

Alabama



Alimentos aprobados

Programa de nutrición complementario
especial para mujeres, bebés y niños
(por sus siglas en inglés, "WIC")
del Departamento de Salud Pública de Alabama



Nutritiva. Saludable. Feliz.



ALIMENTOS SALUDABLES PARA UN FUTURO SALUDABLE

En vigor del 1 de octubre de 2015 al 30 de septiembre de 2017

Cómo comprar con los instrumentos alimenticios de WIC

Para garantizar una experiencia exitosa de compras en la tienda de comestibles, es importante seguir los pasos siguientes.

ANTES DE IR DE COMPRAS

- Vea el "primer día de uso" impreso en sus instrumentos alimenticios. Asegúrese de llevar los instrumentos alimenticios correctos a la tienda. Si firma un instrumento alimenticio antes de entregarlo al cajero, no será aceptado.
- Lleve los instrumentos alimenticios de WIC, la carpeta de identificación de WIC y este folleto de Alimentos aprobados de WIC a la tienda.
- Si otra persona que aparece en la carpeta de identificación de WIC utilizará los instrumentos alimenticios, asegúrese de que esa persona comprenda cómo hacer compras con instrumentos alimenticios de WIC y que podrían pedirle su identificación.

MIENTRAS COMPRA

- Seleccione la cantidad y tamaño de paquete correctos de los alimentos de WIC que aparecen en sus instrumentos alimenticios.
- Es posible que no todas las tiendas ofrezcan todos los alimentos aprobados de WIC.
- Mantenga sus alimentos de WIC separados de los otros artículos que vaya a comprar.

EN LA CAJA REGISTRADORA

- Avise al cajero de inmediato que utilizará instrumentos alimenticios de WIC y entregue al cajero su carpeta de identificación.
- Coloque sus alimentos de WIC en el mostrador organizados por instrumentos alimenticios individuales.
- Asegúrese de que el cajero llene el precio correcto en cada instrumento alimenticio.
- Firme cada instrumento alimenticio a la vista del cajero **DESPUÉS** de que escriba el precio.

SI TIENE ALGÚN PROBLEMA EN LA TIENDA DE COMESTIBLES

- Si tiene algún problema en la tienda, pida hablar con el gerente de la tienda.
- Si no puede resolver el problema en la tienda, llame a su agencia local de WIC o a la oficina estatal de WIC al 1-888-942-4673 para expresar sus inquietudes.



Frutas y verduras

Frutas frescas

Cualquier variedad de frutas frescas, enteras o cortadas. Las orgánicas están permitidas. Ejemplos:

- Plátanos
- Manzanas
- Uvas
- Fresas
- Naranjas
- Arándanos

Verduras frescas

Cualquier variedad de verduras frescas, enteras o cortadas. Las orgánicas están permitidas.

Ejemplos:

- Zanahorias
- Batatas
- Lechugas y vegetales para ensaladas en bolsa sin aderezos ni crutones
- Brócoli
- Papas blancas
- Ñames
- Coliflor
- Berza
- Lechuga



Artículos NO PERMITIDOS:

- Frutas y verduras enlatadas, congeladas o secas
- Flores o brotes comestibles (sí se permiten la brócoli, la coliflor y las alcachofas)
- Hierbas y especias
- Artículos que se compran en el buffet de ensaladas
- Frutas y verduras ornamentales y decorativas, como chiles colgados de un cordón, calabazas pintadas
- Lechugas y vegetales para ensaladas en bolsa con aderezos y/o crutones
- Canastos de frutas o bandejas para fiestas
- Frutos secos incluyendo maníes
- Mezclas de frutas, frutos secos y granos

No se permiten alimentos orgánicos con WIC excepto frutas y verduras orgánicas frescas.

Cereales

**Seleccione sólo los cereales que se muestran:
solamente cajas o bolsas de 14 a 36 oz.**

**Compre cualquier combinación que no exceda de
36 onzas.**

EJEMPLOS:

Estas son algunas de las *posibles* combinaciones que no superan las 36 onzas. ¡Puede haber otras!

14.5 oz. + 18 oz. = 32.5 oz.

15.5 oz. + 18 oz. = 33.5 oz.

16 oz. + 18 oz. = 34 oz.

18 oz. + 18 oz. = 36 oz.

36 oz. = 36 oz.



