

South Dakota
Department of Health

Healthy Choices for Healthy Families

WIC



Guía de Alimentos Aprobados



Enero 2011

COSAS QUE HACER

Pregunta: ¿Qué pasa si se me acaba la fórmula antes de mi próxima cita o antes de cobrar mi siguiente cheque ?

Respuesta: WIC es un programa de nutrición suplementaria. Usted tendrá que comprar la fórmula si se han agotado antes de su próxima cita o antes de de recibir sus próximos cheques.

Consejos de Presupuesto Para Fórmula

- **Ponga dinero a lado de su cheque de pago para fórmula adicional.**
- **Evite los residuos de fórmula.**
- **Sólo prepare la cantidad de fórmula que su bebé necesitará para cada comida.**
- **Si recibe cupones para alimentos SNAP (Food Stamps) utilícelos para comprar leche de fórmula adicional no proporcionada por el Programa WIC.**
- **¡Coja sus cheques de WIC a tiempo!!**

El participante es responsable de comprar los alimentos menos costosos en las más grandes cantidades permitidas para asegurar que todos los participantes elegibles de WIC sigan recibiendo servicios de WIC.

RESPONSABILIDADES DEL PARTICIPANTE

MIS RESPONSABILIDADES COMO PARTICIPANTE/ALTERNERA DEL PROGRAMA DE WIC SON:

- **Tratar todo el personal de WIC, los empleados de tienda, y otros participantes de WIC amablemente y con respecto.**
- **Cuidar bien de mis cheques de WIC porque cheques de WIC no serán sustituidos**
- **Asegurarse de que el miembro de la familia elegible para el programa WIC es la persona que utilizara los alimentos de WIC recibidos.**
- **Asegúrese de que no estoy participando en el programa de WIC en más de una oficina.**
- **Asegúrese de que yo o mi alternera:**
- **Cobre los cheques de WIC antes de el vencimiento.**
- **Compre sólo alimentos aprobados por WIC.**
- **No cambiar, vender, o negociar los cheques de WIC.**
- **Firmar el cheque de WIC al cambio de cheques en la tienda.**
- **Asegúrese de que yo o mi alternera lleve la bolsa de identificación de WIC al recoger los cheques de WIC y cobrarlos en la tienda.**
- **Enseñar a la persona que elegí como mi alternera cómo recoger y utilizar mis cheques de WIC.**
- **Notificar a la oficina de WIC si mis cheques de WIC están perdidos o robados y notificar a la policía en caso de robo.**
- **Mantener todas las citas que incluyen la certificación, educación de seguimiento, consejería de nutrición y recoger mis cheques de WIC.**
- **Si las citas son perdidas y reprogramadas para finales de este mes, los alimentos se reducirán para reflejar el número de días para que termine el mes.**
- **Notificar a la oficina de WIC para volver a hacer una nueva cita si no puedo ir a la cita que tengo.**
- **Notificar a la oficina de WIC si estoy llegando tarde y no hare el tiempo programado.**
- **Notificar a la oficina de WIC si mis ingresos, mi dirección, o el número de miembros de la familia cambiaron.**
- **Asegúrese de que no estoy participando en el Programa de Alimentación Suplementaria de productos básicos.**

Mes 1 Cheques

Mes 2 Cheques

FECHA DE EDICIÓN:
Primer día que usted puede cobrar

DIA DE VENCIMIENTO:
último día que puede gastar

CANTIDAD ACTUAL CAJA DE VENTA::
Usted escribe el costo de alimentos comprados aquí

SECURITY FEATURES INCLUDED. DETAILS ON BACK

STATE OF SOUTH DAKOTA DEPARTMENT OF HEALTH WIC PROGRAM 95602348

AUX 6177 19915 Authorized Payee Sam Test Client Test T Testing

Issue Date 09/10/2007 Expiration Date 10/09/2007

Date of use _____

For These Items Only
1 13-oz Can Enfamil Iron Liquid Conc. - 0000870301016

Not Valid Without
SD WIC Retailer Stamp Here

South Dakota WIC

IMPROPER USE OF THIS FOOD INSTRUMENT IS SUBJECT TO STATE AND FEDERAL PROSECUTION
FIRST PREMIER BANK
SIOUX FALLS, SOUTH DAKOTA

