

Entrada en vigencia: Octubre de 2024

# Guía de Compras del Programa WIC de Utah



Departamento de  
**Salud y Servicios Humanos**  
de Utah



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN



# Contenido

■	Qué debe traer a las citas de certificación.....	1
■	Cómo usar su tarjeta WIC.....	2
■	La aplicación WICShopper.....	5
■	Fraude al programa WIC.....	7
■	Queso, tofu y huevos.....	9
■	Cereal.....	13
■	Crema de cacahuete (Peanut butter) y frijoles.....	25
■	Pescado enlatado.....	28
■	Cereal y comida para bebé.....	30
■	Opciones de granos integrales.....	33
■	Arroz integral.....	33
■	Pasta integral.....	33
■	Pan integral.....	34
■	Tortillas.....	37
■	Frutas y verduras.....	39
■	Yogur.....	41
■	Grasa entera.....	41
■	Reducido en grasa, bajo en grasa o sin grasa.....	42
■	Leche.....	44
■	Leche de soja.....	45
■	Jugo.....	47
■	Jugo concentrado congelado de 12 oz.....	47
■	Jugo de 64 oz.....	49
■	Lactancia materna.....	55
■	Sus derechos y responsabilidades.....	57
■	Números de teléfono útiles.....	63

# Qué debe traer a las citas de certificación:

- **Comprobante de ingresos**, como la tarjeta de Medicaid de cada solicitante o recibos de pago de los últimos 30 días de cada adulto que vive en su hogar. Si le pagan todas las semanas, traiga 4 recibos de pago. Si le pagan cada dos semanas o dos veces al mes, traiga 2 recibos de pago. Por favor incluya todos los ingresos.
- **Comprobante de domicilio**, como una factura de servicios públicos actual, o una factura o recibo de alquiler o hipoteca actual. Este debe tener impresa su dirección postal.
- **Prueba de identidad** de cada persona a certificar, como: licencia de conducir, acta de nacimiento, tarjeta de Medicaid, o identificación con fotografía. Los bebés pueden utilizar una tarjeta de cuna o un documento del hospital. Los niños de 1 año en adelante requieren un acta de nacimiento, una tarjeta de Medicaid o una identificación con fotografía.
- **Prueba de tutela** si usted no es el padre o madre del niño.
- **Bebés y niños** en proceso de certificación.
- Un padre o tutor debe estar presente en las citas de certificación.

# Cómo usar su tarjeta WIC



## ¡Bienvenidos a WIC!

- Su tarjeta WIC funciona como una tarjeta de débito.
- Active su tarjeta WIC seleccionando un Número de identificación personal (PIN) de 4 dígitos antes de comprar. Llame al número que figura en el reverso de su tarjeta: 1 (855) 784-5584.
- Traiga su tarjeta WIC a cada cita de WIC.
- Por lo general, se emiten tres meses de beneficios de alimentos a su cuenta al mismo tiempo. Sin embargo, sólo puede utilizar el beneficio del mes actual en la tienda.
- Todos los alimentos deben comprarse antes de la medianoche del último día del mes para el que se emiten. Los alimentos que no se compren durante el mes no permanecerán en su cuenta el próximo mes.
- Llame a su clínica de WIC si pierde, le roban o se daña su tarjeta WIC.
- Informe al personal de la clínica WIC si desea que otra persona sea su representante o comprador alternativo.
- Los alimentos de WIC no deben compartirse. Solo deben ser utilizados por el participante de WIC para el cual fueron emitidos.

### Antes de comprar:

- Descargue la aplicación WICShopper y registre su tarjeta en la aplicación.
- Revise su saldo de beneficios. Puede ver su saldo en la aplicación WICShopper > Mis beneficios, llamar al número que figura en el reverso de su tarjeta WIC 1 (855) 784-5584, pregunte a un cajero en cualquier tienda autorizada por WIC o visitar [www.ebtEDGE.com](http://www.ebtEDGE.com)
- Compre únicamente en tiendas autorizadas por WIC de Utah. Vaya a la aplicación WICShopper > Tiendas y mercados WIC para encontrar tiendas autorizadas por WIC cerca de usted.

### Mientras compra:

- Revise cuidadosamente sus beneficios para saber qué alimentos puede comprar. Utilice la Guía de compras del programa WIC de Utah como ayuda.
- Compre durante todo el mes. No espere hasta fin de mes para comprar todos sus alimentos WIC, ya que algunos alimentos pueden no estar disponibles.
- Escanee alimentos en la aplicación WICShopper para saber si son artículos de WIC. No todas las frutas y verduras frescas permitidas se escanean como "WIC Allowed" en la aplicación WICShopper, pero deberían funcionar al momento de pagar.



## En la caja:

- Después de escanear sus alimentos, deslice su tarjeta WIC para comprar sus alimentos WIC.
- Pague siempre primero con su tarjeta WIC. Pague artículos que no sean de WIC con otro método de pago.
- Hable con el gerente de la tienda o llame a su clínica WIC si tiene problemas en la tienda.
- Si considera que algún alimento debería estar permitido por WIC, háganoslo saber a través de la aplicación WICShopper > en la sección ¡No pude comprar esto!

### Recibo de saldo inicial

Queso 1 libra  
Huevos 1 docena

Pídale al cajero este recibo. Esto le indicará qué beneficios alimentarios hay en su cuenta.

### Recibo de propuesta de utilización

Huevos 1 docena

Después de escanear sus alimentos, se imprimirá un segundo recibo llamado "Proposed utilization receipt" que le indicará el total de esta transacción el cual se retirará de su cuenta. **Solo en este momento puede retirar o cambiar artículos antes de pagar.**

### Recibo del saldo final

Queso 1 libra  
Huevos 0 docenas

Guarde el recibo del saldo final de su compra más reciente. Este recibo muestra los beneficios restantes para el resto del mes.



## Aplicación WICShopper

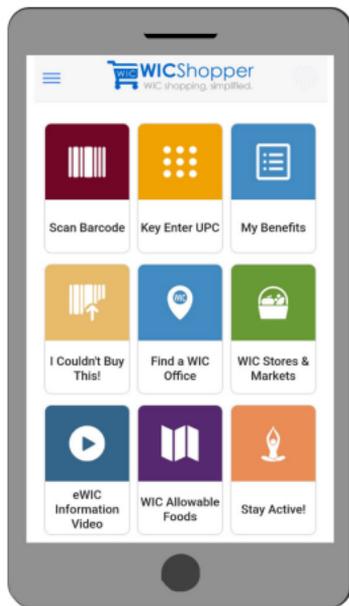
Compras con WIC, de forma sencilla.

