



WIC DE NUEVA JERSEY

GUÍA DE ALIMENTOS Y DEL PROGRAMA

VIGENTE ENERO 2020



NÚMERO DE ID FAMILIAR:

Nombre del participante Número de ID

Nombre del participante Número de ID

Nombre del participante Número de ID

Nombre del participante Número de ID

Nombre del participante Número de ID

Comuníquese con su clínica del WIC cuando cambie de dirección o de número de teléfono.

SELLO VERIFICADO DEL WIC

Nombre del representante autorizado Firma

Representante autorizado alternativo Firma

Apoderado Firma

QUÉ TRAER AL WIC

Todas las citas de certificación del WIC requieren comprobantes actuales de ingresos, de dirección y de identificación. No se requiere documentación para la cita de evaluación de certificación parcial, a menos que se lo indique la clínica del WIC. Las mujeres, los bebés y los niños deben estar presentes para todas las citas de certificación del WIC.

**Recuerde llenar completamente los formularios de documentación o referencia médica si se requieren para las citas.

COMPROBANTE DE INGRESOS FAMILIARES (EJEMPLOS)

- Talones de pago del último mes
- Tarjeta de Medicaid (HBID)
- Carta o tarjeta de certificación de SNAP
- Tarjeta de Family First
- Cheque de manutención infantil
- Pagos de pensión alimenticia
- Carta de beneficios por discapacidad o desempleo con el monto
- Declaraciones de impuestos del año anterior (aceptada hasta el 30 de Abril del año actual)
- Talón de pago del Seguro Social

PRUEBA DE RESIDENCIA (DIRECCIÓN) (EJEMPLOS)

- Licencia de conducir
- Identificación emitida por el estado
- Factura de luz, gas o agua
- Carta matasellada reciente
- Contrato de alquiler
- Estado de cuenta bancaria (Las facturas, los estados de cuenta y las cartas no deben tener más de 30 días).

PRUEBA DE IDENTIFICACIÓN (EJEMPLOS)

Para las mujeres:

- Licencia de conducir
- Tarjeta del Seguro Social
- Acta de nacimiento sellada
- Identificación laboral o escolar
- Pasaporte o visa
- Carpeta de identificación del WIC (solo para la cita de recertificación)
- Tarjeta de residencia permanente

Para bebés y niños:

- Acta de nacimiento sellada
- Registro de bautismo sellado
- Tarjeta de identificación de recién nacido
- Documentos de adopción
- Pasaporte o visa de EE. UU.
- Carpeta de identificación del WIC (solo para la cita de recertificación)
- Documentos de custodia
- Registros de hospital

REGISTRO DE VACUNACIÓN Traiga los registros de vacunación de su hijo.

LECHE, LECHE DE SOYA, QUESO, TOFU Y HUEVOS

YOGUR

FRUTAS Y VEGETALES

JUGOS PARA LAS MUJERES

NÚMERO DE ID FAMILIAR:

Nombre del participante

Número de ID

LECHE, LECHE DE SOYA, QUESO, TOFU Y HUEVOS

Leche

PERMITIDAS

- Solo leche de vaca pasteurizada natural
- Tipo, tamaño y cantidad indicados en el cheque del WIC

MARCA DE LA TIENDA SOLAMENTE

- Líquida

CUALQUIER MARCA

- **Deshidratada/en polvo (solo 3 qt u 8 qt)***
- Evaporada/enlatada (solo latas de 12 oz)
- Reducida en lactosa o 100% libre de lactosa
- Leche UHT (no perecedera)
- **Kosher***

NO PERMITIDAS

Leche "plus"; leche de cabra; leche de arroz; leche con sabor o azúcar agregados, como "Nido"; suero de leche cultivado; leche cultivada acidófila; leche cultivada de Kéfir; leche orgánica; leche "Klim", crema; leche con calcio agregado; productos de leche ultra- o superdescremada; opciones de leches veganas

Leche de soya

PERMITIDOS

- Tamaño y cantidad indicados en el cheque del WIC



8thContinent
Original
Vainilla



Silk
Original



Queso

PERMITIDOS

- Queso hecho en EE. UU. de leche de vaca 100% pasteurizada únicamente
- Queso etiquetado como bajo o reducido en colesterol, con contenido bajo o reducido de grasas o bajo en sodio
- Rodajas individuales, en trozos o rallado

CUALQUIER MARCA

Solo paquete de 16 oz en las siguientes variedades:

- | | |
|---|---|
| • Americano (proceso de pasteurización) | • Muenster |
| • Cheddar | • Mozzarella (parcialmente descremado o entero) |
| • Colby | • Provolone |
| • Monterey Jack | • Suizo |

NO PERMITIDOS

Rebanadas envueltas individualmente, queso de delicatessen, queso importado, queso procesado, queso para untar, productos de queso, queso con sabor, queso deshebrado, queso orgánico

* Artículo nuevo

Tofu

Solo 16 oz

PERMITIDOS



Azumaya
Suave



House Foods America
Firme
Semifirme
Extrafirme



NO PERMITIDOS

Tofu con grasas, azúcares, aceite o sodio agregados; tofu orgánico

Huevos

Solo caja de una docena (12 huevos)