Cereales de granos integrales



Cheerios ★



Multi Grain Cheerios ★



Corn Chex



Dora the Explorer



Kix ★



Corn Flakes



Frosted Mini Wheats
Original ★



Rice Krispies



Special K Original



Honey Bunches of Oats with Almonds



Honey Bunches of Oats Honey Roasted



Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches ★



Banana Nut Crunch ★



Quaker Instant Grits Original



Strawberry Cream Mini Spooners ★
(CAJAS Y BOLSAS)



Mom's Best Old Fashioned Oats ★



Mom's Best Quick Oats ★



Lácteos

Leche

Aprobadas: La marca de menor precio disponible en el momento de la compra.

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



Seleccione cualquier combinación de tamaños de 1 galón o 1/2 galón.

Aprobadas sólo cuando se especifican en el instrumento alimenticio:

- Evaporada (leche enlatada), lata de 12 oz., sólo las marcas Carnation y Pet
- Leche seca (en polvo), caja de 9.6 oz.
- Ultrapasteurizada, 8 oz.
- Suero de mantequilla, 1 cuarto de galón **(la marca de menor precio en el momento de la compra)**

No se permiten leches con saborizantes, tratadas con acidophilus, condensadas ni orgánicas.

Leche de soya

Aprobada sólo cuando se especifica en el instrumento alimenticio.

Estas marcas y variedades en caja refrigerada de 1/2 galón:

- 8th Continent Original o Vanille solamente
- Silk Original solamente

No se permite leche con chocolate, completa, con DHA omega-3, sin grasas, light ni orgánica. No se permiten cuartos de galón ni paquetes dobles.



Queso

Aprobados: La marca de menor precio disponible de cualquiera de las siguientes opciones en el momento de la compra.

Paquete de 16 oz., sólo nacional:

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

Puede ser bajo en contenido graso, bajo en colesterol, bajo en sodio, en rebanadas, en aros o en bloque.



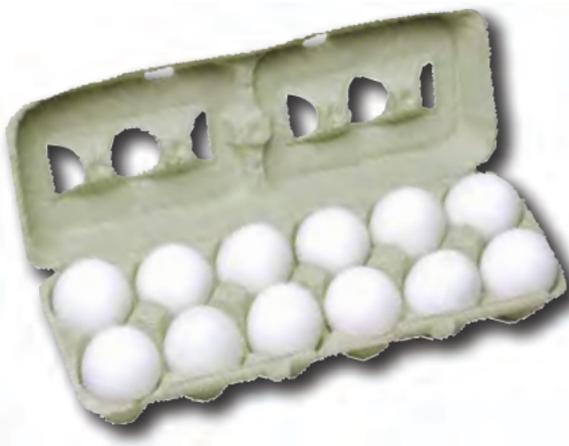
No se permiten alimentos, aderezos, o imitaciones de queso ni productos con queso. No se permite el queso en tiras, molido, en mezclas, en cubos, en palitos ni quesos de un deli. No se permiten quesos con pimientos ni otros ingredientes adicionales.

Huevos

Solamente:

- Caja de 1 docena
- Blancos grandes

No se permiten huevos rojos, especiales o Eggland's Best.



Jugos

Jugos

Seleccione sólo los tamaños especificados en el instrumento alimenticio. Debe ser 100% jugo sin edulcorantes adicionales.

Puede contener calcio adicional.

No se permiten ponche de frutas, bebidas de frutas o refrescos.

11.5 oz - 12 oz congelados (solamente para mujeres)

Seleccione solamente las marcas y los sabores que se muestran.

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

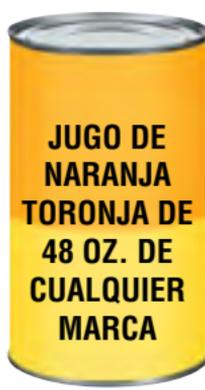


(SOLAMENTE CON TAPA VERDE)

Envases de 48 oz. (solamente para mujeres)

Seleccione solamente las marcas y los sabores que se muestran.

Todos los sabores de Juicy Juice están aprobados.



Envases de 64 oz. (solamente para niños de entre 1 y 5 años de edad)

Seleccione solamente las marcas y los sabores que se muestran.

Todos los sabores de Juicy Juice y Northland Cranberry Juice Blends están aprobados.



Envases refrigerados de 64 oz.

(solamente para niños de entre 1 y 5 años de edad)

Solamente jugo de naranja al 100%.



Granos integrales

Panes de trigo integral y de granos integrales

Paquete de 16 oz.