**El programa WIC de Utah ofrece la aplicación WICShopper. Con ella podrá:**

- ▼ Ver el saldo restante de sus beneficios de alimentos.
- ▼ Escanear los alimentos o ingresar el UPC para asegurarse de que estén permitidos por WIC.
- ▼ Ver la guía de compras del programa WIC de Utah.
- ▼ Encontrar tiendas autorizadas por WIC en Utah.
- ▼ Encontrar clínicas WIC de Utah.
- ▼ Reportar los alimentos que cree que deberían estar permitidos por WIC.
- ▼ ¡Y mucho más!

## Descargue la aplicación WICShopper para aprovechar al máximo sus compras.

- 1 Instale WICShopper desde la tienda del Apple store o en Google Play.
- 2 Seleccione a Utah como su agencia WIC.
- 3 Registre su tarjeta WIC en la aplicación en la sección "Mis beneficios".
- 4 Escanee los códigos de barras de los productos para verificar los alimentos permitidos por WIC.
- 5 Si encuentra un alimento no aprobado y cree que se trata de un error, reportelo para que lo revisemos.
- 6 Encuentre fácil acceso a la guía de compras actual del programa WIC de Utah.
- 7 Utilice la versión más actualizada para evitar problemas.



\*Vaya a configuración para elegir su idioma preferido.



Para descargar la aplicación WICShopper, abra la cámara de su teléfono y escanee el código QR o visite [ebtshopper.com/download](http://ebtshopper.com/download).



**Nunca venda, cambie, o regale alimentos de WIC; esto se considera fraude.**

No es necesario comprar todos los alimentos en su cuenta WIC. Hable con el personal de WIC si no usa o necesita todos los alimentos en su cuenta. Si sospecha de algún fraude, informe a Utah WIC a través de:

- Teléfono: 1-877-WIC KIDS
- Correo electrónico: wic@utah.gov

**\*Marcas de tienda y marcas privadas:**

Las marcas de la tienda y las marcas privadas se deben comprar cuando se indica en la Guía de compras del programa WIC de Utah. Ejemplos de marcas de tiendas y marcas privadas:



Essential Everyday



Lucerne



Food Club



Private Selection



Freedom's Choice



Shoppers Value



Great Value



Signature Select



Harmons



Smart Way



Kroger



WinCo

Usted puede comprar los siguientes alimentos solo si son marcas de la tienda o marcas privadas:

- Frijoles enlatados y secos
- Atún enlatado
- Queso
- Huevos
- Leche
- Arroz

**Orgánico:**

Los alimentos orgánicos solo están permitidos para lo siguiente:

- Frutas y verduras frescas o congeladas
- Frutas y verduras envasadas para bebé
- Carnes envasadas para bebé
- Tofu



# Queso (cheese)

✔ **Se permite:** \*marca de la tienda o marca privada; 8 onzas (oz) a 16 onzas (oz)

- Regular, reducido en grasa, entera o parcialmente descremada
- Queso en bloque, rallado, en rodajas, en cubos, en barra o en tiras
  - Cheddar (mild, medium, sharp, o extra sharp)
  - Colby/Colby Jack
  - Mozzarella
  - Monterey Jack
  - Muenster
  - Pasteurized processed American (sandwich)
  - Provolone
  - Swiss



✘ **No se permiten:** alimentos del Deli, alimentos de queso/producto para untar, de marca, 1 oz de queso en hebras individuales, bloques de 2 lb o cualquier otra variedad de queso que no figure en la lista (Pepper Jack)



El queso se emite en unidades de libras (lb). 8 oz restará 0,5 lb de su tarjeta. 12 oz restará 0,75 lb de su tarjeta.



## Consejos

- El queso proporciona nutrientes similares a la leche, como proteína, vitamina D y calcio.
- Puede sustituir algunos de sus beneficios de leche por queso. Hable con el personal de su clínica WIC local si desea queso y menos leche.
- Para obtener una guía para comprar diferentes tamaños de queso, visite: [WICShopper todo > Alimentos permitidos por WIC > Queso: más información.](#)

# Tofu (tofu)



**Se permite:** \*las marcas a continuación; de 14 oz a 16 oz, todo el tofu autorizado debe cumplir con las pautas federales de WIC en el contenido de calcio.

- Bloque de tofu
- Se permite orgánico
- Tofu solo si está asignado e impreso en el recibo de WIC o en la lista de beneficios



**Azymaya**

- Extra firm, firm, silken



**Franklin Farms**

- Extra firm, firm, medium firm, pressed firm, silken, soft



**House Foods**

- Extra firm, firm, medium firm



**Nasoya**

- Extra firm, super firm



**O Organics**

- Extra firm, firm, silken



**Simple Truth Organic**

- Extra firm, firm, silken



**Wildwood Organic**

- Extra firm, firm, silken



**Woodstock**

- Extra firm, firm



**No se permiten:** cualquier forma que no sea en bloque (en cubos),sazonado, con grasa, azúcares, aceites o tenga sodio añadidos

# Huevos (eggs)



**Se permite:** \*marca de la tienda o marca privada; 1 docena

- Mediano, grande o extra grande
- Blanco o marrón
- Regular o libre (cage free)



**No se permiten:** Omega-3, criado en pastos u orgánico



# Cereal (cereal)

Granos integrales 

 **Se permite:** \*las marcas a continuación; cajas y bolsas de 12 oz a 36 oz para cereal frío, 9.8 oz a 36 oz para cereal caliente

 **No se permiten:** cajas de cereal frío de menos de 12 oz o cereal con endulzante artificial

Todos los cereales autorizados cumplen con las pautas federales de WIC en cuanto a contenido de hierro y azúcar.