PERMITIDOS

- Solo grandes, grado A
- Solo blancos

CUALQUIER MARCA

NO PERMITIDOS

Cajas de media docena (seis huevos), huevos cocidos, huevos muy grandes, huevos extragrandes, huevos medianos, huevos marrones, huevos especiales, huevos con bajo contenido de colesterol, huevos orgánicos, Eggland's Best, huevos de gallinas no enjauladas/camperas, huevos con Omega 3

LECHE, LECHE DE SOYA, QUESO, TOFU Y HUEVOS

YOGUR

FRUTAS Y VEGETALES

JUGOS PARA LAS MUJERES

NÚMERO DE ID FAMILIAR:

Nombre del participante:

Número de ID:

YOGUR

Solo envases de 32 oz

PERMITIDOS

- Tipo indicado en el cheque: grasa entera, bajo en grasas, sin grasa

NO PERMITIDOS

Griego; orgánico; yogures bebibles; yogur con endulzantes artificiales y no nutritivos; yogur con ingredientes incorporados, como granola, trozos de dulces, miel, nueces e ingredientes similares



ENTEROS



Dannon
Natural
Vainilla



Foodtown
Natural



Lucerne
Natural

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket.

ShopRite
Natural

BAJOS EN GRASAS



Best Yet
Natural
Vainilla



Dannon
Natural
Vainilla



Foodtown
Natural
Fresa
Vainilla



Great Value
Fresa
Vainilla



Lucerne
Fresa
Vainilla



Mehadrin
(Kosher)
Natural
Vainilla

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket.

ShopRite
Natural
Vainilla



Stop & Shop
Natural



Weis
Natural
Vainilla



White Rose
Natural
Vainilla



Yoplait
Fresa
Vainilla

SIN GRASA



Best Yet
Natural
Vainilla



Dannon
Natural



Foodtown
Natural



Great Value
Natural
Vainilla



J&J
(Kosher)
Natural
Fresa
Vainilla



Lucerne
Natural

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket.

ShopRite
Natural
Vainilla



Stop & Shop
Natural
Vainilla



Weis
Natural
Vainilla



White Rose
Natural
Fresa



YOGUR

FRUTAS Y VEGETALES

JUGOS PARA LAS MUJERES

FRUTAS Y VEGETALES

Frutas y Vegetales frescas

PERMITIDAS

- Frutas y vegetales solas
- Cualquier variedad de frutas y vegetales frescas, enteras o cortadas en paquetes o envases
- Mezclas para ensaladas sin condimentar, ensalada de col y vegetales de hojas verdes en paquetes o envases
- No es necesario que las frutas y vegetales se cultiven localmente
- Papas frescas
- **Orgánicas***

NO PERMITIDAS

- Artículos de barras de ensaladas, bandejas o charolas de fiestas, canastas de frutas, vegetales y frutas decorativas, frutas deshidratadas, vegetales deshidratados, hierbas y especias
- Nueces, incluido el maní, y mezclas de frutas y nueces
- Frutas y vegetales empaquetadas con salsas, aderezos u otros ingredientes
- Hierbas



Frutas y Vegetales congeladas

PERMITIDAS

- Cualquier marca (las frutas congeladas no pueden contener azúcar agregada)
- Cualquier vegetales naturales o mezcla de vegetales
- Puré de papa sin condimentar
- Cualquier tipo de envase (bolsa, caja)
- Cualquier tamaño (excepto los paquetes de porciones individuales)
- Las papas se permiten con o sin sal
- Orgánicas

NO PERMITIDAS

- Vegetales con salsas, como salsa de queso o de cualquier otro tipo
- Sazonado, con sabor o empanizado
- Productos con azúcar, grasas, aceites o condimentos agregados
- Vegetales mezcladas con pastas, arroz o cualquier otro ingrediente
- Paquetes de porciones individuales
- Tater Tots o papas fritas preparadas o congeladas
- Papas deshidratadas
- Frutas envasadas en almíbar (concentrado, ligero, naturalmente ligero, extraligero, etc.)