Dollars \$ _____ Cents _____

DEPOSIT WITHIN 45 DAYS OF ISSUE DATE

SIGNATURE - NOT NEGOTIABLE UNLESS SIGNED - WIC ID REQUIRED

15002348 10914085981 1701275429

Please look at the micro line to assure that this form is being used prior to the EIT Tech person leaving. If there is not the correct font, the check will not be processed through the bank.

CAJA DE ALIMENTOS:
alimentos escritos para ser comprados

AREA PARA FIRMAR:
Usted (o su alternera) firme el cheque aquí enfrente de la cajera

Como usar sus cheques de WIC

Lo que hay que saber sobre sus cheques de WIC:

- Usted DEBE presentar su bolsa de identificación de WIC a la cajaera en el momento de su compra.
- Usted puede cobrar un cheque de WIC en cualquier tienda de SD de WIC aprobada. Las tiendas pueden ser identificadas por la Muestra Programa WIC colocado en el ventana de la tienda.
- Usted puede ordenar a una tienda aprobada de WIC los alimentos para usted que no estan en almacén actualmente.
- Usted no puede cobrar su cheque de WIC antes de la fecha de edición o después de la fecha de vencimiento.
- Sólo puede comprar los alimentos que estan escritos en el cheque en la cantidad igual a la cantidad total indicada en el cheque.
- Usted no tiene que comprar todos los alimentos escritos en el cheque.
- Alimentos comprados con cheques de WIC no pueden ser devueltos por dinero en efectivo o otros artículos.
- El uso incorrecto de cheques de WIC puede resultar en su terminación del Programa de WIC.
- Cupones de lluvia NO se permiten.
- Separe los alimentos que esta comprando de acuerdo a la forma en que se enumeran en cada cheque.
- Escriba la cantidad de compra después de que el cajero le diga el total.
- Firme el cheque después de haber hecho la compra y darle al cajero/a.
- Los cupones son permitidos en cualquier compra de WIC.

FRUTAS & VERDURAS

Comprando Frutas & Verduras Frescas

CUANDO ES VENDIDO POR LA LIBRA

1. Seleccione fruta o verdura que tiene un precio por la libra.
2. Ponga el artículo en la escala de la tienda de comestibles para un peso.
3. Redondee el peso a la próxima libra o media libra.
4. Estime el costo del artículo utilizando la TABLA DE PRODUCTOS FRESCOS.
5. Consulte con el distribuidor local para ver si le permite pagar por encima del límite.



Ejemplo: PLATANOS

Precio = \$0.59 / lb

Peso = 1 3/4 lbs

- Busque el precio por libra (\$.59/lb) en el lado izquierdo en la tabla.
- Redondee el peso hasta 2 lbs. Encuentre 2 lbs en la parte superior de la tabla.
- Siga la fila \$.59/lb hacia la derecha y la columna de 2 lbs hasta que cumpla.
- El peso (2 lbs) y el precio (\$.59/lb) se reúnen al \$1.18 en la tabla.

PRICE PER POUND(lb)	1 lb	1 1/2 lb	2 lb	2 1/2 lb
\$ 0.49	0.49	0.74	0.98	1.23
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98

2 libras a \$.59/lb = \$1.18

FRUTAS & VERDURAS

Precio Por Libra	1 lb	1 1/2 lbs	2 lbs	2 1/2 lbs	3 lbs	3 1/2 lbs	4 lbs
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47		
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77		
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23			
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48			
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73			
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98			
2.09	2.09	3.14	4.18				
2.19	2.19	3.29	4.38				
2.29	2.29	3.44	4.58				
2.39	2.39	3.59	4.78				
2.49	2.49	3.74	4.98				