## Cereal frío



Essential Everyday: Bite Size Frosted Shredded Wheat Strawberry Cream | Bran Flakes  | Corn Flakes | Crispy Hexagons | Crispy Rice | Crunchy Corn Squares | Crunchy Oat Cereal  | Crunchy Rice Squares | Toasted Oats  |



**Food Club:** Bran Flakes 🌾 | Corn Flakes | Corn Squares | Crisp Rice | Frosted Shredded Wheat Bite Size (Original o Strawberry) 🌾 | Honey and Oats (Almonds u Original) | Rice Squares | Toasted Oats 🌾 | Wheat Squares 🌾 |



**Freedom's Choice:** Bran Flakes 🌾 | Corn Flakes | Crisp Rice | Crispy Honey Oats and Flakes with Almonds | Frosted Shredded Wheat 🌾 | Toasted Oats 🌾 |



General Mills: Cheerios (Multigrain 🌾, Oat Crunch 🌾 Berry 🌾, Original 🌾, Veggie Blends [Apple Strawberry o Blueberry Banana]) | Chex (Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, o Wheat 🌾) | Fiber One Honey Clusters 🌾 | Kix (Berry Berry, Honey, u Original) 🌾 | Wheaties 🌾 | Whole Grain Total 🌾 |

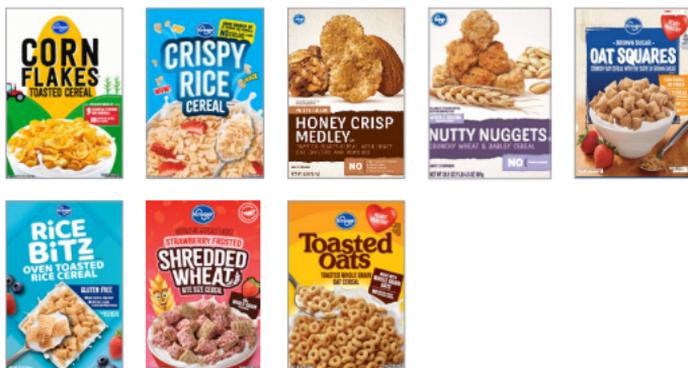


Great Value: Bran Flakes | Corn Flakes | Corn Squares  
 | Frosted Shredded Wheat | Rice Crisps | Rice  
 Squares | Toasted O's

*Kellogg's*



Kellogg's: Corn Flakes | Crispix | Frosted Mini Wheats (Blueberry, Blueberry Muffin, Cinnamon Roll, Golden Honey, Original, Pumpkin Pie Spice, Pumpkin Spice, o Strawberry) | Frosted Mini Wheat Little Bites | Rice Krispies | Special K (Original) | Special K Protein (Original Multi-Grain Touch of Cinnamon)



Kroger: Corn Flakes | Crispy Rice | Honey Crisp Medley (Multigrain) | Nutty Nuggets | Oat Squares | Rice Bitz | Strawberry Frosted Shredded Wheat | Toasted Oats



Malt-O-Meal: (Bolsas)  
Crispy Rice | Frosted Mini Spooners (Original o Strawberry Cream)



Post: Grape Nuts (Flakes u Original) 🌾 | Great Grains (Banana Nut Crunch o Crunchy Pecan) 🌾 | Honey Bunches of Oats (Almonds, Cinnamon Bunches, Honey Roasted, Maple and Pecans, Vanilla) |



Quaker: Life (Original o Vanilla) 🌾 | Oatmeal Squares (Brown Sugar, Cinnamon, o Honey Nut) 🌾 |

**Shoppers  
Value** Foods



Shoppers Value: Corn Flakes Cereal | Crisp Rice Cereal |

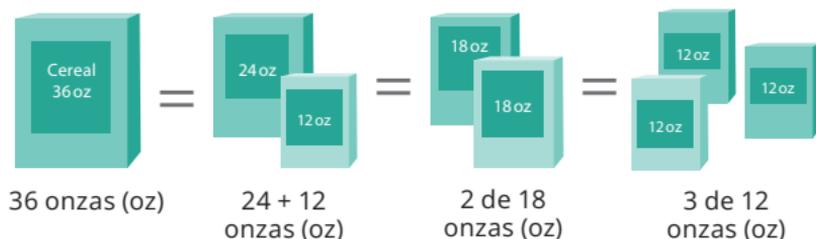


Signature Select: Bran Flakes 🌾 | Corn Flakes | Crispy Rice  
| Oats & More (Almonds o Honey) | Rice Pockets | Toasted  
Oats 🌾 |



WinCo: Bran Flakes | Corn Flakes | Crispy Rice |  
Frosted Shredded Wheat | Toasted Oats

Los cereales se emiten en unidades de onzas. Compre cualquier combinación que no supere las 36 oz. Se puede comprar en transacciones separadas.



## Consejos

- Los cereales permitidos por WIC son bajos en azúcar, altos en hierro y pueden ser una buena fuente de fibra.
- Al menos la mitad de los cereales permitidos por WIC son integrales. ¡Busque el símbolo del trigo! 🌾
- Puede comprar cereales fríos y calientes juntos hasta la cantidad que figura en su recibo de WIC o lista de beneficios.
- Para obtener una lista de cereales sin gluten permitidos por WIC, visite: Aplicación WICShopper > Alimentos permitidos por WIC > Cereales sin gluten - más información.

## Cereal caliente (hot cereal) [sólo sabor original a menos que se especifique]



**Cream of Wheat:** Cream of Rice (Instant o Regular) | Cream of Wheat 1 Minute | Cream of Wheat 2 1/2 Minutes (Original o Whole Grain) | Cream of Wheat Instant



**Food Club:** Creamy Wheat Farina | Instant Oatmeal (solo paquetes)



**Great Value:** Instant Oatmeal (solo paquetes)




**Kroger:**  
Instant Oatmeal  
(solo paquetes) 🌾




**Malt-O-Meal:** Chocolate Hot Wheat |  
Co Co Wheats | Original Hot Wheat |




**Quaker:** Instant Grits (Butter, Cheddar Cheese, Country Bacon, Original, Red-eye Gravy & Country Ham, Variety) | Instant Oatmeal 🌾 |




**Signature Select:** Instant Oatmeal (solo paquetes) 🌾




**WinCo:** Instant Oatmeal (solo paquetes) 🌾

# Crema de cacahuete y frijoles (peanut butter and beans)

## Crema de cacahuete (peanut butter)

 **Se permiten:** \*las marcas a continuación; 15 oz a 18 oz cremosas, crujientes, extra crujientes o naturales



Adams



Private Selection



Essential Everyday



Shoppers Value



Food Club



Signature Select



Freedom's Choice



Skippy



Great Value



Smart Way



Jif



Smuckers



Kroger



WinCo



Peter Pan

 **No se permiten:** con miel, con mermelada, con malvaviscos, con chocolate u otros ingredientes similares añadidos, productos reducidos en grasa, crema de cacahuete para untar o crema de cacahuete para untar reducida en grasa



## Frijoles y lentejas (beans and lentils)

✓ **Se permite:** \*la marca de la tienda o marca privada;

- ▶ Paquete de frijoles secos de 1 libra (16 oz)
- ▶ Latas de 15 oz a 16 oz, regulares o bajas en sodio

- Black
- Black-eyed peas
- Butter beans
- Cannellini (white kidney)
- Cranberry
- Fat-free refried beans
- Garbanzo (chickpeas)
- Mayocoba
- Great Northern
- Kidney
- Lentils
- Lima
- Navy
- Pink
- Pinto
- Red
- Split peas
- White

✗ **No se permiten:** verduras o frutas agregadas, azúcar, grasas o aceites agregados, saborizados, mezclas para sopa de frijoles, frijoles mixtos, chile, frijoles horneados, frijoles con carne, guisantes verdes enlatados, judías verdes, judías verdes, frijoles encerados o cualquier otra variedad de frijoles refritos

La crema de cacahuete y los frijoles se emiten en unidades de frasco o bolsa.