Frutas y Vegetales enlatadas

PERMITIDAS

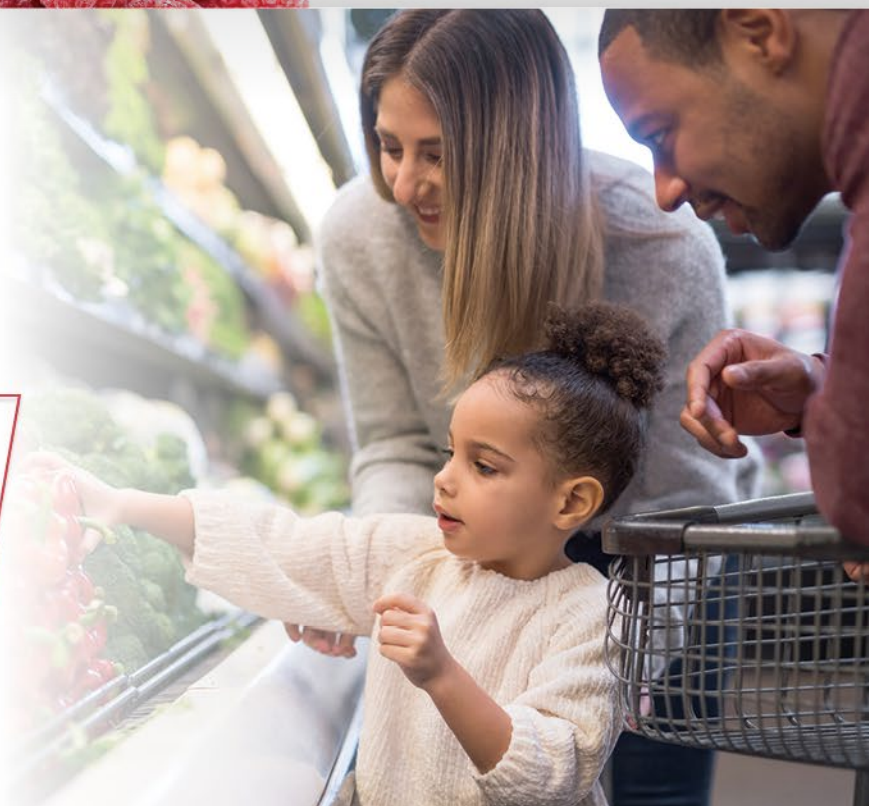
- Cualquier marca y tamaño
- Cualquier vegetal o fruta o mezcla de vegetales o frutas
- Envasadas en agua o jugo de fruta natural
- Puré de Manzana (sin endulzar)
- **Orgánicas***

- Incluidos todos los envases o bolsas de larga duración
- Cualquier tamaño (excepto los paquetes de porciones individuales)
- Normal o bajas en sodio
- Pasta de tomate, en puré, tomates triturados

NO PERMITIDAS

- Chucrut
- Pepenillos o vegetales a la crema (incluido el maíz)
- Frijoles cocidos, carne de cerdo y frijoles, frijoles negros, alubias, garbanzos, frijoles rojos, habas de Lima, frijoles pintos, frijoles blancos, soya, chícharos partidos, lentejas u otras legumbres maduras
- Cátsup, salsa de pepinillos, aceitunas
- Productos con azúcar, grasas, aceites o condimentos agregados
- Productos envasados en almíbar (concentrado, ligero, naturalmente ligero, extraligero, etc.)
- Especias añadidas
- Sopas, salsa (pizza, espagueti o tomate), tomates guisados, tomates en cubos, salsa
- Paquetes de porciones individuales

* Artículo nuevo



JUGOS PARA LAS MUJERES

Jugo concentrado congelado de 11.5 o 12 oz
Solo 100% Jugo



Cualquier marca
Naranja
(común, con calcio,
con pulpa, etc.)



Cualquier marca
Toronja



Best Yet
Manzana



Essential Everyday
Manzana
Uva



Great Value
(Walmart)
Manzana
Uva



Hannaford
Brothers Co.
Manzana
(concentrado)



Market Pantry
(Target)
Manzana
Uva



My Essentials
Manzana
(concentrado)



Old Orchard*
Manzana
Uva
Piña
Uva Blanca



Parade
Manzana



ShopRite
Manzana



Signature Select
(Acme)
Manzana



Contenedors no refrigerados y refrigerados de 48oz: ARTÍCULO NUEVO
Solo 100% Jugo



Apple & Eve
Manzana
Arándano y Manzana
Arándano y Frambuesa
Arándano natural



Juicy Juice
Manzana
Cereza
Ponche de Frutas
Uva
Kiwi y Fresa
Naranja y Mandarina



Northland
Arándano



Ruby Kist
Manzana
Naranja
Piña
Uva Blanca



Seneca
Manzana

NO PERMITIDOS

Jugos no enumerados arriba, tamaños no enumerados arriba, jugos orgánicos, productos que no son 100% jugo (aperitivos, limonadas, naranjadas, néctares, refrescos, bebidas, Hi-C, cocteles, bebidas con rodajas de cítricos, mezclas con refresco, ponches, jugos con azúcar agregada, sustitutos del azúcar o DHA/ARA, jugos para bebés)

* Artículo nuevo

JUGOS PARA NIÑOS

Contenedores no refrigerados y refrigerados de 64 oz
Solo 100% Jugo



Cualquier marca
Naranja
(común,
con calcio,
con pulpa, etc.)