Frutas & Verduras Frescas Consejos Útiles

FRUTAS & VERDURAS

fresca

Utilice Su Voucher Valor Efectivo



PERMITIDOS

- Cualquier Marca
- Cualquier Tipo o Tamaño
- Cualquier Variedad de Frutas o Verduras Frescas
- Corta o Entera
- Mezclas de Frutas y Verduras con Papas Dulces o Camote
- Orgánico
- Enpaquetada
- Ensalada de Mezclas —Sin Vinagreta
- Destrozados
- Papas Dulces y Camote (ningunas otras papas permitidas)

NO PERMITIDOS

- Cremas Agregadas, Dips, Salsas
- Cuscurreones Agregados, Fruta Seca, Nueces
- Artículos de Deli
- Frutas & Verduras Secas
- Hierbas Secas, Legumbres, Chicharos, Especias
- Mezclas de Frutas & Nueces
- Hierbas o Especias
- Bandejas Para Fiestas
- Artículos Conservados en Vinagre
- Mezclas de Ensalada con Vinagreta
- Artículos de la Barra de Ensalada

FRUTAS & VERDURAS

congelada

Utilice Su Voucher Valor Efectivo



PERMITIDOS

- Cualquier Marca
- Cualquier Tamaño de Paquete o Tipo (Bolsa, Caja)
- Cualquier Variedad de Mezcla de Frutas or Verduras Naturales
- Orgánica estan ok
- Papas Dulces o Camote Solamente (ninguna otra papa esta permitida)
- Con o Sin Sal

NO PERMITIDOS

- Mantequilla Agregada, Salsas, Azucar
- Dulcificantes Artificiales (como Splenda)
- Ingredientes que no sean Frutas o Verduras Naturales

Frutas y Verduras en Latas y/o Frascos NO SON PERMITIDOS

¡Consejos Útiles!
16 oz = 1 libra
8 oz = 1/2 libra

Frutas y Verduras

TRIGO INTEGRAL

tortillas

14 hasta 16 oz Paquetes

PERMITIDOS—Marca Específica

- **Chi-Chi's**
 - Trigo Integral
- **Don Poncho**
 - Trigo Integral
 - Elote Blanco
- **La Burrita**
 - Elote
- **Mission**
 - Grano Múltiple
 - Elote Amarillo—Extra Delgada
 - Trigo Integral
- **Ortega**
 - Trigo Integral
- **Resers**
 - Trigo Integral
- **Shurfresh**
 - Trigo Integral



NO PERMITIDOS

- Panadería o Deli
- Pan Plano o De Pita
- Tortillas Duras o Tortillas de Taco
- Orgánico

arroz moreno

BCaja, Bolsa, or Bulto

Hasta 16 oz

PERMITIDOS

- Cualquier Marca (Excepción Uncle Ben's)
- Instántanea, Regular o Cocción Rápida
- Grano Largo o Mediano

NO PERMITIDOS

- Grasa Agregada, Sabor, Aceite, Sal Azucar
- Paquetes Individuales
- Mezclas o Arroz & Wild
- Uncle Ben's



GRANOS ENTEROS

pan

Hasta 16 oz
Paquetes



PERMITIDOS—Marca Específica

- **Earl of Sandwich**
 - 100% Trigo Integral
- **Family Choice**
 - 100% Trigo Integral
- **Our Family**
 - 100% Trigo Integral
- **Pepperidge Farm**
 - Muy Delgadas
 - Stone Ground
 - Pan para Hamburguesas - Trigo Integral Solamente
 - Centeno
- **Roman Meal**
 - Sungrain
- **Sara Lee**
 - Clasico 100% Trigo Integral
- **Village Hearth**
 - 100% Trigo Integral
- **Wonder**
 - 100% Trigo Integral

NO PERMITIDOS

- Pan de Deli o Panadería
- Masa de Pan Congelado
- Orgánico

¡Consejo Útil!
16 oz = 1 libra

Granos Enteros

LÁCTEO

leche

Galon, Medio Gallon, Cuarto

*La Leche de Cabra es de Marca Específica



PERMITIDOS

- Cualquier Marca
- Sin Grasa (Sin Grasa, Descremada)
- 1% y 2% Baja Grasa
- Entera