## Consejos

- Puede elegir una bolsa de frijoles secos de 16 oz, frijoles enlatados en latas de 15 a 16 oz o frascos de crema de cacahuete de 15 a 18 oz. Un frasco/bolsa equivale a 1 paquete de frijoles secos, 4 latas de frijoles (1 lata = 0,25 frasco/bolsa) o 1 frasco de crema de cacahuete.
- Para opciones de compra cuando se emiten varios frascos/bolsas, visite: Aplicación WICShopper > Alimentos permitidos por WIC > Crema de cacahuete (peanut butter) y frijoles: más información.



# Pescado enlatado (canned fish)

El pescado enlatado es un beneficio adicional para las mujeres que están amamantando exclusivamente.

## Atún en trozos light (chunk light tuna)

 **Se permite:** \*la marca de la tienda o marca privada; latas de 5 oz a 30 oz

- En conserva de agua o aceite
- Puede incluir huesos o piel
- Bajo en sodio o regular
- Puede incluir saborizantes (limón, hierbas, caldo)

 **No se permiten:** atún blanco sólido o en trozos, gourmet o bolsas de 2,5 oz

## Consejos

- El atún, la caballa (mackerel) y el salmón tienen cantidades abundantes de grasas omega-3, hierro y proteínas saludables para el corazón.
- Para obtener una lista de marcas y tamaños permitidos de pescado enlatado, visite: Aplicación WICShopper > Alimentos permitidos por WIC > Pescado enlatado - más información.

## Salmón rosado o jack mackerel (pink salmon or jack mackerel)

 **Se permiten:** \*las marcas a continuación; latas de 5 oz a 30 oz, bolsas de 5 oz

- En conserva de agua
- Puede incluir huesos o piel
- Bajo en sodio o regular
- Puede incluir saborizantes (limón, hierbas, caldo)

 Bumble Bee

 Great Value

 Chicken of the Sea

 Kroger

 Essential Everyday

 Signature Select

 Food Club

 StarKist

 **No se permiten:** salmón rojo, azul, atlántico o rojo, gourmet o bolsas de 2,5 oz de salmón

El pescado se emite en unidades de onzas (oz). Elija combinaciones que sumen hasta 30 oz.



Seis -5 oz latas    Cinco-6 oz latas    Dos-14.75 oz latas

# Cereal y comida para bebé (infant cereal and baby food)

## Cereal para bebé (infant cereal)

 **Se permiten:** las marcas a continuación; recipientes de 8 oz



Gerber.

Gerber: Avena, arroz, multicereales



Beech-Nut: Avena, maíz



**No se permiten:** añadidos con fórmula, fruta, yogur, probióticos o DHA/ARA; orgánicos

## Consejos

- Introduzca alimentos sólidos cuando su bebé tenga alrededor de 6 meses de edad o cuando esté listo en su desarrollo.
- Entre los 7 y 8 meses de edad, su bebé debe comer alimentos sólidos de todos los grupos de alimentos, incluidos verduras, frutas, cereales, proteínas y lácteos.
- Mezcle cereales y puré de granos cocidos con leche materna, fórmula o agua para obtener una mezcla suave que su bebé pueda ingerir fácilmente.

## Frutas y verduras para bebé (infant fruits and vegetables)

 **Se permiten:** las marcas a continuación; una sola verdura, una sola fruta, hortalizas mixtas, frutas mixtas, hortalizas mezcladas con frutas; Frasco de 4 oz, paquete de 2 oz de 2 oz, paquete de 2 de 4 oz, paquetes múltiples de hasta 128 oz



**Beech-Nut:** Naturals | Nothing Artificial Added | Organic |



**Earth's Best Organic**



**Gerber:** Natural for Baby | Organic for Baby |



**HappyBABY Organic**



**O Organics**



**Once Upon a Farm**



**Parent's Choice**



**Simple Truth Organic**



**Tippy Toes:** Regular | Organic

 **No se permiten:** combinaciones (Medleys), cenas (Dinners), delights, natillas, cobblers, postres o cualquier ingrediente añadido (especias, avena, etc.)

## Carnes para bebé (infant meats)

Las carnes para bebés son un beneficio adicional para los bebés amamantados exclusivamente con leche materna.

 **Se Permiten:** las marcas a continuación; variedad de "solo carne" con caldo o salsa (gravy) añadidos; Frasco de 2,5 oz, 10 oz a 77,5 oz, paquetes múltiples



Beech-Nut



Earth's Best Organic



Gerber

 **No se permiten:** palitos de carne, cenas (Dinners) o cualquier ingrediente añadido, excepto caldo o salsa (gravy)

## Formula infantil (infant formula)

 **Se permite:** tamaño y descripción tal como están impresos en su recibo de WIC o lista de beneficios

- WIC es un programa de nutrición suplementaria. WIC no provee toda la fórmula que su bebé necesitará cada mes.
- Para mantener seguro a su bebé prepare la fórmula de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.
- Consulte su lista de "Beneficios alimentarios familiares" para ver qué tamaño, marca, tipo y estado físico (en polvo, concentrada o lista para alimentar [RTF]) de fórmula está permitido para su bebé.

