitación, orgánica, no láctea, de soja, suero de leche, Milnot o Vitamite.

## FRIJOLES, ARVEJAS Y LENTEJAS

- BOLSA DE 1 LIBRA, SECOS
- ENLATADOS, CUALQUIER COMBINACIÓN QUE NO SUPERE LAS 64 ONZAS

Frijoles refritos, sin grasa  
Porotos (pueden tener una pequeña cantidad de azúcar)  
Garbanzos  
Frijoles blancos  
Frijoles norteños  
Frijoles negros

**NO SE INCLUYE:** en caja, en salsa de tomate (baked beans), verdes, orgánicos, sopas, con agregado de azúcar, grasa, aceite o carnes.

## FRUTAS Y VERDURAS

Cantidad de dólares especificada en el Vale de dinero en efectivo. Cantidad de dólares especificada en el Vale de dinero en efectivo.

**CONGELADAS**

Cualquier variedad de frutas congeladas sin agregado de azúcar.

Cualquier variedad de verduras congeladas, excepto papas blancas, y sin agregado de azúcar, aceite o grasa, hierbas o especias, cremas o salsas, empanado.

**FRESCAS ENTERAS O CORTADAS (INCLUYE LAS ENVASADAS SIN ADITIVOS/CONSERVANTES)**

**NO SE INCLUYE:** Papas Rojas, Yukon Gold, Russet y otros tipos de papas blancas (se permiten los ñames anaranjados y los camotes), verduras escabechadas, aceitunas, hierbas o especias, verduras con crema o salsas, frutos secos, artículos del bufé de ensaladas, verduras empanadas, flores comestibles o bandejas de tentempiés para fiestas con salsas, aderezos o crutones.

## JUGO

El tamaño está especificado en el cheque.

**RECIPIENTES DE PLÁSTICO, VIDRIO O CARTÓN PARA REFRIGERAR DE 64 ONZAS**

100% jugo (de frutas o verduras) y por lo menos 120% de Vitamina C. Para niños solamente.



Cualquier sabor



Cualquiera con 100% jugo, excepto Premium



Uva (negra), roja o blanca solamente



Regular o con bajo contenido de sodio solamente



Regular o con bajo contenido de sodio solamente



Cualquier marca



Cualquier marca



Hy-Top, Indian Summer, Lucky Leaf, Musselman's, Seneca

**NO SE INCLUYE:** bebidas, jugos de cóctel de frutas, bebidas de frutas, bebidas de jugo o jugos orgánicos.

**CONCENTRADO CONGELADO DE 11.5 ONZAS – 12 ONZAS**  
100% jugo de frutas y por lo menos 120% de Vitamina C. Para mujeres solamente.



Cualquier sabor



Cualquier sabor



Cualquier sabor



Cualquier sabor



Cualquier marca



Cualquier marca



Cualquier sabor con pestaña amarilla



Cualquier sabor con pestaña verde

**CONCENTRADO NO CONGELADO DE 11.5 ONZAS – 12 ONZAS**  
100% jugo de frutas y por lo menos 120% de Vitamina C. Para mujeres solamente.



Cualquier sabor



Cualquier sabor

## MANTEQUILLA DE MANÍ

**FRASCOS DE 18 ONZAS SOLAMENTE, REGULAR O CRUJIENTE**

**NO SE INCLUYE:** para untar, orgánica, mezclada con mermelada, malvavisco o miel.

## QUESO

**DE 8 ONZAS A 16 ONZAS, SIN SUPERAR LAS 16 ONZAS**

Elija queso regular, de bajas calorías, con bajo contenido de grasa, en bloque, tajadas, rayado, envasado, en cubos, tiras, palillos, desmenuzado.

Cualquiera de los siguientes sabores o combinaciones de sabores:  
Americano – procesado pasteurizado  
Cheddar  
Colby  
Colby-Jack  
Monterey Jack  
Mozzarella  
Provolone  
Suizo

**NO SE INCLUYE:** alimentos con queso, productos de queso, sustitutos o queso para untar, envasado rebanado, imitación, condimentado, saborizado, orgánico, importado o de cualquier tamaño menor a 8 onzas.

## HUEVOS

**1 DOCENA, DE CUALQUIER TAMAÑO, BLANCOS O MARRONES**

**NO SE INCLUYE:** con bajo colesterol, orgánicos, huevos de sistemas sin jaulas o de granja.

## PESCADO

Para madres que amamantan.

**HASTA 30 ONZAS, DE CUALQUIER TAMAÑO, DE LATA O SOBRE, EN AGUA O EN ACEITE.**

Atún claro  
Salmón rosado  
Sardinas

**NO SE INCLUYE:** tuny Albacore, sardinas King Oscar u orgánico.