LECHES ESPECIALES - Estarán escritas en el cheque

- Acidophilus
- Suero — Liquida Solamente
- Seca/En Polvo — 25.6 oz Cajas Solamente
- Evaporada — 12 oz Latas Solamente (Sin Grasa, Baja en Grasa o Entera)
- Goat—MEYENBERG ONLY (Seca, Evaporada o Liquida)
- Lactosa reducida, sin lactosa

NO PERMITIDOS

- Calcio Agregado, Proteína, o Otros Nutrientes (con la excepción de vitamina A & D)
- Adición de azúcar ni saborizantes
- Botellas de Vidrio
- Paquetes Individuales
- Leche Orgánica, Arroz con Leche, Leche de Almendra
- Leche Condensada Azucarada
- Leche sin pasteurizar

¡Consejos Útiles!

Seca/Polvo: Sin Grasa

9.6 oz leche seca = 3 qts. Leche liquida

25.6 oz leche seca = 8 qts. Leche liquida or 2 galones

64 oz leche liquida = 20 qts. Leche liquida or 5 galones

Liquida:

2 Cuartos = 1/2 Galon

4 Cuartos = 1 Galon

2 Galones Medios = 1 Galon

LÁCTEO

queso

Peso al azar hasta 16 oz



PERMITIDOS

- Cualquier Marca
 - Americano
 - Cheddar
 - Colby
 - Colby-Jack
 - Kraft Deluxe Americano - Caja Solamente
 - Monterey Jack
 - Mozzarella (Parcialmente Descremada)
- Preenpaquetados en Bloque o Redondo solamente
- Reducido en Grasa

NO PERMITIDOS

- Pedacitos o Quesos agregados de Deli
- Queso y Paquetes de Galletas
- Alimentos o Productos de Queso (Velveeta)
- Productos de Queso envasados en Botella, Latas or Frascos
- Requesón
- Queso de crema o Mantequilla de Queso
- Orgánico
- Queso Rallado o Queso de String
- Rebanadas Solas

bebidas de soja

PERMITIDOS

- 8th Contiente Original
- Medio Galon Solamente

NO PERMITIDOS

- Sabores Agregados
- “Ligero”



Leche y Leches Especiales, Queso

CEREALES

Buena Fuente de Fibra, Hierro
Vitamina B & Otros Nutrientes

cereal frio

12 oz o Mas Grande

*Grano Entero

PERMITIDOS - Marca Específica

Malt-O-Meal



Crispy Rice



Frosted Mini Spooners*



Honey & Oat Blenders



Strawberry Cream Mini Spooners

Kellogg's



All-Bran Complete*



Corn Flakes



Rice Krispies

General Mills



Cheerios*



MultiGrain Cheerios*



Honey Kix



Kix



Corn Chex
GLUTEN FREE



Multi-Bran Chex*



Rice Chex
GLUTEN FREE



Wheat Chex

CEREALES

cereal caliente

PERMITIDOS - Marca Específica

Malt-O-Meal



Malt-O-Meal Original



Malt-O-Meal Chocolate



Buena y Saludable
Manzanas & Canela
Clásico
Azúcar de Arce y Marrón

Maypo



Instant Maple Oatmeal

Nabisco



Cream of Wheat



Whole Grain Cream of Wheat

Quaker



Instant Grits Original



Instant Oatmeal*
Regular Flavor
Individual Packets

Cereales

FORMAS DE COMPRA DE CEREAL HASTA 36 OZ O:



$$\begin{array}{r} 15 \text{ oz} \\ + 16 \text{ oz} \\ \hline 31 \text{ oz} \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 13 \text{ oz} \\ + 21.7 \text{ oz} \\ \hline 34.7 \text{ oz} \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 18 \text{ oz} \\ + 18 \text{ oz} \\ \hline 36 \text{ oz} \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 12 \text{ oz} \\ 12 \text{ oz} \\ + 12 \text{ oz} \\ \hline 36 \text{ oz} \end{array}$$