# Opciones de granos integrales (whole grain options)

## Arroz integral (brown rice)

-  **Se permite:** \*la marca de la tienda o marca privada
- 14 oz (solo instantáneo) • 16 oz (normal)

-  **No se permiten:** con sabores o condimentos agregados, listo para servir

## Pasta integral (whole wheat pasta)

-  **Se permite:** \*las marcas a continuación; pasta 100% integral, 16 oz

- Los únicos ingredientes que deben figurar en la etiqueta son la harina integral o la harina de trigo duro integral
- Todas las formas



Barilla



Great Value



Signature Select



Essential Everyday

Kroger



Food Club

Ronzoni  
Healthy Harvest



WinCo

-  **No se permite:** pasta elaborada con harina blanca o una mezcla de diferentes tipos de harina, o con azúcares, grasas, aceites o sal (sodio) añadidos

## Pan integral (whole grain bread)



 **Se permiten:** \*las marcas a continuación; pan 100% integral y pan integral, 16 oz o 24 oz

**Barras de pan de 16 onzas:**



**Bimbo:** 100% Whole Wheat



**Franz:** 100% Whole Wheat Sandwich



**Great Grains:** Whole Wheat



**Kroger:** 100% Whole Wheat



**Sara Lee:** 100% Whole Wheat



**WinCo:** 100% Whole Wheat



**Wonder:** 100% Whole Wheat



**Barras de pan de 24 onzas:**



**Aspen Mills: Honey Whole Wheat**



**Breadlover's: 100% Whole Wheat with Honey**



**Franz: 100% Whole Wheat | 100% Whole Wheat Sandwich |**



**Grandma Sycamore: Honey Whole Wheat**



**Great Grains: 100% Whole Wheat**



**Great Value: 100% Whole Wheat**



**Kroger: 100% Whole Wheat**



**Oroweat: 100% Whole Wheat**



**Pepperidge Farm: 15 Grain | 100% Whole Wheat | Honey Wheat |**



**Private Selection: 100% Whole Wheat | 100% Whole Wheat Sugar Free |**



**Signature Select: 100% Whole Wheat**



**Western Farms: 100% Whole Wheat**



**WinCo: 100% Whole Wheat**



**✗ No se permiten:** buns, rolls, bagels o pan blanco

## Consejos

- Dependiendo de la cantidad de granos integrales en su cuenta WIC, usted podrá comprar pan de 16 oz o 24 onzas. Si el valor inicial es 32 oz y compra una barra de pan de 24 onzas, le quedarán 8 onzas de alimentos integrales en su cuenta que no podrá usar.
- Para obtener ideas a la hora de comprar varias opciones de granos integrales, visite: Aplicación WICShopper > Alimentos permitidos por WIC > Granos integrales: más información.

## Tortillas (tortillas)



**✓ Se permiten:** \*las marcas a continuación; tortillas integrales o de maíz, 16 oz

**De Harina:**  
Whole Wheat



**Don Pancho:**  
White Corn



**Essential Everyday:**  
Whole Wheat



**Great Value:**  
Whole Wheat



**Guerrero:**  
Whole Wheat | White Corn |



**Kroger:**  
Whole Wheat



**La Banderita:**  
Yellow Corn | White  
Corn | Whole Wheat  
(Fajita y Soft Taco) |



**Mission:**

Whole Wheat | Yellow Corn |

**Rancho Market:**

Whole Wheat | Corn |

**Santa Fe Tortilla Company:**

Corn | White Corn | Whole Wheat |



**✗ No se permiten:** las tortillas de harina blanca, hard shells, wraps o crudas

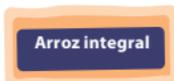
El pan integral, las tortillas, el arroz integral y la pasta se emiten en unidades de onzas.



=



=



=



16 onzas (oz)

16 onzas (oz)

16 onzas (oz)

16 onzas (oz)

# Frutas y verduras (fruits and vegetables)

✓ **Se permite:** el monto en dólares según lo indicado en el recibo o lista de beneficios de WIC

- Jengibre y ajo frescos
- Hierbas de olor frescas
- Salsa fresca sin azúcar ni aceite añadido
- Orgánicas
- Verduras y frutas enteras, pre-cortadas o empacadas, frescas o congeladas



✗ **No se permite:** enlatados, decorativos, aderezos, secos, paquetes/bandejas para fiestas con adiciones (salsas, carne, fideos, nueces), asados, barras de ensaladas, salsas con azúcar o aceite, salsas no perecederas o especias (vainilla)



Las frutas y verduras se emiten con el beneficio de valor en efectivo (CVB). Esto significa que usted dispone de una cantidad específica de dólares en su cuenta WIC que sólo puede utilizar para frutas y verduras.



## Consejos

- Las frutas y verduras tienen altos niveles de fibra, vitaminas y minerales y son bajas en calorías y grasas.
- Si el total de la compra de verduras y frutas supera la cantidad máxima de su cuenta WIC, usted deberá pagar la diferencia con otra forma de pago.
- Las frutas y verduras sueltas no se escanearán como “WIC Allowed” en la aplicación WICShopper. Algunos productos empaquetados pueden escanearse como “WIC Allowed”. Sin embargo, todas las frutas y verduras frescas están autorizadas y pueden comprarse en la caja registradora.



# Yogur (yogurt)

 **Se permiten:** \* las marcas a continuación; envases de 32 oz o envases más pequeños en combinaciones que sumen a 32 onzas

- Todos los sabores
- Contenido de grasa impreso en el recibo de WIC o en la lista de beneficios
- Se permite con fruta añadida

 **No se permiten:** los yogures que se venden con ingredientes añadidos como granola, con caramelos, con miel, con nueces e ingredientes similares, yogures para beber o batidos.

