



# TENNESSEE WIC GUÍA DE COMPRAS

VIGENTE A PARTIR DEL 1.º DE ENERO DE 2023



[www.tn.gov/health](http://www.tn.gov/health)

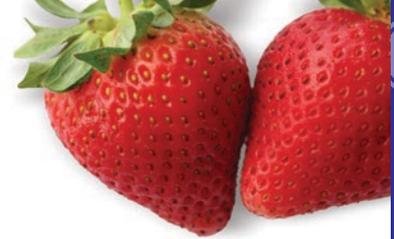
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

AQUÍ VA LA TARJETA  
DE TN WIC



# ÍNDICE

4-5	PASOS Y CONSEJOS PARA LAS COMPRAS CON WIC
6-7	FRUTAS Y VEGETALES
8-15	GRANOS INTEGRALES
16-23	CEREAL PARA EL DESAYUNO
24	LECHE
25	BEBIDAS DE SOYA
26-27	QUESO
28-31	YOGUR
32	TOFU Y HUEVOS
33	PESCADO ENLATADO
34	CREMA DE CACAHUATE Y FRIJOLES ENLATADOS
35	FRIJOLES/GUISANTES SECOS
36-39	JUGO PARA MUJERES
40-45	JUGO PARA NIÑOS
46-49	ALIMENTO PARA BEBÉS
50-51	INFORMACIÓN IMPORTANTE



Esta guía de compras está sujeta a cambios sin previo aviso en función de los productos que se agreguen u otros cambios en los productos.

## PASOS PARA LAS COMPRAS CON WIC

1. Antes de comprar, revisa tu saldo de WIC de Tennessee (TN) con uno de los siguientes consejos:
  - a. Abre la aplicación WICShopper.
  - b. ¡Hazlo en línea! Crea tu cuenta en [www.WICConnect.com](http://www.WICConnect.com) con la función «Titulares de tarjeta».
  - c. Llama al número que está al reverso de tu tarjeta. Podrás escuchar tu saldo en español.
  - d. Pide en la tienda que te impriman una copia de tu saldo. Vas a tener que pasar tu tarjeta para que puedan hacerlo.
  - e. Guarda los recibos de tus compras del Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños). Tu saldo restante y la fecha de vencimiento de tus beneficios vigentes aparecerán impresos cerca del final del recibo.
2. Apréndete tu PIN para usar la tarjeta de TN WIC.
3. Lleva tu Guía de compras de TN WIC a la tienda o usa la aplicación WICShopper.



4. Selecciona los artículos aprobados por WIC correctos.
  - a. Revisa bien que el tipo de alimento y el tamaño del empaque se correspondan con los de tus beneficios.
  - b. Puedes comprar poco o mucho: no hace falta que adquieras todos tus alimentos en una sola compra. Recuerda tu ciclo de beneficios y compra todo lo que quieras antes de que llegue su vencimiento.
5. Al finalizar la compra, varios lugares no te piden que separes los alimentos de WIC o que menciones que es una transacción de WIC. Pregúntale al personal de la tienda qué es lo que permite su sistema.
  - a. Para pagar, ¡siempre pasa primero tu tarjeta de WIC por el lector!
  - b. Ingresa tu PIN.
  - c. Se imprimirá un recibo de canje. Lo puedes revisar para comprobar que WIC pague todos los artículos de WIC que compraste.
  - d. Cuando estés conforme con el recibo de canje, elige «Confirmar» en el teclado.
  - e. Si hay saldo restante, págalo con SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria) u otra forma de pago.

**¡Simplifica tus compras! Descarga la aplicación WICShopper.**

- a. Instala “WICShopper” desde tu tienda de aplicaciones.
- b. Selecciona Tennessee como tu agencia de WIC.
- c. Regístrate usando el número de 16 dígitos de tu tarjeta TN WIC.
- d. Mientras compras, escanea los productos usando la aplicación para saber si califican para WIC.
- e. Verifica tu saldo restante, tu lista de compras, tus recetas, y mucho más.



Escanea aquí con tu teléfono para descargarla.

# FRUTAS Y VEGETALES

Todas las frutas y vegetales deben comprarse con los Cash Value Benefits (CVB, beneficios de valor en efectivo), excepto los jugos, frijoles o guisantes secos, y frijoles enlatados, que deben comprarse con los beneficios para alimentos.

## FRUTA FRESCA Y CONGELADA

### SE PERMITEN:

- De cualquier tamaño
- Cualquier variedad de frutas frescas (enteras o cortadas), sin azúcares añadidos
- Frutas desecadas
- Cualquier variedad de frutas simples sin azúcares, grasas, aceites o sales añadidos (p. ej., sodio)
- La fruta debe ser el primer ingrediente indicado
- Orgánicas

### NO SE PERMITEN:

- Alimentos que contengan frutas, como los panqués de arándanos azules y otros artículos horneados
- Mezclas de frutas y nueces, canastas de frutas, charolas para fiestas o frutas y verduras de barras de ensalada
- Flores comestibles (p. ej., flores de calabacín)
- Sopas
- Láminas o rollos de fruta desecada
- Con azúcar añadido u otros ingredientes



## VEGETALES FRESCOS Y CONGELADOS

### SE PERMITEN:

- De cualquier tamaño
- Cualquier variedad de vegetales sin azúcares, grasas, aceites o empanizadores
- El vegetal debe aparecer primero en la lista de ingredientes
- Orgánicos