Cualquier marca
Toronja



Apple & Eve*
Manzana
Manzana natural
Arándano natural
Arándano y Manzana
Arándano y
Frambuesa
Arándano y Uva
Arándano y Granada



Best Yet
Manzana
Arándano
Uva
Piña
Uva Morada
Vegetales
Uva Blanca



Diane's Garden
Vegetales
(concentrado)



Essential Everyday
Manzana
Manzana con calcio
Manzana con vitamina D
Arándano
Uva

Piña
Tomate
Tomate (bajo en sodio)
Vegetales
Vegetales (bajo en sodio)



Foodtown
Manzana
Uva



Great Value (Walmart)
Arándano y Uva*
Tomate
Vegetales



Hannaford
Brothers Co.
Manzana
Uva



Harvest Hill
(Juicy Juice)
100% Juicy Juice
(cualquier sabor)



Hy-Top
Manzana
Uva
Arándano y Uva
Tomate
Vegetales



IGA
Manzana
Uva



Key Food
Manzana
Arándano
Manzana y Arándano
Piña, Uva y Arándano
Uva Blanca



Krasdale
Manzana
Uva



Market Pantry
(Target)
Manzana
Uva
Tomate



My Essentials
Manzana
Uva

* Artículo nuevo

JUGOS PARA NIÑOS

JUGOS PARA NIÑOS

CEREALES FRÍOS

CEREALES CALIENTES

JUGOS PARA NIÑOS

JUGOS PARA NIÑOS (continuación)



Nature's Own
Manzana
Uva



Northland*
Mora Azul,
Zarzamora y Azaí
Arándano
Arándano y Zarzamora
Arándano y Cereza
Arándano y Uva

Arándano y Mango
Arándano y Granada
Arándano y Frambuesa
Granada y Mora Azul
Frambuesa y Mora Azul



Old Orchard*
Azaí y Granada
Manzana
Manzana y Arándano
Mezcla de Frutos del
Bosque
Arándano y Cereza Negra
Mora Azul y Granada
Cereza y Granada
Arándano y Granada

Uva
Kiwi y Fresa
Naranja y Mandarina
Durazno y Mango
Frambuesa Roja
Fresa y Melón
Uva Blanca
Cereza Silvestre



Parade
Manzana
Uva



PriceRite*
Manzana



Red & White
Manzana
Arándano
Arándano y Manzana
Arándano y Uva



Ruby Kist*
Manzana
Uva
Piña
Tomate
Uva Blanca



Seneca*
Manzana



Sesame Street*
Manzana de Big Bird
Frutos del Bosque
de Cookie Monster
Ponche de Elmo
Uva Blanca de Grover



ShopRite
Tomate
Vegetales
(bajo en sodio)



Signature Select (Acme)
Manzana
Arándano
Arándano y Uva
Arándano y Granada
Arándano y Frambuesa

Uva
Piña
Tomate
Vegetales
Uva Blanca



Stop & Shop
Manzana
Arándano
Uva
Tomate
Vegetales



Tipton Grove
Manzana
Uva



Wegmans
Manzana
Arándano
Arándano y
Manzana
Arándano y Uva
Concordia
Arándano y
Frambuesa
Uva



Welch's*
Uva
Uva con calcio
Uva Tinta
Superfrutos del Bosque
Uva Blanca
Uva Blanca y Durazno

NO PERMITIDOS

Jugos no enumerados arriba, tamaños no enumerados arriba, jugos orgánicos, productos que no son 100% jugo (aperitivos, limonadas, naranjadas, néctares, refrescos, bebidas, Hi-C, cocteles, bebidas con rodajas de cítricos, mezclas con refresco, ponches, jugos con azúcar agregada, sustitutos del azúcar o DHA/ARA, jugos para bebés)