## Grasa entera (whole-fat)



**Brown Cow**

- Regular



**Chobani**

- Greek
- Greek Creations



**Dannon**

- Regular



**Essential Everyday**

- Greek
- Regular



**Food Club**

- Greek



**Great Value**

- Greek



**Kroger**

- Blended
- Greek
- Regular



**Lucerne**

- Regular



**Mountain High**

- Original



**Oikos**

- Greek



**WinCo**

- Greek
- Regular



**Yoplait**

- Oui French Style

## Reducido en grasa, bajo en grasa o sin grasa (reduced-fat, low-fat, or non-fat)

### ACTIVIA

#### Activia

- Activia Light
- Activia Regular

### Chobani

#### Chobani

- Greek
- Less Sugar
- Zero Sugar



#### Dannon

- Creamy Classics
- Light + Fit
- Light + Fit Greek
- Regular



#### Essential Everyday

- Blended
- Greek
- Regular



#### Food Club

- Blended
- Greek
- Light
- Regular



#### Great Value

- Greek
- Light
- Light Greek
- Original
- Regular
- Tubes



#### Kroger

- Blended
- CarbMaster
- Fruit on the Bottom
- Greek
- Regular
- Tubes



#### LaLa

- Blended



#### Lucerne

- Greek
- Regular



#### Mountain High

- Regular



#### Oikos

- Oikos Blended
- Oikos Triple Zero



#### Tillamook

- Greek
- Regular



#### Too Good

- Greek



#### WinCo

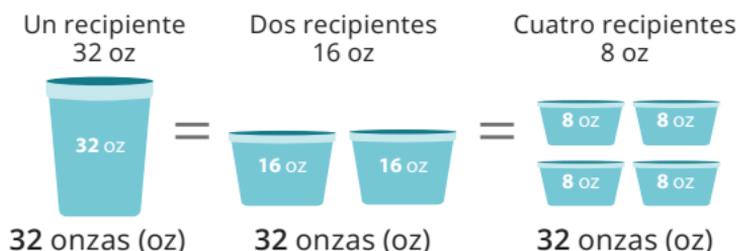
- Greek
- Regular



#### Yoplait

- Go-Gurt
- Greek
- Greek 100 Protein
- Kids Character
- Light
- Original

El yogur se emite en unidades de onzas (oz). Para asegurarse de obtener todos los beneficios, considere comprar un recipiente de 32 oz o paquetes que sumen 32 onzas.



## Consejos

- El yogur aporta calcio, proteínas, vitaminas A y D y es una buena fuente de potasio.
- Compre yogur con el contenido de grasa que figura en su recibo o lista de beneficios de WIC:
  - Las mujeres y los niños mayores de 2 años reciben yogur bajo en grasa, descremados o sin grasa.
  - Los niños menores de 2 años reciben yogur de grasa entera.
- Parte de su beneficio de leche puede ser sustituido por yogur. Llame a su clínica WIC local si desea agregar yogur y menos leche.
- Para obtener una lista completa de todas las marcas, sabores y tamaños de yogur de leche entera, visite: Aplicación WICShopper > Alimentos permitidos por WIC > Yogur de leche entera: más información.

# Leche (milk)

 **Se permiten:** \*la marca de la tienda o marca privada; galón, medio galón o cuarto

- Tamaño, descripción y contenido de grasa tal como están impresos en el recibo de WIC o en la lista de beneficios
- Suero de leche (Buttermilk) (medio galón o cuarto de galón)
- Leche evaporada enlatada (12 oz)
- Sin lactosa solo si está asignado e impreso en el recibo de WIC o en la lista de beneficios
- Pasteurizada
- Leche en polvo (9,6 oz a 64 oz)
- Estable en almacenamiento (UHT)
- Se permite un cuarto de leche en cualquier marca

 **No se permiten:** con sabores, Skim Royale/Delight, sin pasteurizar o cruda

La leche se emite en unidades de galones. Medio galón restará 0,5 galones de su cuenta. Un litro restará 0,25 galones de su cuenta.



# Leche de soja (soy milk)

✓ **Se permiten:** las marcas a continuación; medio galón o cuarto de galón

- Sabor original
- Refrigerada o estable en almacenamiento (UHT)
- Leche de soja solo si está asignada e impresa en el recibo de WIC o en la lista de beneficios



8th Continent Soymilk



Bettergoods



Great Value



Pacific Foods



Silk

✗ **No se permiten:** la orgánica o cualquier sabor que no sea el original



## Consejos

- La leche aporta calcio, proteína, vitaminas A y D y es una buena fuente de riboflavina.
- Compre leche con el contenido de grasa que figura en su recibo o lista de beneficios de WIC:
  - Las mujeres y los niños mayores de 2 años reciben leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada).
  - Los niños menores de 2 años reciben leche con grasa entera.
- Para obtener más información y ayuda con los tamaños de leche, visite: Aplicación WICShopper > Alimentos permitidos por WIC > Leche: más información.
- Cuando se le asigne leche sin lactosa, para obtener una lista completa de tamaños y marcas disponibles, visite: Aplicación WICShopper > Alimentos permitidos por WIC > Leche sin lactosa: más información.
- Para obtener una lista completa de la leche estable disponible, visite: Aplicación WICShopper > Alimentos permitidos por WIC > Leche UHT: más información.

# Jugo (juice)

 **Se permiten:** \*las marcas a continuación;

- Jugo de naranja refrigerado de 64 onzas (ningún otro sabor)
- Jugo de tomate/verduras regular o bajo en sodio
- Sin azúcar, 100% jugo, un solo sabor o sabores combinados

 **No se permiten:** los jugos refrigerados (excepto jugo de naranja), cócteles, néctares, sidras o envases de 59 oz

12 oz de jugo concentrado congelado - (mujeres) (juice 12 oz frozen juice concentrate - women)



Essential Everyday: Apple | Orange |



Food Club: Apple | Orange | Grape |



Freedom's Choice: Apple | Orange |



Great Value: Apple | Grape | Orange |



Kroger: Apple | Grape | Orange | Pineapple |



Old Orchard: Apple | Apple Cherry | Apple  
Kiwi Strawberry | Apple Peach Mango | Apple  
Raspberry | Berry Blend | Cranberry Blend |  
Blueberry Pomegranate | Cranberry Raspberry  
| Grape | Immune Health Citrus | Orange |  
Pineapple | Pineapple Orange |



Signature Select: Apple | Orange |



Tipton: Apple | Orange |



WinCo: Apple | Orange |

## Jugo 64 oz - (niños) (juice 64 oz - children)

**Encontrar el jugo de 64 onzas adecuado.** Las pautas federales exigen que el jugo sea 100% jugo. Los fabricantes deben incluir el porcentaje (%) de jugo en la etiqueta. Por lo general, esto se puede encontrar encima de la etiqueta de información nutricional o en el frente del envase.

 **Permitido**  
(100% jugo)



 **No permitido:**  
(25% jugo)



Aunque la etiqueta del jugo diga 100% vitamina C, eso no significa que sea 100% jugo.