### NO SE PERMITEN:

- Paquetes surtidos de hierbas o especias
- Granos con vegetales (mezclas con pasta o arroz), vegetales empanizados o vegetales con crema o salsa
- Vegetales secos
- Cacahuates u otras nueces
- Cátsup u otros condimentos, vegetales encurtidos o aceitunas
- Frutas o vegetales ornamentales o decorativos (p. ej., chiles atados, ajos atados o sacos decorativos en forma de ajo)



# GRANOS INTEGRALES

## PANES, BOLLOS Y ROLLOS DE TRIGO O GRANOS INTEGRALES

Para que los panes, bollos y rollos sean elegibles, su ingrediente principal en función del peso debe ser trigo integral o un grano integral. Los productos de trigo integral deben indicar en los ingredientes que la única harina que contienen es la harina de trigo integral («whole wheat flour») o la harina con bromato («bromated flour»). Los productos de granos integrales deben indicar en la etiqueta que son alimentos de grano integral con un contenido moderado de grasa («whole grain food with moderate fat content»).

**TAMAÑO: 16 oz solamente**

## FORMAS DE COMPRAR GRANOS INTEGRALES



**BOLLOS PARA SÁNDWICH DE 16 OZ**

o bien



**REBANADAS DE PAN DE 16 OZ**

o bien



**TORTILLAS DE 16 OZ**

o bien



**ARROZ INTEGRAL DE 16 OZ**

o bien



**PASTA DE TRIGO INTEGRAL DE 16 OZ**



### ARNOLD/OROWHEAT SELECT

- 100% Whole Wheat Hamburger Buns
- 100% Whole Wheat Hot Dog Buns



### BUNNY

- 100% Whole Wheat Bread



### LEWIS BAKE SHOP

- 100% Whole Wheat Bread



### NATURE'S OWN

- 100% Whole Wheat Bread with Honey



### PEPPERIDGE FARM

- Very Thin 100% Whole Wheat Bread
- Stone Ground 100% Whole Wheat Bread



### ROMAN MEAL

- Sungrain 100% Whole Wheat Bread



### SARA LEE

- Classic 100% Whole Wheat Bakery Bread



### WONDER

- 100% Whole Wheat Soft Bread



## ETIQUETAS PRIVADAS O MARCAS DE LA TIENDA CON 100 % TRIGO INTEGRAL



**BEST CHOICE**



**FIT & ACTIVE**



**FOOD LION**



**KERN'S**  
(Food City)



**KROGER**



### **NO SE PERMITEN:**

- Panes de la panadería de la tienda
- Libres de azúcar
- Espirales, como las de canela o miel
- Con frutas o nueces añadidos (p. ej., pasas)
- Panecillos ingleses o bagels
- Etiquetados como orgánicos





## TORTILLAS

Para que las tortillas sean elegibles, su ingrediente principal en función del peso debe ser trigo o maíz. Los productos de trigo integral deben indicar en los ingredientes que la única harina que contienen es la harina de trigo integral («whole wheat flour»).

### TAMAÑO: 16 oz solamente

#### TORTILLAS 100 % DE MAÍZ

CUALQUIER tortilla cuyo ingrediente principal en función del peso sea el maíz.

#### TORTILLAS 100 % DE TRIGO INTEGRAL



**AZTECA**



**BEST CHOICE**

- Soft Taco Size
- Fajita Style



**CELIA'S**



**CHI-CHI'S**

- Fajita Size



**DON PANCHO**



**FIT & ACTIVE**



**FOOD CLUB**



**GREAT VALUE**



**GUERRERO**



**HERDEZ**



**IGA**



**KROGER**



**LA BANDERITA**

- Fajita Size
- Soft Taco Size



**LAURA LYNN**



**MARKET PANTRY**



**MI CASA**



**MISSION**

- Restaurant Style
- Fajita Style
- Soft Taco Size



**MY ESSENTIAL**



**ORTEGA**



**TIO SANTI**

(Save-A-Lot)

## PASTA 100 % DE TRIGO INTEGRAL



Para que los productos de macarrones (pasta) sean elegibles, deben indicar en los ingredientes que la única harina que contienen es la harina de trigo integral («whole wheat flour») o la harina de trigo integral duro («whole durum wheat flour»). También se permiten otras formas y tamaños que cumplan estos requisitos (p. ej., rotini o penne de trigo integral).

### TAMAÑO: 16 oz solamente



**ALLEGRA**  
• Spaghetti



**AMERICA'S CHOICE**  
• Spaghetti



**BARILLA**  
• Elbows  
• Linguine  
• Medium Shells  
• Penne  
• Rotini  
• Spaghetti  
• Thin Spaghetti



**FOOD CLUB**  
• Penne Rigate  
• Spaghetti



**GIA RUSSA**  
• Angel Hair  
• Linguine  
• Penne Rigate  
• Roman Rigatoni  
• Rotini  
• Spaghetti



**GREAT VALUE**  
• Elbow Macaroni  
• Linguine  
• Penne  
• Rotini  
• Spaghetti  
• Thin Spaghetti



**HODGSON MILL**  
• Angel Hair  
• Elbow  
• Spaghetti  
• Thin Spaghetti  
• Spirals



**KROGER**  
• Penne Rigate  
• Rotini  
• Spaghetti  
• Thin Spaghetti



**LAURA LYNN**  
• Penne  
• Rotini  
• Spaghetti



**RONZONI HEALTHY HARVEST**  
• Linguine  
• Penne Rigate  
• Rotini  
• Spaghetti  
• Thin Spaghetti

### NO SE PERMITEN:

- Con azúcares, grasas, aceites o sales añadidos (p. ej., sodio)

## OTROS GRANOS INTEGRALES NO PROCESADOS

### TAMAÑO: 16 oz solamente

**MARCAS:** Cualquier marca de arroz integral, bulgur (trigo partido), avena y cebada de grano entero sin azúcares, grasas, aceites o sales añadidos.