JUGOS

NO PERMITIDOS TODOS LOS JUGOS

- Dulcificantes Artificiales
- Bebidas que no son 100% Jugo
- Jugos de Dieta
- Jugos de Frutas Mezclas
- Botellas de Vidrio
- Jugos de Cócteles
- Orgánicos
- Jugos Refrigerados

jugo de tomate & verdura

100% Jugo
Reducido o Sin Sodio
46 oz or 64 oz

PERMITIDOS

DEL MONTE BRAND

- Jugo de Tomate



CAMPBELLS BRAND

- Jugo de Tomate
- Jugo de Verduras—Todas Variedades



JUGOS

jugos de líquido

100% Jugo de Fruta
Contenedor de Plastico de 64 oz
Niños Solamente

PERMITIDOS

MARCA DE JUICY JUICE

- Manzana
- Manzana & Platano
- Manzana & Frambuesas
- Baya
- Cereza
- Ponche de Frutas
- Uva
- Kiwi & Fresas
- Naranja Mandarina
- Fresas & Platano



Jugo de Líquido

MARCA DE OLD ORCHARD

- Manzana
- Manzana Arándano Agrio
- Mezclas de Baya
- Uva
- Uva Blanca



CUALQUIER MARCA

- Toronja
- Naranja
- Piña
- Con o sin la Adición de Calcio o Cualquier otro Contenido de Pulpa



JUGOS

congelado concentrado

100% Jugo

11.5 hasta 12 oz

Mujeres o Niños Solamente

PERMITIDOS

MARCA DE OLD ORCHARD

- Manzana
- Manzana & Cereza
- Manzana Arándano Agrio
- Manzana Kiwi & Fresas
- Manzana & Frambuesa
- Mezcla de Bayas
- Granada de Blueberry
- Arándano Granada
- Arándano Agrio
- Arándano Agrio & Granada
- Arándano Agrio & Frambuesa
- Toronja
- Naranja
- Durazno & Mango



MARCA DE WELCH'S

- Uva Morado
- Uva Blanca



CULAQUIER MARCA

- Toronja
- Naranja
- Piña
- Con o sin la Adición de Calcio o Cualquier otro Contenido de Pulpa



PROTEINAS

huevos

Cartones de 1 dozana



PERMITIDOS

- Cualquier Marca
- Frescos
- Medianos or Grandes
- Blancos
- Enteros

NO PERMITIDOS

- Vitaminas Agregadas
- Moreno
- Jaula-Libre
- Extra Grande
- Huevos Enteros Líquidos
- Huevos Bajos en Colesterol
- Omega-3 Huevos
- Orgánicos
- Huevos Especiales

mantequilla de cacahuete

Hasta 18 oz Frasco



PERMITIDOS

- Culaquier Marca
- Macisa or Cremosa
- Natural
- Reducida en Grasa

NO PERMITIDOS

- Sabores Agregados, Miel o Mermelada
- Omega-3
- Orgánica
- Otras Mantequillas de Nueces
- Cremas
- Tubos de Presión

PROTEINAS

frijoles enlatados

Latas hasta 16 oz

PERMITIDOS

- Cualquier Marca
- Cualquier Sola Variedad
 - Negros
 - Chícharos Negros
 - Chícharos de Vaca
 - Crowder
 - Garbanzo (Chick-Pea)
 - Gran Norte
 - Frijoles de Riñón
 - Lentejas
 - Lima
 - Mezcla
 - Mung
 - Navy
 - Pinto
 - Rojo
 - Soja
- De Sodio Normal or Bajo



NO PERMITIDOS

- Frijoles Cocidos o Frijoles de Puerco
- Frijoles con Grasas Sabores, Carnes, o Azúcares Agregadas,
- Frijol de Chili
- Ejotes
- Orgánico
- Frijoles Refritos
- Mezcla de Sopa
- Chícharos Dulces/ Chícharos Verdes