Seleccione sólo los panes que se muestran.

Bimbo

- 100% de trigo integral



Nature's Own

- 100% de trigo integral



Nature's Own

- 100% de trigo integral con miel



Pepperidge Farm

- 100% de trigo integral molido



Roman Meal

- 100% de trigo integral Sungrain



Sara Lee

- 100% de trigo integral Classic



Wonder

- 100% de trigo integral



Arroz integral

Bolsa o caja de 14-16 oz. De cualquier marca, regular, instantáneo o en bolsa para hervir.

No se permite el arroz sazonado, blanco, congelado, en mezclas gourmet ni orgánico.



**ARROZ INTEGRAL
REGULAR,
INSTANTÁNEO
O EN BOLSA
PARA HERVIR
DE 14 A 16 OZ.,
CUALQUIER
MARCA**

Tortillas de grano integral

Paquete de 16 oz.

Seleccione sólo las tortillas que se muestran.

Celia's

- Maíz
- Trigo integral



Don Pancho

- Maíz
- Trigo integral



La Banderita

- Maíz
- Trigo integral



La Burrita

- Maíz



MiCasa

- Trigo integral



Mission

- Maíz
- Trigo integral



Mantequilla de maní



Envase de 16-18 oz., cualquier marca. Puede ser con trozos, cremosa, crujiente o baja en sodio. **No se permite batida, pasta para untar, reducida en grasa, con omega-3, orgánica ni en combinación con mermelada, miel, etc.**

Guisantes secos o frijoles

Bolsa de 16 oz.
cualquier marca.

**Sin saborizantes
adicionales.**



Bebés

Para bebés que lactan

solamente

**Carnes para
bebés**



Envase de 2.5 oz.

Gerber o Beech-Nut carne sencilla con consomé o gravy.

No se permite con DHA ni orgánica.

Para mujeres que amamantan

Atún enlatado

Lata de 5 oz. Atún light de cualquier marca, en trozos, en agua.



No se permite ahumado, con otros sabores, dietético o blanco sólido.

Salmón enlatado

Lata de 14.75 oz. Cualquier marca de salmón rosado.

No se permite rojo ni sockeye.



Fórmula para bebés

Sólo la fórmula que aparece en el instrumento alimenticio. El instrumento alimenticio de WIC señala la marca, tamaño, forma (polvo, concentrado) y cantidad a comprar.

No se permiten reemplazos.

Cereal seco para bebés

Envase de 8 oz., Gerber o Beech-Nut.

- Cebada
- Arroz
- Trigo integral
- Avena
- Multigrano

No orgánicos, y sin DHA, fruta u otros aditivos.



Frutas y verduras para bebés

Cualquier ingrediente sencillo de 2a etapa, sólo en estos tamaños y marcas:

- frasco de 4 oz: Beech-Nut Classics
- paquete de 2 frascos de 4 oz: Gerber

No se permiten azúcares, almidones, sal (sodio), o DHA adicionales ni productos orgánicos.



El uso de instrumentos alimenticios de WIC para fines distintos a su objetivo resultará en una multa de no más de \$10,000 o prisión por no más de cinco años o ambos.

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (por sus siglas en inglés, "USDA") prohíbe la discriminación en contra de sus clientes, empleados y solicitantes de empleo con base en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, cuando sea aplicable, creencias políticas, estado civil, situación familiar o de padre o madre, orientación sexual, o porque si nivel de ingresos, en todo o en parte, se derive de algún programa de asistencia pública, o por su información genética protegida, ya sea en el empleo o en cualquier programa o actividad conducida o financiada por el Departamento. (No todas las bases de prohibición aplicarán a todos los programas y/u oportunidades de empleo).