### SE PERMITEN:

- De cocción instantánea, rápida o regular

### NO SE PERMITEN:

- Cebada perlada
- Orgánicos



# CEREAL FRÍO

No se recomiendan los cereales con pedacitos de nueces o racimos añadidos para los niños menores de 3 años.

**TAMAÑO:** Caja o bolsa de 9 oz como mínimo

## GENERAL MILLS



Cheerios\*



Multi-Grain\*



Fiber One Original\*



Berry Berry Kix\*



Honey Kix\*



Kix\*



Wheaties\*



Whole Grain Total\*



Blueberry Chex



Cinnamon Chex



Corn Chex



Rice Chex



Wheat Chex\*

\*Indica que es de trigo integral.



## KELLOGG'S



All-Bran Complete Wheat Flakes



Corn Flakes



Crispix



Frosted Blueberry



Frosted Little Bites\*



Frosted Original\*



Unfrosted Bite Size\*



Rice Krispies

## MALT-O-MEAL



Special K (Original, Protein and Gluten Free)



Corn Flakes



Crispy Rice



Blueberry Mini-Spooners\*



Frosted Mini-Spooners\*



Strawberry Cream Mini-Spooners\*



POST



Banana Nut  
Crunch\*



Grape Nuts  
The Original\*



Grape Nut  
Flakes\*



Bran  
Flakes\*



Honey  
Bunches of  
Oats Almonds



Honey Bunches  
of Oats  
Cinnamon  
Bunches



Honey Bunches  
of Oats Honey  
Roasted



Honey Bunches  
of Oats Whole  
Grain Almond  
Crunch\*



Honey Bunches  
of Oats Whole  
Grain Honey  
Crunch



Honey Bunches  
of Oats Whole  
Grain Vanilla  
Bunches\*



QUAKER

Life -  
Original\*



Oatmeal  
Squares  
Brown Sugar\*



Oatmeal  
Squares  
Cinnamon



Oatmeal  
Squares  
Golden Maple



Oatmeal  
Squares  
Honey Nut

MARCAS DE LA TIENDA O ETIQUETAS PRIVADAS

Las variedades elegibles son Corn Flakes, Crispy Rice, Toasted Oats, Frosted Shredded Wheat, Bran Flakes, Honey Oat Clusters, Honey Oat Clusters with Almonds.



ALWAYS SAVE



BEST CHOICE



BETTER VALU



ESSENTIAL EVERYDAY



FOOD CLUB



FOOD LION



GREAT VALUE



HOSPITALITY



HY-TOP



IGA



KIGGINS  
(Save-A-Lot)



KROGER



LAURA LYNN  
(Ingles)



MADAME GOUGOUSSE



MARKET PANTRY  
(Target)



MICHEL



MILLVILLE



MY ESSENTIALS



PARADE



PIGGLY WIGGLY



PUBLIX



RALSTON FOODS



SHURFINE



SIMPLY NATURE



THAT'S SMART



VALU TIME



# CEREAL CALIENTE

No se recomiendan los cereales con pedacitos de nueces o racimos añadidos para los niños menores de 3 años.

**TAMAÑO:** Caja o bolsa de 9 oz como mínimo

## CREAM OF WHEAT



Original  
1 Minute



Original  
2½ Minute



Original  
10 Minute



Original  
Caja de 12  
(paquetes de 1 oz)



Whole Grain  
1 Minute\*



Whole Grain  
2½ Minute\*

## CREAM OF RICE



Original



Instant

## MALT-O-MEAL



Original



Chocolate



CoCo  
Wheats

## QUAKER



Original\*



Original



Butter



Quick  
5 Minute

\*Indica que es de trigo integral.





## MARCAS DE LA TIENDA O ETIQUETAS PRIVADAS

**Best Choice.**

### BEST CHOICE

- Creamy Wheat Farina
- Original Instant Oatmeal\*
- Instant Grits  
*(original and butter)*



### FOOD CLUB

- Original Instant Oatmeal\*
- Instant Grits  
*(original and butter)*



### FOOD LION

- Regular Instant Oatmeal\*
- Instant Grits  
*(original and butter)*



### GREAT VALUE

- Instant Oatmeal\*
- Instant Grits  
*(original and butter)*

\*Indica que es de trigo integral.



### HY-TOP

- Regular Flavor Instant Oatmeal\*
- Instant Grits  
*(original and butter)*



### IGA

- Original Instant Oatmeal\*



### KROGER

- Original Instant Oatmeal\*
- Instant Grits  
*(original and butter)*



### LAURA LYNN

- Instant Grits  
*(original and butter)*



### MARKET PANTRY

- Original Instant Oatmeal\*



### PARADE

- Regular Flavor Instant Oatmeal\*



### PIGGLY WIGGLY

- Original Instant Oatmeal\*
- Instant Grits  
*(original and butter)*



### PUBLIX

- Original Instant Oatmeal\*



### RALSTON FOODS

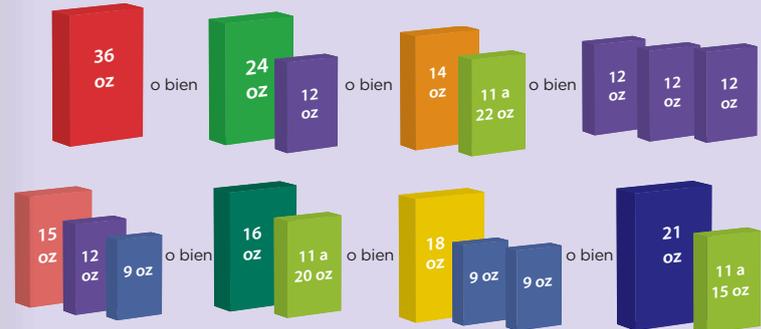
- Creamy Wheat Farina
- Regular Instant Oatmeal\*