PROTEINAS

Frijol Seco, Chícharos, Lentejas

1 Libra Bolsas Solamente



PERMITIDOS

- Cualquier Marca
- Cualquier Sola Variedad
 - Negros
 - Chícharos Negros
 - Chícharos de Vaca
 - Crowder
 - Garbanzo (Chick-Pea)
 - Gran Norte
 - Riñón
 - Lentejas
 - Lima
 - Mezcla
 - Mung
 - Navy
 - Pinto
 - Rojo
 - Soja
 - Chícharos Dividos o Enteros
- Regular or Bajo en Sodio

NO PERMITIDOS

- Orgánico
- Mezcla de Sopas
- Condimentos o otros Ingredientes

Proteinas - Frijoles, Chícharos

ALIMENTOS INFANTILES

frutas & verduras para niños

4 oz o 3.5 oz

Individuos o Enpaquetados en Varios
Contenedores



Beech Nut



Gerber

PERMITIDOS

- DHA/ARA Agregados
- Cualquier Variedad de Frutas o Verduras Naturales
- Contenedores de Plastico o Vidrio
- Mezcla de Frutas & Verduras

NO PERMITIDOS

- Queso, Carne, Fideos, Pasta, Arroz, Agregados
- Sal, Almidones, Azúcares & Dulcificantes Agregados
- Cenas & Postres
- Graduados
- Orgánico

ALIMENTOS INFANTILES

cereales infantiles

8 oz or 16 oz Caja Solamente



Beech Nut



Gerber



Nature's
Goodness

PERMITIDOS

- Cebada, Mezclas de Cereales, Avena, Arroz, Trigo Entero
- Cereales Secos Para Bebés

NO PERMITIDOS

- Frutas Agregadas, Formula, o DHA
- Latas, Frascos, o Paquetes de Servicio Individual
- Orgánico

fórmula infantil

Solamente formula aprobada de WIC como
aparece escrito en el cheque de WIC

No se permiten sustituciones ni cambios
domésticos en la tienda

**La leche materna es considerada
como el alimento óptimo para bebés
en la mayoría de las circunstancias.**

Alimentos Infantiles

NIÑOS Y MUJERES AMAMANTANDO

Los Paquetes de Alimento de WIC Apoyan el Amamantamiento

Las mujeres amamantando completamente que no reciben fórmula de WIC recibirán la cantidad más grande y variedad de alimentos.

Niños Completamente Amamantando

Carnes infantiles

2.5 oz Frascos Solamente



Beech Nut



Gerber

PERMITIDOS

- DHA/ARA Agregados
- Cualquier Carne Natural
- Gravy OK

NO PERMITIDOS

- Sales, Azúcares Agregados
- Fideos, Pasta & Arroz Agregados
- Cenas o Gradudos
- Orgánico

Mujeres Completamente Amamantando

pescado enlatado

tuna



PERMITIDOS

- 4 hasta 6.5 oz Latas
- Cualquier Marca
- Enpacados en Agua o Aceite

salmón

PERMITIDOS

- 5 hasta 14.75 oz Latas
- Cualquier Marca
- ROSA SOLAMENTE



sardinas

PERMITIDOS

- 3.75 oz Latas Solamente
- Cualquier Marca



NO PERMITIDOS

- Tuna de Albacore
- Pedazo Blanco o Atún Sólida Blanca
- Paquetes de Lámina o Bolsas
- Bajo en Sodio
- Orgánico
- Codimentado o Sazonado

¡Consejos útiles!

Ejemplo de maneras de comprar hasta

30 onzas de pescados

6 (5 oz) cans = 30 oz

6 (5 oz) latas = 30 oz

2 (14.75 oz) latas = 29.5 oz

3 (5 oz) latas + 14.75 oz = 29.75 oz

8 (3.75 oz) latas = 30 oz

3 (5 oz) latas + 4 (3.75 oz) latas = 30 oz

4 (7.5 oz) latas = 30 oz

2 (7.5 oz) latas + 4 (3.75 oz) latas = 30 oz



**DEPARTMENO DE SALUD
DE
SOUTH DAKOTA**

PROGRAMA DE WIC

30,000 copias de este documento fueron publicados por ___ a un costo de ___ por librete.