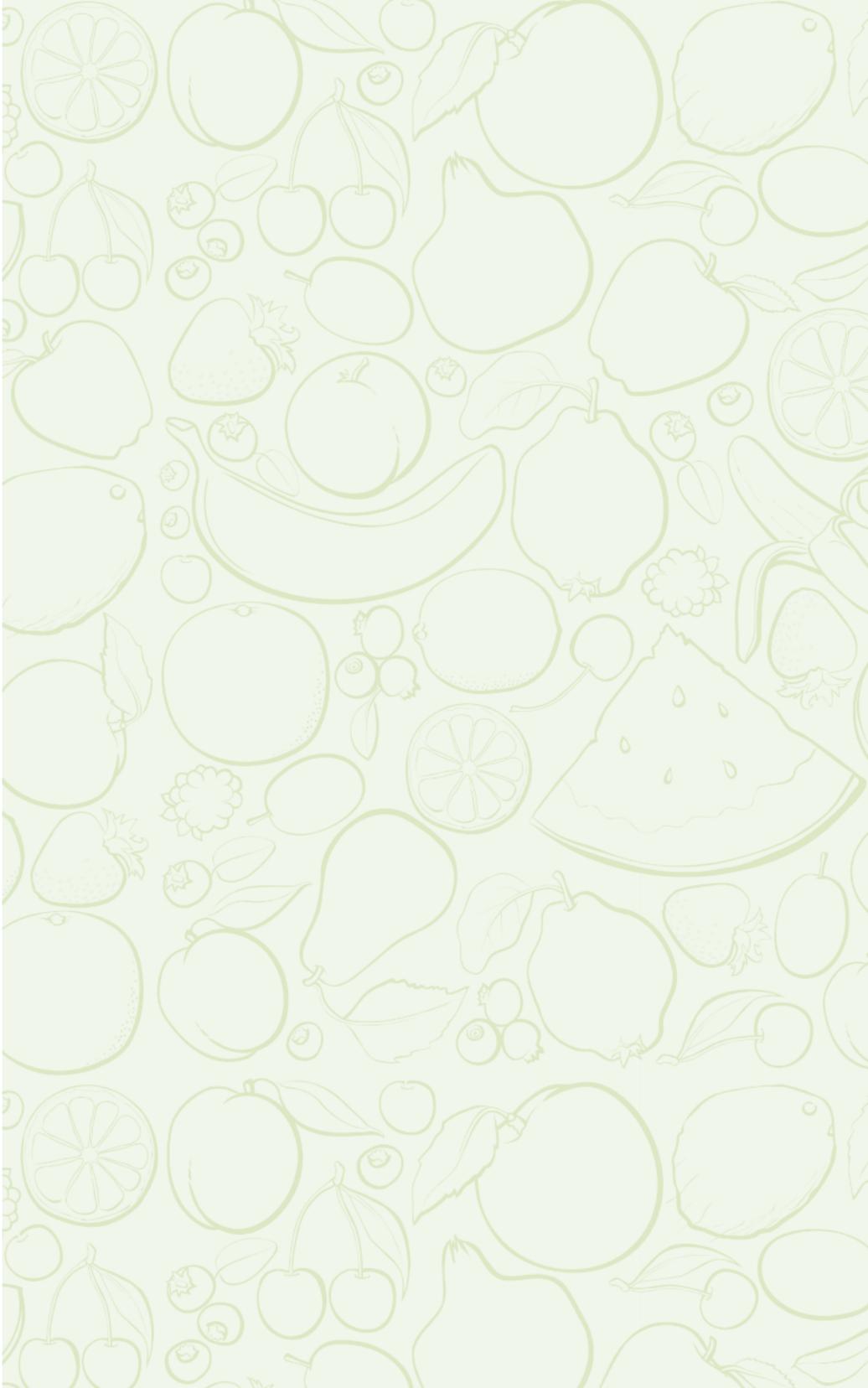
Si desea presentar una denuncia por discriminación ante el programa de Derechos Civiles, llene el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa USDA, que se encuentra en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta que contenga toda la información solicitada en el formulario. Envíe su formulario de denuncia lleno o su carta por correo a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Los individuos que sean sordos o que tengan problemas auditivos o discapacidades del habla y que deseen presentar una denuncia referente a oportunidades equitativas de empleo (por sus siglas en inglés, "EEO") o al programa deben ponerse en contacto con el USDA a través del Servicio de Retransmisión Federal llamando al (800) 877-8339 o al (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una denuncia referente al programa pueden ver la información previa sobre cómo contactarnos directamente por correo o por correo electrónico. Si requiere medios alternativos de comunicación para solicitar información sobre el programa (por ejemplo, Braille, tipografía grande, grabación de audio, etc.) por favor llame al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

El USDA es un empleador y proveedor que ofrece oportunidades equitativas.





Get growing with

WIC

HEALTHY FOODS
FOR A HEALTHY FUTURE

ADPH.ORG/WIC

**Buró de Servicios de Salud Familiar / División de WIC del
Departamento de Salud Pública de Alabama**

ADPH.ORG/WIC

ADPH-WIC-700 5/15