### SHURFINE

- Instant Oatmeal\*
- Instant Grits  
*(original and butter)*

## MANERAS DE COMPRAR CEREALES



# LECHE

Como se indica en la declaración de beneficios

**TAMAÑO:** El que se indica en la declaración de beneficios

**MARCAS:** cualquier marca

## SE PERMITEN:

- Sin grasa (descremada) (Fat Free [skim])
- Baja en grasa (1 %)
- Acidófila dulce (1 %)
- Reducida en grasa (2%) (*consulta los beneficios*)
- Entera (Whole) (*consulta los beneficios*)
- Deslactosada (Lactose-free)
- Tratada a temperatura ultraalta (Ultra-high temperature [UHT])
- En polvo seco y sin grasa (Nonfat dry powdered)
- Evaporada (Evaporated milk)
  - Baja en grasa (Lowfat)
  - Entera (Whole)
- Suero de mantequilla (Buttermilk)

## NO SE PERMITEN:

- Leche de chocolate
- Bebidas no lácteas (*excepto cuando en los beneficios se incluyan las bebidas de soya*)
- Orgánicas



# BEBIDAS DE SOYA

Como se indica en la declaración de beneficios

## SE PERMITEN:

- Orgánicas



### 8TH CONTINENT

- Original
- Vanilla (*medio galón refrigerado*)



### GREAT VALUE

- Original (*medio galón refrigerado*)



### PACIFIC FOODS

- Original Organic (*cuarto de galón no refrigerado*)



### SILK

- Soymilk Original
- Unsweet Organic (*medio galón y paquetes de 2 refrigerados*)



### WESTSOY

- Original Plain





# QUESO

**TAMAÑO:** Paquete de 8, 16 o 32 oz

## SE PERMITEN:

- Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Amarillo (Process American), Provolone y Suizo (Swiss)
- En bloques, cubos, rallado, en palitos, en hebras
- Rebanados, incluidos los de rebanadas individuales empaquetadas, si no se indica que son alimentos de queso, productos de queso o imitación de queso
- Mezclas de cualquiera de los quesos anteriores
- Quesos que en la etiqueta indiquen que son bajos (low), reducidos (reduced) o ligeros (light) en sodio, grasa o colesterol o libres (free) de ellos

## NO SE PERMITEN:

- Con ingredientes o condimentos añadidos
- Quesos saborizados, como los ahumados
- Alimentos, productos untables con queso o productos de queso (Cheese food, spread or product)
- Imitación de queso (Imitation cheese)
- Queso importado (Imported cheese)
- Queso de la charcutería o de la tienda de quesos
- Orgánicos



## MANERAS DE COMPRAR QUESO



UNA LIBRA DE QUESO  
(16 OZ)

=



DOS QUESOS EN BLOQUE  
DE 8 OZ



UN QUESO EN BLOQUE DE 8 OZ Y  
UNO RALLADO DE 8 OZ

=



UN QUESO EN REBANADAS DE  
8 OZ Y UNO EN CUBOS DE 8 OZ

# YOGUR

Como se indica en la declaración de beneficios

**TAMAÑO: 16 o 32 oz**

## SE PERMITEN:

- Con menos de 40 gramos de azúcar en total por 1 taza (8 oz)
- Con menos de 30 gramos de azúcar en total por 2/3 de taza (6 oz)
- Con menos de 20 gramos de azúcar en total por 1/2 taza (4 oz)

## SIN GRASA Y BAJOS EN GRASA

### ACTIVIA

- Black Cherry
- Blackberry/Blueberry Fusion
- Blueberry
- Cherry/Vanilla Fruit Fusion
- Coconut/Pineapple
- Mixed Berry
- Peach
- Peach Lactose Free
- Peach/Mango Fruit Fusion
- Prune
- Strawberry
- Strawberry Banana
- Vanilla
- Vanilla Lactose Free

### Chobani

- Lowfat Greek Plain
- Non-fat Greek Vanilla
- Non-fat Plain
- Non-fat Strawberry
- Peach
- Plain
- Strawberry
- Strawberry Banana

### DANNON®

- Lowfat Plain
- Lowfat Vanilla
- Non-fat Plain
- Non-fat Strawberry
- Non-fat Strawberry Banana

### Go-GURT

- Cualquier sabor



- Lowfat Plain

### OIKOS

- Fat Free Greek Plain
- Non-fat Vanilla
- Plain 0%
- Triple Zero Vanilla
- Vanilla 0%



- Fat Free Greek



- Lowfat Plain



- Any flavor

## NO SE PERMITEN:

- Endulzantes artificiales
- Con trocitos para mezclar (caramelo, granola o nueces)
- Yogur bebible

## MANERAS DE COMPRAR YOGUR



## MARCAS DE LA TIENDA O ETIQUETAS PRIVADAS



### BEST CHOICE

- Lowfat Strawberry
- Lowfat Vanilla
- Non-fat Greek Plain
- Non-fat Greek Vanilla
- Non-fat Plain



### COBURN FARMS

(Save-A-Lot)