 **Permitido**  
(100% jugo)



 **No permitido:**  
(100% vitamina C)





**Apple & Eve:** Apple | Big Bird's Apple | Cranberry Blend | Cranberry Apple | Cranberry Grape | Cranberry Pomegranate | Cranberry Raspberry | Elmo & Abby's Mango Strawberry | Elmo's Punch | Grover's White Grape | Natural Style Apple |



**Campbell's:** Low Sodium Tomato | Tomato |



**Essential Everyday:** Apple | Cranberry | Grape | Grapefruit | Orange (refrigerado permitido) | Pineapple | Tomato | Vegetable | White Grape |



**Food Club:** Apple | Cranberry | Grape | Orange (refrigerado permitido) | Pineapple | Spicy Vegetable | Tomato | Vegetable | White Grape |



**Freedom's Choice:** Apple | Grape | Tomato |



**Great Value:** Apple | Cranberry | Cranberry Grape | Cranberry Pomegranate | Grape | Low Sodium Vegetable | Mango | Orange (refrigerado permitido) | Peach Mango | Pear | Pineapple | Tomato | Vegetable | White Grape | White Grape Peach |



**Juicy Juice:** Apple | Apple Raspberry | Berry | Cherry | Fruit Punch | Grape | Kiwi Strawberry | Mango | Orange Tangerine | Peach Apple | Strawberry Banana | Strawberry Watermelon | Tropical | White Grape |



**Kroger:** Apple | Cranberry | Cranberry Grape | Grape | Low Sodium Vegetable | Pineapple | Pineapple Mango | Orange (refrigerado permitido) | Ruby Red Grapefruit | Spicy Vegetable | Vegetable | White Grape | White Grapefruit |



**Langers:** Apple | Apple Cranberry | Apple Orange Pineapple | Apple Peach Mango | Concord Grape | Cranberry Plus | Cranberry Raspberry Plus | Grape | Orange | Pineapple |



**Libby's:** Pineapple



**Mott's:** Apple | Apple Cherry | Apple Mango |  
Apple White Grape | Fruit Punch |



**Northland:** Blueberry Blackberry Acai |  
Cranberry | Cranberry Grape | Cranberry  
Pomegranate | Cranberry Raspberry |  
Pomegranate Blueberry |



**Ocean Spray:** Cranberry | Cranberry Cherry  
| Cranberry Elderberry | Cranberry Concord  
Grape | Cranberry Mango | Cranberry  
Pineapple | Cranberry Pomegranate |  
Cranberry Raspberry | Cranberry Watermelon |



**Old Orchard:** Apple | Apple Cranberry | Berry  
Blend | Black Cherry Cranberry | Blueberry  
Pomegranate | Cranberry Pomegranate |  
Grape | Immune Health Citrus | Immune  
Health Super Fruit | Kiwi Strawberry | Orange  
| Peach Mango | Red Raspberry | Strawberry  
Watermelon | White Grape | Wild Cherry |



**Ruby Kist:** Apple | Grape | Orange | Orange  
Blend | White Grape |



**Shoppers Value:** Orange (refrigerado)



**Signature Select:** Apple | Cranberry | Cranberry & Concord Grape | Cranberry Raspberry | Grape | Grapefruit | Orange | Pineapple | Vegetable Low Sodium | Tomato | Vegetable | White Grape |



**Smart Way:** Apple



**Tree Top:** Apple | Apple Berry | Apple Cranberry | Apple Grape | Orange Passionfruit | Pineapple Orange |



**V8:** Original Vegetable | Original Low Sodium Vegetable | Spicy Hot Vegetable |



**Welch's:** Concord Grape | Orange Pineapple Apple | Red Grape | White Grape | White Grape Cherry | White Grape Peach |



**WinCo:** Apple | Grape | Orange (refrigerado) | Vegetable | Vegetable Low Sodium | White Grape |

## Consejos

- El jugo del programa WIC es una excelente fuente de vitamina C y una excelente fuente de frutas y verduras.
- Para obtener una lista completa de los jugos de conveniencia, visite [WICShopper](#) > Alimentos permitidos por WIC > Jugo de conveniencia - más información.



# ¡Lactancia!

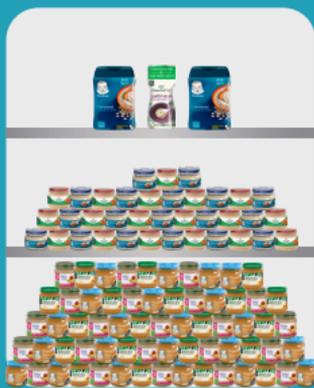
Las mujeres lactantes reciben más alimentos de el programa WIC porque necesitan nutrición adicional para mantenerse saludables y producir leche para sus bebés.

## Lactancia materna completa

Mamá: hasta 1 año postparto



Bebé: 6-12 meses de edad



## Principalmente amamantando

Mamá: hasta 1 año postparto



Bebé: 6-12 meses de edad



## Poca o ninguna lactancia materna

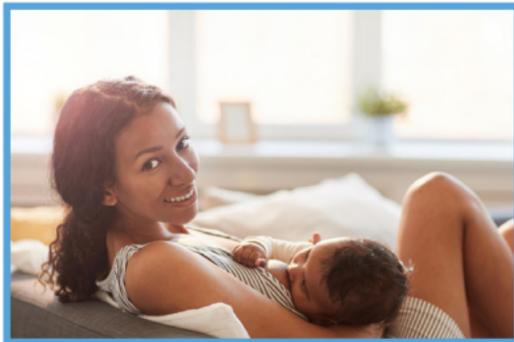
Mamá: 0-6 meses  
posparto



Mamá: 7-12 meses  
de edad



Bebé: 6-12 meses  
de edad



**La lactancia materna tiene muchos beneficios:**

- ✓ Recomendado por el médico
- ✓ Nutrición perfecta
- ✓ Menos infecciones
- ✓ Reduce la obesidad infantil

**Llame a su clínica WIC para obtener ayuda con la lactancia.**

# Sus derechos y responsabilidades

## **Usted tiene derecho a:**

- Recibir beneficios para comprar alimentos saludables y saber que WIC no proporciona toda la comida necesaria.
- Obtener información sobre alimentación saludable y vida activa.
- Recibir ayuda y apoyo con la lactancia.
- Recibir información sobre vacunas y otros servicios de salud útiles.
- Recibir trato justo y respetuoso por parte del personal de WIC y de los empleados de la tienda. Si no recibe trato de manera justa, usted puede hablar con un supervisor de WIC. Usted puede pedirle al director de WIC o a la oficina estatal de WIC una junta o audiencia si no está de acuerdo con las decisiones relacionadas con su elegibilidad.
- La protección de los derechos civiles. Los estándares de elegibilidad del programa WIC son los mismos para todos, sin importar su raza, color, origen nacional, género (incluso la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o a represalias por situaciones de derechos civiles previas.
- Privacidad. La política de privacidad de WIC se encuentra en la página 60.