* Artículo nuevo

JUGOS PARA NIÑOS

CEREALES FRÍOS

CEREALES CALIENTES

CEREALES FRÍOS

Solo de 18 a 36 oz

General Mills



Cheerios



Cheerios multigrano*



Kix



Berry Berry Kix*



Honey Kix*



Chex de maíz*



Chex de arroz*

Kellogg's



Hojuelas de trigo All Bran Complete



Hojuelas de maíz



Crispix*



Frosted Mini Wheats*



Rice Krispies



Special K



Special K Protein Honey Almond Ancient Grains



Special K Protein* Original Multi Grain Touch of Cinnamon

Malt-O-Meal



Arroz crujiente



Frosted Mini Spooners*

Post



Hojuelas Grape-Nuts



Honey Bunches of Oats con almendras



Honey Bunches of Oats con canela



Honey Bunches of Oats Honey Roasted



Honey Bunches of Oats de vainilla*



Avenue A*
Hojuelas de maíz



Hy-Top
Hojuelas de maíz



Kiggins
Hojuelas de maíz



Ralston
Hojuelas de maíz



Stop & Shop
Hojuelas de maíz
Frosted Shredded Wheat



Best Yet
Bite Size Frosted Shredded Wheat
Hojuelas de maíz



IGA
Hojuelas de maíz



Krasdale
Hojuelas de maíz



Red & White
Hojuelas de maíz



Signature Select (Acme)*
Hojuelas de maíz



Foodtown
Hojuelas de maíz



Key Food
Hojuelas de maíz



My Essentials
Hojuelas de maíz



ShopRite
Hojuelas de maíz



Wegmans
Hojuelas de maíz
Multigrano tostado



Great Value (Walmart)
Hojuelas de maíz
Arroz crujiente
Tasteos



Kemach
Brand Flakes
Hojuelas de maíz
Arroz crujiente



Parade
Hojuelas de maíz



Shurfine
Hojuelas de maíz



Weis
Hojuelas de maíz
Arroz crujiente
Frosted Shredded Wheat
Hojuelas de trigo

NO PERMITIDOS
Cereales no enumerados, cereales orgánicos y tamaños no enumerados

* Artículo nuevo

CEREALES CALIENTES

Hasta 36 oz

B & G Food



Cream of Rice Original*



Cream of Wheat 1 minuto



Cream of Wheat 2 1/2 minutos



Cream of Wheat Original Instantáneo



Cream of Wheat Granos integrales 2 1/2 minutos*



Avena instantánea Original



Avena instantánea Original



Cereal de trigo Original



Avena instantánea Original



Avena instantánea Original

Key Foods



Avena instantánea Original

Malt-O-Meal



Cereal de trigo Original*

Parade



Avena instantánea Original

Quaker



Sémola instantánea Original

ShopRite



Avena instantánea Original

Signature Select (Acme)



Avena instantánea Original*

Stop & Shop



Avena instantánea Original

Farina



Crema instantánea de harina Original*

Hy-Top



Avena instantánea Original

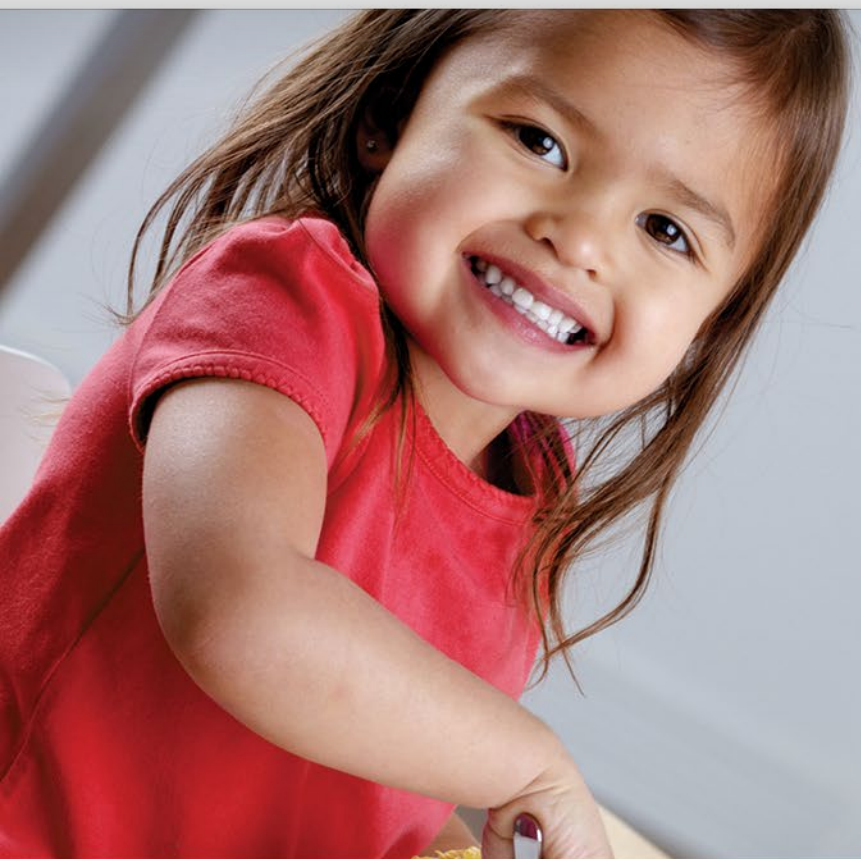
IGA

Weis



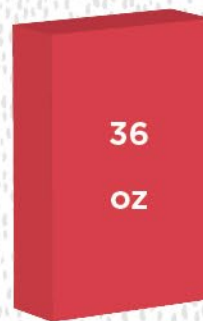
Avena instantánea Original

* Artículo nuevo



FORMAS DE COMPRAR CEREALES

*Paquetes de 12 oz permitidos únicamente para cereales calientes



GRANOS INTEGRALES

Pastas 100% Integral Solo paquete de 16 oz



Allegria
Espaguetti



Barilla
Cabello de ángel
Coditos
Linguini
Caracol mediano
Penne
Rotini
Espaguetti
Espaguetti fino



Bionaturae Organic
Fettuccine
Fusili
Penne Rigate
Rigatoni
Espaguetti



Essential Everyday
Penne Rigate
Rotini
Espaguetti
Espaguetti fino



Gia Russa
Cabello de ángel
Linguini
Penne Rigate
Rotini
Espaguetti



Great Value (Walmart)
Espaguetti fino



Heartland
Coditos
Rotini



Hodgson Mill
Cabello de ángel
Coditos
Tirabuzón
Espaguetti fino



Ronzoni
Linguini
Penne Rigate
Rotini
Espaguetti
Espaguetti fino



ShopRite
Penne Rigate
Rotini
Espaguetti



Via Roma
Penne Rigatoni
Espaguetti



Weis
Cabello de ángel
Penne Rigate
Rotini
Espaguetti



Pan 100% Integral Solo paquete de 16 oz



America's Choice



Bimbo



Gold Medal



Krasdale



PAS



ShopRite



Signature Select (Acme)



Stop & Shop



Arnold
Stone-Ground
100% integral



Essential Everyday



Hannaford Brothers Co.