- Lowfat Plain
- Lowfat Vanilla
- Non-fat Greek
- Non-fat Greek Vanilla
- Yo Whoa Cotton Candy and MelonBerry (tubes)
- Yo Whoa Strawberry and Blueberry (tubes)
- Yo Whoa Watermelon and Strawberry (tubes)



### CROWLEY

- Fat Free Vanilla
- Lowfat Plain



### ESSENTIAL EVERYDAY

(Supervalu)

- Blended Vanilla



### FOOD CLUB

- Blended Lowfat Strawberry
- Blended Lowfat Vanilla
- Non-fat Greek Plain
- Non-fat Greek Strawberry
- Plain



### FOOD LION

- Lowfat Vanilla
- Non-fat Greek Plain
- Non-fat Greek Vanilla
- Non-fat Plain



### FRIENDLY FARMS

- Non-fat Greek Vanilla
- Plain



### GREAT VALUE

(Walmart)

- Lowfat Vanilla
- Non-fat Greek Plain
- Non-fat Greek Strawberry
- Non-fat Greek Vanilla
- Non-fat Plain
- Non-fat Strawberry
- Non-fat Vanilla
- MelonBerry and Strawberry Banana (tubes)
- Peach
- Strawberry
- Strawberry Banana



### KROGER

- Greek Plain
- Lowfat Plain
- Non-fat Greek Plain
- Non-fat Greek Vanilla
- Non-fat Plain
- Strawberry and Vanilla (tubes)
- Vanilla



### LAURA LYNN

(Ingles)

- Greek Vanilla
- Lowfat Peach
- Lowfat Strawberry
- Lowfat Vanilla
- Non-fat Greek Plain
- Non-fat Plain



### MARKET PANTRY

- 1% Vanilla
- Non-fat Plain



### MORNING FRESH FARMS

- Lowfat Vanilla
- Non-fat Plain



### SIMPLE TRUTH

- 2% Lowfat Greek Vanilla
- Lowfat Greek Plain



### SIMPLY BALANCED

- Non-fat Greek Plain
- Vanilla Greek



### TASTE OF INSPIRATIONS

- Non-fat Greek Vanilla
- Plain

## GRASA ENTEROS

### Chobani.

- Plain



- Plain Natural
- Whole Milk Strawberry
- Whole Milk Vanilla

### OIKOS

- Plain

## MARCAS DE LA TIENDA O ETIQUETAS PRIVADAS



### FOOD CLUB

- Whole Milk Greek Honey Vanilla
- Whole Milk Greek Vanilla



### FOOD LION

- Whole Milk Greek Plain



### GREAT VALUE

(Walmart)

- Whole Milk Greek



### KAROUN DAIRIES

- Plain



### KROGER

- Plain
- Vanilla
- Whole Milk Greek Plain
- Whole Milk Greek Vanilla



### TAZAH

- Plain

# TOFU

Como se indica en la declaración de beneficios

**TAMAÑO: paquetes de 16 oz**

**SE PERMITEN:**

- Orgánicos



**AZUMAYA**

- Extra Firm
- Firm
- Silken



**FRIENDLY FARMS**

- Extra Firm
- Firm
- Medium Firm
- Soft



**GREENWISE**

- Silken



**NASOYA**

- Silken
- Super Firm



# HUEVOS

**TAMAÑO: cartón de una docena**

**SE PERMITEN:**

- Tamaño largo y color blanco de la categoría A

**NO SE PERMITEN:**

- De color café
- De especialidad (incluidos los orgánicos)
- Mezcla de huevos secos
- Huevos duros



# PESCADO ENLATADO

PARA LAS MUJERES QUE AMAMANTAN EXCLUSIVAMENTE\*

**TAMAÑO: 30 oz**

**SE PERMITEN:**

- Atún ligero en trozos: cualquier marca, empaquetado en agua o aceite (5 oz)
- Salmón rosado: cualquier marca, empaquetado en agua o aceite (14.75 oz)
- Caballa (15 oz)
- Sardinas (3.75 oz; se permite que tengan saborizantes añadidos)

**NO SE PERMITEN:**

- Atún albacora
- Productos untables con atún
- Cualquier otro tipo de salmón
- Paquetes de almuerzo

\* Y otros, según se permitan

## VARIEDAD DE PESCADOS ENLATADOS HASTA LAS 30 OZ



SEIS LATAS DE 5 OZ

o bien



DOS LATAS DE 15 OZ



OCHO LATAS DE 3.75 OZ

o bien



DOS LATAS DE 14.75 OZ

o bien



UNA LATA DE 15 OZ  
TRES LATAS DE 5 OZ

# CREMA DE CACAHUATE



No se ofrece ni se recomienda la crema de cacahuete a los niños menores de 1 año.

**TAMAÑO:** frasco de vidrio o plástico de 16 a 18 oz

## SE PERMITEN:

- Cremosa (*smooth*) o con trozos (*crunchy*)
- Refrigerada o no refrigerada
- Con o sin sal
- Con vitaminas añadidas

## NO SE PERMITEN:

- Reducida en grasa
- Productos untables con crema de cacahuete
- Malvaviscos, miel, gelatina, chocolate o ingredientes similares añadidos
- Molida en la tienda
- Orgánicas

# FRIJOLES ENLATADOS

**TAMAÑO:** lata de 15 a 16 oz

**MARCAS:** Cualquier marca y variedad de frijoles simples, incluidos los frijoles de carita, frijoles castilla, garbanzos y frijoles ojo de cabra