## Usted es responsable de:

- Declarar al personal todas sus fuentes de ingresos e informar de cualquier cambio.
- Avisar al personal si participa en Medicaid, el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) o el Programa de Empleo Familiar (TANF). También avisará a WIC si deja de participar en uno de los programas que le hizo elegible para WIC.
- Informar a WIC si está amamantando o si reduce o interrumpe la lactancia.
- Informar a WIC si está embarazada o da a luz.
- Compartir con WIC su información de contacto, incluida su dirección, e informar de cualquier cambio. Si se va a mudar fuera del estado, puede solicitar una Verificación de Certificación (VOC) para que le resulte más fácil inscribirse en el programa WIC en su nuevo estado.

## Usted se compromete a:

- Tratar al personal de la clínica y a los empleados de la tienda con respeto. No insultará, gritará, amenazará ni hará daño a nadie.
- Utilizar sus alimentos WIC para los miembros de la familia para los que fueron emitidos.
- Devolver a la clínica todos los alimentos y fórmula para bebe que le sobren. No es obligación comprar todos los alimentos y la fórmula para bebé emitidos por el programa WIC si no los necesita.

- Jamás vender, regalar o cambiar los alimentos WIC, la fórmula para bebé o su tarjeta WIC. Esto incluye publicarlos en Internet o devolverlos a la tienda. Cualquier alimento o fórmula que venda o regale que sea igual al alimento o fórmula de WIC que recibió será asumido como alimento WIC y se le pedirá que reembolse al programa por el alimento o fórmula.
- Recibir beneficios procedentes de sólo 1 clínica WIC a la vez. La doble participación es ilegal.
- Acudir a sus citas o ponerse en contacto con la clínica para reprogramarlas. Si no recibe beneficios durante 2 meses seguidos, se le puede suspender del programa WIC. Usted puede regresar si completa las citas requeridas.
- Proteger su tarjeta WIC como si fuera una tarjeta de débito y evitar que se pierda, la roben o sufra daños.
- Informar inmediatamente al personal de WIC si pierde o le roban su tarjeta WIC.
- No compartir su tarjeta WIC ni su PIN con nadie excepto con las personas que usted autorice en la clínica.
- Seguir las reglas e instrucciones de la Guía de Compras del Programa WIC de Utah y de la App WICShopper.

### **Acuerdo:**

Usted ha leído o ha sido informado de sus derechos y responsabilidades. Si no sigue estas reglas, entiende que se le puede pedir que devuelva a

WIC los beneficios que haya recibido su familia. También entiende que puede perder futuros beneficios y ser suspendido del programa WIC.

Esta certificación es realizada con fondos federales. Usted certifica que la información proporcionada es correcta a su conocimiento. El personal del programa puede verificar toda la información que usted ha dado a la clínica. Usted tiene conocimiento que cualquier información falsa que haya proporcionado para recibir beneficios de WIC, incluyendo, pero no limitándose a, hacer declaraciones falsas o engañosas, o retener datos con la finalidad de obtener beneficios puede dar lugar a que usted tenga que devolver a la agencia estatal el valor de los beneficios recibidos indebidamente, y puede ser objeto de acciones civiles o penales según las leyes estatales y federales.

Usted entiende que cada participante debe calificar de nuevo al final del período de certificación y ser reevaluado para determinar su elegibilidad al programa.

### **Política de privacidad de WIC:**

WIC respeta su derecho a la privacidad. Como participante de WIC, puede recibir mensajes de texto, llamadas telefónicas, cartas o correos electrónicos de recordatorio. Usted puede solicitar que no le envíen estos recordatorios. Para dejar de recibir mensajes de texto, informe al personal de la clínica o responda STOP. Para dejar de recibir recordatorios de voz automáticos, utilice la opción 9.

La información sobre su participación en el programa WIC puede compartirse para fines no relacionados con WIC con otros programas de salud y nutrición que atienden a personas elegibles para el programa WIC. El director ejecutivo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Utah ha autorizado la divulgación y el uso de información confidencial de WIC a ciertos programas para ver si usted califica para sus servicios, para realizar actividades de divulgación y compartir información de salud necesaria con programas en los que ya está participando; agilizar los procedimientos administrativos entre programas; y ayudar a evaluar la salud general de las familias de Utah a través de informes y estudios. Usted puede pedirle al personal de WIC más información sobre estos programas.

### **Declaración de prohibición de discriminación del USDA:**

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las Regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE.UU.(USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, género (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o represalias por situaciones de derechos civiles previas.

La información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios de comunicación alternos para obtener información sobre el programa (p. ej., Braille,

letra grande, cintas de audio, lenguaje de señas), debe comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el demandante debe completar un formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, que se puede obtener en línea en: [https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027 .pdf](https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf), desde cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono del denunciante y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de una supuesta violación de los derechos civiles. El formulario o carta AD-3027 completo debe enviarse al USDA por:

(1) correo: U.S. Departamento de Agricultura, Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

**Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.**

# Números de teléfono útiles:

Línea de ayuda para recursos comunitarios: 211

Línea directa de vacunación: 1-800-275-0659

Línea directa de salud emocional materna:  
1-833-TLC-MAMA

Medicaid: 1-866-435-7414

MamaABebe Utah: 1-800-822-2229

Poison Control (centro de control de  
intoxicaciones): 1-800-222-1222

SNAP: 1-866-435-7414

Línea directa de suicidio y crisis: 988

Línea para dejar de fumar: 1-888-567-8788

Línea de atención al cliente de la tarjeta WIC:  
1 (855) 784-5584



Para visitar el sitio web de Utah WIC, abra la cámara de su teléfono y escanee el código QR o visite [wic.utah.gov](http://wic.utah.gov).



Identificación familia: \_\_\_\_\_

Choose  [wichealth.org](http://wichealth.org)



### PARA COMENZAR

1. Visite [www.wichealth.org](http://www.wichealth.org)
2. ¿Es la primera vez que visita [wichealth.org](http://wichealth.org)? Seleccione "Registrarse"



3. Introduzca sus datos

Agencia:  
La clínica:  
ID de familia:



4. Completar su cuenta  
Nombre de usuario:  
Contraseña:

5. Seleccione "Iniciar lección".



Mantenga su nombre de usuario y contraseña seguros y privados. los necesitará cada vez que inicie sesión en [wichealth](http://wichealth.org).

Información de la clínica:



Programa WIC de Utah | 1-877-WIC-KIDS | [wic.utah.gov](http://wic.utah.gov)