Pepperidge Farm
Light Style
Very Thin*
Stone Ground



Stern's
Panecillos de trigo
100% integral (8 unidades)
Pan 100% integral



Windmill Farms
Stone-Ground 100% integral
con Gluten. Hamatzie
Stone-Ground 100% integral
con Gluten. Mezonos



Best Yet



Francoz



Key Food



Sara Lee



Sungrain



Wonder

* Artículo nuevo

GRANOS INTEGRALES

GRANOS INTEGRALES

FRIJOLES, CHÍCHAROS, LENTEJAS, MANTEQUILLA DE MANÍ Y PESCADO ENLATADO

ALIMENTOS PARA BEBÉS

GRANOS INTEGRALES

GRANOS INTEGRALES *(continuación)*



Tortillas de trigo 100% Integral Solo paquete de 16 oz



America's Choice
Trigo integral



Carlita
Trigo integral
Maíz blanco suave



Celia's
Trigo integral
Maíz amarillo



Chi Chi's
Trigo integral
Maíz blanco



Don Pancho
Trigo integral
Maíz blanco



Herdez
Trigo integral
Maíz



Key Food
Trigo integral
Maíz blanco



La Banderita
Maíz



La Burrita
Maíz



Mayan Farm
Trigo integral



Mex-America
Trigo integral
con miel



Mission
Trigo integral
Maíz amarillo



My Essentials
Trigo integral



Ortega
Trigo integral



ShopRite
Trigo integral



Stop & Shop
Maíz blanco
Trigo integral



Wegmans
Trigo integral



Weis
Trigo integral



Arroz integral

Paquete de 16 oz

PERMITIDOS

- Arroz integral solo empacado en caja o bolsa
- Puede ser instantáneo o de cocción rápida o regular

CUALQUIER MARCA

NO PERMITIDOS

- Arroz integral con azúcar, grasa o sal agregada; arroz integral con otros ingredientes agregados; arroz integral orgánico

GRANOS INTEGRALES

FRIJOLES, CHÍCHAROS, LENTEJAS, MANTEQUILLA DE MANÍ Y PESCADO ENLATADO

ALIMENTOS PARA BEBÉS

FRIJOLES, GUISANTES, LENTEJAS, Y MANTEQUILLA DE MANÍ

Frijoles, Guisantes y Lentejas

PERMITIDOS

- DESHIDRATADOS (variedades de frijoles, guisantes o lentejas maduros: solo de 16 oz)
- ENLATADOS regulares y bajos en sodio (variedades de frijoles, guisantes o lentejas maduros: solo de 15.5 o 16 oz)

CUALQUIER MARCA

NO PERMITIDOS

Frijoles verdes; guisantes verde; chícharos; frijoles anaranjados; habas de cera; frijoles cocidos; carne de cerdo con frijoles, frijoles con carne (como frijoles con salchichas), frijoles enlatados con azúcares agregados, grasas, carnes o aceites agregados; frijoles orgánicos; sopas



Mantequilla de maní

Solo 16 a 18 oz

PERMITIDOS

- Cremosa o crujiente
- Reducida o baja en grasas
- Natural

MARCAS

- Marca de la tienda
- Skippy
- Jif



NO PERMITIDOS

Mantequilla de maní orgánica; maní untable; mantequilla de maní recién molida o batida; mantequilla de maní mezclada con mermelada, chocolate o miel; mantequilla de maní con vitaminas y minerales agregados

PESCADO ENLATADO

EXCLUSIVAMENTE PARA MUJERES LACTANTES

Hasta 30 oz

PERMITIDOS

- Cualquier combinación hasta el monto enumerado en el cheque del WIC

CUALQUIER MARCA

Solo Jack Mackerel de Iberia

Latas de 15 oz envasadas solo en agua o aceite; pueden contener espinas y piel; solo variedades naturales

Atún

Como mínimo, latas de 5 oz envasadas solo en agua; solo variedades naturales

Salmón rosado

Latas de 7.5 oz y 14.75 oz envasadas solo en agua o aceite; solo variedades naturales

Sardinas

Latas de 3.75 oz envasadas solo en agua o aceite (pueden contener espinas y piel; solo variedades naturales)



FORMAS DE COMPRAR



Puede mezclar y combinar cualquier variedad de pescado enlatado hasta llegar a las 30 onzas.

NO PERMITIDOS

Atún blanco, salmón Sockeye, salmón rojo, pescado con sabor, pescado con ingredientes agregados, pescado orgánico, pescado en bolsos, pescado en envases de porciones individuales

ALIMENTOS PARA BEBÉS

Fórmula para bebés

PERMITIDOS

Marca, tamaño y cantidad indicados en el cheque del WIC

Cereales

Solo contenedores de 8 oz

PERMITIDOS

- Marca, tamaño y cantidad indicados en el cheque del WIC
- Solo variedades naturales
- Arroz, Avena, Granos Mixtos y Trigo Integral

NO PERMITIDOS

Cereales orgánicos para bebés, cereales para bebés con ingredientes adicionales, como DHA, fórmula, frutas, yogur o proteínas agregadas