## SE PERMITEN:

- Con azúcar añadido
- Bajos en sodio

## NO SE PERMITEN:

- Jarabe de maíz
- Guisantes verdes
- Ejotes
- Frijoles anchos
- Frijoles verdes
- Frijoles amarillos
- Habas de cera
- Con carne, salsas, especias, vegetales o frutas añadidos
- Sopas
- Orgánicos

# FRIJOLES/GUISANTES SECOS



**TAMAÑO:** bolsa de 16 oz

## SE PERMITEN:

- Frijoles, guisantes o lentejas secos y simples

*Algunas de las variedades son:*

- Frijoles negros (*black beans*)
- Frijoles mungos (*fava and mung beans*)
- Garbanzos (*garbanzo beans*) (*chickpeas*)
- Frijoles blancos grandes (*Great Northern beans*)
- Frijoles rojos (*kidney beans*)
- Frijoles anchos maduros (*mature lima beans*) (*haba de Lima [butter beans]*)
- Frijoles pintos (*pinto beans*)
- Frijoles de soja o edamame (*soy beans*)
- Guisantes y lentejas (*split peas and lentils*)
- Frijoles blancos (*white beans*) (*haba perla y guisante blanco [navy and pea beans]*)

## NO SE PERMITEN:

- Paquetes de condimentación
- Orgánicos

## MANERAS DE COMPRAR FRIJOLES



=



UNA BOLSA DE 16 OZ DE FRIJOLES SECOS

CUATRO LATAS DE 15 A 16 OZ DE FRIJOLES ENLATADOS

## 100 % JUGO

### SE PERMITEN:

- Fortificados con calcio
- Mezclados
- Que indiquen en la etiqueta que son 100 % jugo y que cuentan con al menos el 100 % de vitamina C
- Jugo de naranja refrigerado en botellas de 64 o 128 oz

### NO SE PERMITEN:

- Jugos endulzados, bebidas frutales o cocteles de jugo
- Orgánicos
- Con especias añadidas

# JUGO PARA MUJERES

## LATAS CONGELADAS DE 11.5 A 12 OZ

Suman hasta 48 oz



**CUALQUIER MARCA**  
Orange



**CUALQUIER MARCA**  
White Grapefruit  
Ruby Red Grapefruit  
Pink Grapefruit



**ALWAYS SAVE**  
Apple



**BEST CHOICE**  
Apple



**DOLE**  
Pineapple Orange  
Pineapple Orange  
Banana



**FOOD CLUB**  
Apple  
Grape



**FOOD LION**  
Apple



**FREEDOM'S CHOICE**  
Apple



**GREAT VALUE**  
Apple  
Grape



**HY-TOP**  
Apple



**KROGER**  
Apple  
Grape  
Pineapple  
Pineapple Orange



**MARKET PANTRY**  
Apple



**OLD ORCHARD**  
Apple  
Apple Cherry  
Apple Cranberry  
Apple Kiwi Strawberry  
Apple Peach Mango  
Apple Raspberry  
Apple Strawberry Banana  
Berry Blend  
Black Cherry Cranberry  
Blueberry Pomegranate  
Cherry Pomegranate  
Cranberry Blend  
Cranberry Pomegranate  
Cranberry Raspberry  
Grape  
Pineapple  
Pineapple Orange  
Pineapple Orange Banana  
Strawberry Rhubarb  
White Grape



**PARADE**  
Apple



**SENECA**  
Apple



**SHURFINE**  
Apple



**TIPTON GROVE**  
Apple



**TREE TOP**  
Apple



**VALU TIME**  
Apple



**WELCH'S**  
Grape  
White Grape  
White Grape Peach  
White Grape Raspberry



## BOTELLA DE PLÁSTICO DE 48 OZ



**CUALQUIER MARCA**  
Orange



**CUALQUIER MARCA**  
White Grapefruit  
Ruby Red  
Grapefruit  
Pink Grapefruit



**CUTIES**  
Tangerine  
Tangerine  
Orange  
Pineapple



**HARVEST CLASSIC**  
Apple



**JUICY JUICE**  
All flavors



**LUCKY LEAF**  
Apple



**MARKET PANTRY**  
Grape



**NORTHLAND**  
Cranberry



**PARADE**  
Apple  
Grape  
Orange Mango  
Orange Pineapple  
Pineapple  
Pineapple Mango  
Vegetable  
White Grape



**PIGGLY WIGGLY**  
Apple



**RUBY KIST**  
Grape  
Pineapple



**SHURFINE**  
Apple  
Grape



**SENECA**  
Apple



**WELCH'S**  
Grape (también de 96 oz)  
White Grape

## BOTELLA DE PLÁSTICO DE 96 OZ **APPLE & GRAPE**

Best Choice  
Food Lion  
Great Value  
Old Orchard



# JUGO PARA NIÑOS

## BOTELLA DE PLÁSTICO DE 64 OZ



### CUALQUIER MARCA

Orange (también de 128 oz)



### CUALQUIER MARCA

White Grapefruit  
Ruby Red Grapefruit  
Pink Grapefruit



### ALWAYS SAVE

Apple  
Grape



### ARCHER FARMS

Apple Cider



### BEST CHOICE

Apple (también de 128 oz)  
Apple Cider  
Berry  
Cherry  
Grape  
Pineapple  
Punch  
Tomato  
Vegetable  
White Grape



### CAMPBELL'S TOMATO JUICE

Regular  
Low Sodium



### DELSEA FARMS

Granny Smith Apple  
Honey Crisp Apple



### DIANE'S GARDEN

Vegetable



### ESSENTIAL EVERYDAY

Apple



### FOOD CLUB

Apple (también de 128 oz)  
Cherry  
Cranberry  
Cranberry Grape  
Grape  
Pineapple  
Tomato  
Vegetable  
White Grape