Carnes

Para bebés que son exclusivamente amamantados de 6 a 11 meses

PERMITIDOS

- Cantidad y tamaño indicados en el cheque del WIC
- Variedades individuales de carne o pollo en caldo o salsa

CUALQUIER MARCA

NO PERMITIDOS

Combinaciones de alimentos para bebés (como carne y vegetales), cenas para bebés (como espagueti con albóndigas), alimentos para bebés con azúcares o sal agregadas, carnes orgánicas para bebés



Frutas y Vegetales

PERMITIDOS

- Cantidad y tamaño indicados en el cheque del WIC
- Variedad alimentos comerciales de frutas para bebés de un solo ingrediente
- Variedad de alimentos comerciales de vegetales para bebés de un solo ingrediente
- Combinación de ingredientes solo naturales, como guisantes y zanahorias o manzana y bananas
- Dos paquetes (4 oz) y envases individuales de 4 oz
- Un paquete doble equivale a 2 envases individuales (4 oz)

CUALQUIER MARCA

NO PERMITIDOS

Alimentos para bebés con azúcares, almidones o sal agregados, mezclas de alimentos para bebés con cereales o postres para bebés (como pastel de durazno); alimento para bebés orgánico; y cualquier variedad de alimento para bebés que contenga DHA o yogur



FORMAS DE COMPRAR



32 tarros de 4 oz

128 OZ



16 paquetes dobles de 4 oz



24 tarros de 4 oz

96 OZ



12 paquetes dobles de 4 oz



16 tarros de 4 oz

64 OZ



8 paquetes dobles de 4 oz



LACTANCIA

LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO NATURAL DE LOS BEBÉS

- Contiene todos los nutrientes que los bebés necesitan y es fácil de digerir.
- Reduce el riesgo de sufrir síndrome de muerte súbita infantil (SIDS), infecciones de oído y en los pulmones y diarrea.
- Ayuda a prevenir la diabetes, el asma, la enfermedad del corazón y el cáncer.
- Promueve el crecimiento cerebral y el desarrollo.



LA LACTANCIA ES SALUDABLE PARA LAS MADRES

- Ayuda a quemar calorías, por lo que es mucho más fácil para perder el peso ganado durante el embarazo.
- Ayuda a prevenir la osteoporosis y el cáncer.
- Siempre está lista y a la temperatura adecuada.

EL APOYO DEL WIC PARA LA LACTANCIA INCLUYE LO SIGUIENTE:

- Expertos en lactancia en cada agencia local del WIC.
- Asesora colegas que ofrece apoyo de madre a madre.
- Un paquete de alimentos para madres lactantes más grande.
- Un paquete de alimentos para bebés que son amamantados más grande, a partir de los 6 meses.
- Un extractor de leche para las madres que lo necesitan.
- Una comunidad de apoyo a la lactancia materna.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/> o
<https://nj.gov/health/fhs/wic/nutrition-breastfeeding/>



LACTANCIA

RECORDATORIOS DEL WIC

CONSEJOS PARA HACER LAS COMPRAS

CITAS, DERECHOS Y OBLIGACIONES

RECORDATORIOS DEL WIC

OPCIÓN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL:

El WIC proporciona 3 formas para completar la educación nutricional:

- En línea, en www.njwiconline.org
- Individualmente, con un nutricionista
- Clases grupales



A screenshot of the WIC website interface. At the top, there is a navigation menu with links: LESSONS, WIC FOODS, RESOURCES, PARENTING, GETTING ORGANIZED, MY NOTEBOOK, CONTACT US, and LOG OFF. Below the menu is a large image of a smiling woman and a baby. Underneath the image, there is a section titled "Select one of the four lesson groups." with four colored buttons: "Women" (red), "Infants/Toddlers" (purple), "Children" (green), and "Family" (light green). Each button contains a small image representing the group. At the bottom of the screenshot, there is a language selection bar with "Read pages to me:" and "Language:" options for "ENGLISH" and "ESPAÑOL".

ES POSIBLE QUE LO RETIREN DEL PROGRAMA WIC:

- Si recibe cheques de WIC de más de un (1) programa WIC en Nueva Jersey o otro estado al mismo tiempo.
- Si vende o intercambia sus cheques o alimentos del WIC.
- Si usa sus cheques del WIC para comprar alimentos que no están en la lista de alimentos aprobados por el WIC.
- Si altera los cheques del WIC.
- Si usas cheques del WIC que se han reportados como perdidos o robados.
- Si maltrata verbalmente, acosa, amenaza, agrede o lastima físicamente al personal de WIC o al personal de la tienda.

Cualquiera de estas acciones puede resultar en que pague dinero a Programa de WIC por alimentos que no debería haber recibido, terminación del Programa de WIC o cargos legales.