### FOOD LION

Apple  
Berry Blend  
Cherry  
Fruit Punch  
Grape  
Grapefruit  
Tomato  
White Grape  
White Grape Peach



### GREAT VALUE

Apple  
Cranberry Blend  
Cranberry Grape  
Grape  
Tomato  
Vegetable  
White Grape  
White Grape & Peach



### HY-TOP

Apple (también de 128 oz)  
Grape  
Tomato  
Vegetable  
White Grape



### IGA

Apple (también de 128 oz)  
Grape  
White Grape



### INDIAN SUMMER

Apple (también de 128 oz)



**JUICY JUICE**

All Flavors  
 (también de 128 oz)  
 Apple  
 Fruit Punch  
 Kiwi Strawberry

**KROGER**

Apple (también de 128 oz)  
 Cranberry  
 Grape  
 Low Sodium Vegetable  
 Orange Pineapple  
 Pineapple  
 Spicy Vegetable  
 Vegetable  
 White Grape  
 White Grape Peach

**LANGERS**

Apple  
 Apple Cranberry  
 Apple Grape  
 Apple Orange Pineapple  
 Cranberry Plus  
 Harvest Apple Plus  
 Pineapple

**LAURA LYNN**

8 Vegetable  
 Apple  
 Apple with Calcium  
 Cranberry  
 Grape  
 Low Sodium 8 Vegetable  
 Low Sodium Tomato  
 Tomato  
 White Grape  
 White Grape Peach

**LIBBY'S**

Pineapple

**LUCKY LEAF**

Apple

**MARKET PANTRY**

Apple (también de 128 oz)  
 Grape  
 Tomato  
 White Grape

**MOTT'S**

Apple Original  
 (también de 128 oz)  
 Apple Cherry  
 Apple White Grape

**MR. PURE**

Apple

**MUSSELMAN'S**

Apple

**NATURE'S NECTAR**

Apple  
 Berry Burst  
 Cherry  
 Fruit Punch  
 White Grape

**NORTHLAND**

Blueberry  
 Blackberry Acai  
 Cranberry  
 Cranberry Blackberry  
 Cranberry Blueberry  
 Cranberry Grape  
 Cranberry  
 Pomegranate  
 Cranberry Raspberry  
 Pomegranate  
 Blueberry  
 Purple Power

**OCEAN SPRAY**

Cranberry  
 Cranberry Blackberry  
 Cranberry Cherry  
 Cranberry Concord  
 Grape  
 Cranberry Mango  
 Cranberry Pineapple  
 Cranberry  
 Pomegranate  
 Cranberry Raspberry  
 Grapefruit



**OLD ORCHARD**

Acai Pomegranate  
 Apple  
 Apple Cherry  
 Apple Cranberry  
 Apple Kiwi  
 Strawberry  
 Apple Peach Mango  
 Apple Raspberry  
 Apple Strawberry  
 Banana  
 Berry Blend  
 Black Cherry  
 Cranberry  
 Blueberry  
 Pomegranate  
 Cherry Pomegranate  
 Cranberry  
 Pomegranate  
 Grape  
 Kiwi Strawberry  
 Peach Mango  
 Red Raspberry  
 Strawberry  
 Watermelon  
 White Grape  
 Wild Cherry

**PARADE**

Apple  
 Grape  
 Orange Mango  
 Orange Pineapple  
 Pineapple  
 Pineapple Mango  
 Vegetable  
 White Grape

**PIGGLY WIGGLY**

Apple (*también de 128 oz*)  
 Grape  
 White Grape

**PUBLIX**

Apple (*también de 128 oz*)  
 Grape  
 Premium Apple  
 Premium Unfiltered  
 Apple

**SAM'S CHOICE**

Apple

**SENECA**

Apple

**SHURFINE**

Apple (*también de 128 oz*)  
 Cranberry Apple  
 Cranberry  
 Grape  
 Tomato  
 Vegetable  
 White Grape

**THAT'S SMART**

Grape

**TIPTON GROVE**

Apple  
 Cranberry  
 Grape

**TREE TOP**

Apple  
 Apple Berry  
 Apple Cranberry  
 Apple Grape  
 Pineapple Orange

**V8 100% VEGETABLE JUICE**

Original  
 Low Sodium  
 Spicy Hot

**VALU TIME**

Grape

**WELCH'S**

Antioxidant  
 Tropical Trio  
 Grape  
 White Grape  
 Red Grape  
 Super Oxidant  
 Super Berry  
 White Grape

**WHITE HOUSE**

Apple (*también de 128 oz*)  
 Natural Apple  
 Premium Apple  
 (*solo de 128 oz*)



# ALIMENTO PARA BEBÉS

## CEREAL PARA BEBÉS

TAMAÑO: envase de 8 o 16 oz

### SE PERMITEN:

- Regulares o de trigo integral o granos integrales
- Orgánicos



BEECH-NUT



GERBER



HOME 360



KROGER



PARENT'S CHOICE



TIPPY TOES

### NO SE PERMITEN:

- Con ingredientes añadidos, como fórmula para bebés, leche, fruta y otros ingredientes que no sean cereales
- Con DHA/ARA



# ¡BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA!

¡La lactancia materna es una prioridad del Programa WIC! Brinda numerosos beneficios de salud, nutricionales, económicos y emocionales para la madre y el bebé.

- ✓ La lactancia materna regula el peso que sube el bebé, ilo que puede hacer que tenga una mejor salud cuando crezca!
- ✓ Con el tiempo, ¡la lactancia materna reduce el riesgo de tener cáncer de mama!
- ✓ ¡Las mamás que amamantan y sus bebés reciben apoyo para alcanzar sus metas relacionadas con la lactancia materna!
- ✓ ¡Las mamás que amamantan y sus bebés reciben más alimentos de parte de WIC!

## FÓRMULA PARA BEBÉS

- ✓ Si usas fórmula para alimentar a tu bebé, mira tu declaración de beneficios para conocer la marca y el tipo que se permiten.
- ✓ ¡Sigue con atención las instrucciones para mezclar y guardar la fórmula!
- ✓ WIC proporciona ciertos alimentos y fórmulas para bebé, pero es posible que tengas que comprar más cantidad para cubrir las necesidades de tu bebé en un período de beneficios.

## VEGETALES PARA BEBÉS

**TAMAÑO:** frascos de vidrio o contenedores de plástico de 4 oz

### SE PERMITEN:

- De primera y segunda etapa (4 oz)
- Con uno o varios ingredientes
- Orgánicos



BEECH-NUT



GERBER

(paquetes de dos)



TIPPY TOES

## FRUTAS PARA BEBÉS

**TAMAÑO:** frascos de vidrio o contenedores de plástico de 4 oz

### SE PERMITEN:

- De primera y segunda etapa (4 oz)
- Con uno o varios ingredientes
- Orgánicas



BEECH-NUT



GERBER

(paquetes de dos)



TIPPY TOES

### PARA VEGETALES Y FRUTAS, NO SE PERMITEN:

- Con azúcares, almidones o sodio añadidos
- Con cereal añadido
- Ningún postre (como un pay de fruta)
- Con DHA/ARA

## CARNES PARA BEBÉS

PARA BEBÉS QUE SON AMAMANTADOS EXCLUSIVAMENTE

**TAMAÑO:** frascos de 2.5 oz

### SE PERMITEN:

- Un único ingrediente de carne o de ave con caldo o jugo añadido
- Orgánica



BEECH-NUT

Primera etapa



GERBER

Segunda etapa



TIPPY TOES

Segunda etapa

### NO SE PERMITEN:

- Con azúcares o sodio añadidos
- Cualquier combinación (como carne y vegetales)
- Cualquier comida para bebés (como espagueti o albóndigas)
- Con DHA/ARA

## ¿A CUÁNTOS FRASCOS EQUIVALE?

ONZAS	FRASCO DE 4 OZ	PAQUETE DE DOS FRASCOS DE 4 OZ
128	32	16
96	24	12
64	16	8
32	8	4





## ¡NO CAIGAS EN LA TRAMPA!

Comprar, vender o intercambiar los beneficios de WIC es ILEGAL! Si compras, vendes, intercambias o regalas tus alimentos de WIC, es posible que:

- ✗ **SE TE ACUSE DE FRAUDE**, o
- ✗ **TENGAS QUE DEVOLVER EN EFECTIVO** el valor de los beneficios de alimentos o fórmula; o
- ✗ **PIERDAS TUS BENEFICIOS** del Programa WIC.

### TERMINANTEMENTE PROHIBIDO:

- 🚫 **INTERCAMBIO** 🚫 **EFECTIVO** 🚫 **VENTAS DE GARAJE**
- 🚫 **facebook** 🚫 **ebay** 🚫 **craigslist**
- 🚫 **OTROS SITIOS DE VENTAS EN LÍNEA**

## ¿PREGUNTAS?

Tan solo llama al 1-800-342-5942 o comunícate con tu clínica local de WIC.

## CONSEJOS PARA COMPRAR APROVECHA AL MÁXIMO TU DINERO

- Usa cupones. La mayoría de las tiendas tiene ofertas especiales semanales.
- Compra las marcas de la tienda.
- No es necesario que adquieras todo lo que se encuentre en tus beneficios en una sola compra.
- Si no quieres un artículo, no estás obligado a comprarlo.
- Los alimentos solo se pueden comprar durante el período en el que los beneficios estén vigentes. Los alimentos restantes se vencen el último día del período de beneficios.
- No se permite guardar los beneficios para usarlos cuando vuelva a estar disponible un artículo sin existencias.
- Conserva tus recibos para conocer tu saldo o para que sea más fácil resolver problemas.

## ¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE!

**Línea directa 24/7 de Tennessee para la lactancia materna**  
855-423-6667  
855-4BFMOMS

**Línea de atención al tabaquismo QuitLine de Tennessee**  
1-800-784-8669  
1-800-QUIT-NOW

**Centro de Toxicología de Tennessee**  
1-800-222-1222

**Línea de ayuda para padres las 24 horas, los 7 días de la semana**  
1-800-CHILDREN  
1-800-244-5373

**Línea de atención a crisis de Tennessee**  
1-855-274-7471

**Programa WIC de Tennessee**  
1-800-DIAL-WIC  
1-800-342-5942

## NOTIFICA A TU OFICINA DE WIC SI:

- no puedes acudir a una cita programada.
- inace tu bebé!
- necesitas ayuda o apoyo con la lactancia materna.
- no puedes comprar alimentos de WIC.
- tienes problemas o inquietudes relacionados con la tienda.
- tienes preguntas sobre los servicios de WIC.
- te mudas de Tennessee.

## COMUNÍCATE CON TU AGENCIA LOCAL DE WIC:



## BUSCA EN LA APLICACIÓN WICSHOPPER:



Departamento de Salud, autorización n.º 343017  
Cantidad de copias: 25,000. Este documento se  
promulgó a un costo de \$0.95 por copia. 01/22

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.