CONSEJOS PARA HACER LAS COMPRAS

CÓMO USAR SUS CHEQUES DEL WIC

- **Compre solo en tiendas autorizadas de WIC. Las tiendas del WIC deben tener algunos alimentos de cada grupo de alimentos, pero no tienen que tener todas las marcas en la lista de alimentos aprobado por WIC.**
- Compre solo alimentos, marcas y tamaños que estén enumerados en los cheques y vale de valor en efectivo del WIC.
- Si su compra supera el valor del vale de valor en efectivo, puede pagar la diferencia mediante cualquier otra forma de pago.
- Un vale de valor en efectivo (CVV) es un cheque con un monto en dólares que puede usar para elegir una variedad de frutas y vegetales frescas, congeladas y enlatadas.
- No devuelva los alimentos del WIC ni los intercambie por crédito, efectivo, cupones ni alimentos no autorizados.
- Use sus cheques WIC y CVV entre la fecha indicada en cada cheque.

| NEW JERSEY WIC SERVICES | | ACCOUNT INFORMATION | |
|--|-----|---|--------------------|
| WIC ID: 703 | WIC | FIRST DAY TO USE | LAST DAY TO USE |
| | | August 03, 2019 | September 02, 2019 |
| 1. 32 OZ WHOLE FAT / LOW FAT / NON FAT YOGURT - SEE APPROVED FOOD LIST | | Pay to the order of: | |
| XXX END OF ORDER XXXX | | \$ | |
| NON-NEGOTIABLE NJ WIC | | Payment denied without stamp | |
| | | This is not valid for: 07/16/2019-02/2019 | |

LOS CHEQUES O CVV DE WIC VENCIDOS Y PERDIDOS NO SERÁN REEMPLAZADOS.



EN LA CAJA REGISTRADORA

- 1 Infórmele al cajero que usará los cheques y CVV del WIC.
- 2 Separe sus alimentos de WIC de todos los demás alimentos.
- 3 Entregue al cajero su Guía de Alimentos y del Programa WIC de Nueva Jersey junto con el cheque o CVV.
- 4 Después de que el cajero complete el monto total, firme cada cheque y CVV en la línea de firma en la parte inferior del cheque o CVV.
- 5 No firme los cheques hasta que el cajero los haya revisado.
- 6 Las firmas en el Guía de Alimentos y del Programa WIC de Nueva Jersey deben coincidir con la firma en los cheque o CVV.
- 7 Firme en el bloque de firma en la parte superior del cheque o CVV solo si el cajero cometió un error y la cantidad ha sido corregida.
- 8 Asegúrese de que el cajero le devuelva su Guía de Alimentos y del Programa de Nueva Jersey después de que haya revisado la firma.



WICShopper ES

- Una aplicación gratuita diseñada para los participantes del WIC.
- Una herramienta que simplifica la compra de alimentos aprobados por WIC.
- Incluye recetas e ideas sobre cómo usar los alimentos del WIC.

CÓMO FUNCIONA

- Busque WICShopper en la tienda de aplicaciones.
- Seleccione Nueva Jersey como proveedor del WIC.

CITAS

TIENE UNA CITA PARA VOLVER AL WIC EN LA FECHA Y HORA A CONTINUACIÓN.

Clínica del WIC _____ Número de teléfono de la clínica del WIC _____

| Fecha | Hora | Recertificación | Educación Nutricional/ Recogida de cheques | Certificación Intermedia | Otro | Recordatorios | <p>Si no acude a su cita del WIC:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede retrasar o perder los beneficios de WIC. • Llame a la clínica de inmediato para reprogramar su cita. |
|-------|------|-----------------|---|--------------------------|------|---------------|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

RECUERDE: ¡Los cheques perdidos o extraviados no pueden ser reemplazados! ¡Trátelos como si fueran efectivo!



DERECHOS Y OBLIGACIONES

Las normas para registrarse y participar en el programa WIC son las mismas para todos, independientemente de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo. Puede apelar cualquier decisión tomada por la agencia local relativa a su elegibilidad para el WIC solicitando una audiencia imparcial hasta 60 días después de que se tome la decisión. El WIC comparte la información de revisión sobre certificación y vacunación con programas médicos y sociales como SNAP y TANF, entre otros, que brindan servicios a los participantes del WIC a fin de determinar si reúnen los requisitos para sus programas y para fines de comunicación e información.

COMUNÍQUESE CON LA AGENCIA LOCAL DEL WIC:

Conforme a las leyes de derechos civiles federales y a las normas y políticas sobre derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o los administran tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad o edad, así como tomar represalias por actividades anteriores relativas a los derechos civiles en cualquier programa o actividad realizado o financiado por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de la información del programa (p. ej., braille, letra grande, grabación de audio, lengua de signos americana, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) en la cual solicitaron los beneficios. Las personas que sean sordas, tengan dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio de Relevo Federal al (800) 877-8339. Además, puede haber información del programa disponible en otros idiomas que no sean inglés.

Para presentar una queja por discriminación, conteste el Formulario de Quejas por Discriminación en el Programa del USDA (AD-3027) que se encuentra en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina del USDA. O bien, escriba una carta a la atención del USDA y proporcione allí toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de quejas, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario contestado o la carta al USDA a través de los siguientes medios:

(1) por correo postal: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410;

(2) por fax: (202) 690-7442;

(3) por correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.

Para obtener más información sobre el programa WIC de Nueva Jersey, visite <https://www.nj.gov/health/fhs/wic>

