wic.utah.gov

Entrada en vigencia: Octubre de 2026

Guía de Compras del Programa WIC de Utah

Department of Health & Human Services

UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Contenido

- Requisitos que debe traer a las citas de certificación 1
- Cómo usar su tarjeta WIC 2
  - La aplicación WICShopper 5
  - Fraude al programa WIC 9
- Queso, tofu y huevos (cheese, tofu, and eggs) 11
- Cereal 15
- Crema de cacahuate y frijoles/legumbres (peanut butter and beans) 24
- Pescado enlatado (canned fish) 27
- Cereal y comida para bebés (infant cereal and baby food) 30
- Opciones de granos integrales (whole grain options) 33
- Frutas y vegetales (fruits and vegetables) 47
- Yogur (yogurt) 49
- Leche (milk) 55
- Leche de soja (soy milk) 56
- Jugo (juice) 58
- Lactancia materna 64
- Sus derechos y responsabilidades 65
- Números de teléfono útiles 71

Requisitos que debe presentar para 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 dirección,** como una factura de servicios de utilidad actual, recibo de alquiler o hipoteca actual. Este debe tener impresa su dirección física.
- **Prueba de identificación 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 la madre del niño.
- **Bebés y niños** en proceso de certificación.
- Un padre o tutor debe estar presente en cada cita de certificación.

Department *of* Health & Human Services

Cómo usar su tarjeta WIC

¡Bienvenidos a WIC!

- Su tarjeta de WIC funciona como una tarjeta de débito.
- Antes de realizar compras con su tarjeta de WIC, active su tarjeta y establezca un número de pin de 4 dígitos llamando al número que figura en el reverso de su tarjeta WIC: 1-855-784-5584. **Haga eso antes de hacer compras.**
- Traiga su tarjeta de WIC a cada cita.
- 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 al momento de hacer sus compras.
- 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 para el próximo mes.
- Llame a su clínica de WIC si pierde, le roban o se daña su tarjeta de WIC.
- Informe al personal de la clínica WIC si desea que otra persona sea su apoderado o comprador alterno.
- 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 el saldo de sus beneficios. Para revisar su saldo en la aplicación WICShopper > Mis beneficios, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de WIC 1-855-784-5584, o pregunte a un cajero en cualquier tienda autorizada por WIC.
- Asegúrese que sus beneficios estén correctos antes de realizar sus compras. Las modificaciones deben realizarse **antes** de realizar su primera compra mensual.
- Compre únicamente en tiendas autorizadas por el Programa 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 cuáles alimentos puede comprar. Utilice la Guía de Compras del programa WIC de Utah como ayuda.
- Compre durante todo el mes. No espere hasta el fin de mes para comprar todos sus alimentos de WIC, ya que algunos alimentos pueden no estar disponibles.
- Escanee los alimentos en la aplicación WICShopper para saber si son artículos que puede comprar con sus beneficios de WIC. No todas las frutas y verduras frescas que son permitidas figuran como “Beneficios Permitidos” en la aplicación WICShopper, pero deberían funcionar al momento de pagar.

Al pagar:

- Después de escanear sus alimentos, deslice su tarjeta de WIC para comprar sus alimentos de WIC.
- Pague siempre primero con su tarjeta de WIC. Pague por los artículos que no sean de WIC con otra forma de pago.
- Hable con el gerente de la tienda o llame a su clínica de 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 alimentos tiene en su cuenta.

Recibo de propuesta de utilización
Huevos 1 docena

Después de escanear sus alimentos, se imprimirá un segundo recibo que le indicará el total de esta transacción el cual se retirará de su cuenta. Revise este recibo con cuidado. **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

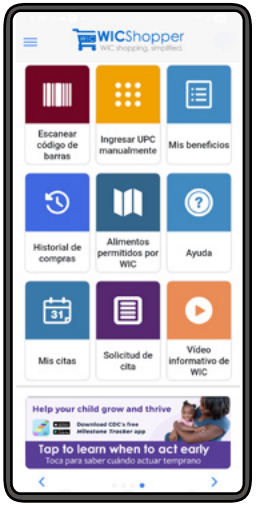
Compras con WIC, de forma sencilla.

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

- Ver el saldo restante de sus beneficios.
- Escanear los códigos de barras o ingresar el UPC para asegurarse de que dichos alimentos están permitidos por WIC.
- Ver la Guía de Compras del Programa WIC de Utah.
- Encontrar tiendas autorizadas por WIC en Utah.
- Informarse acerca de las clínicas de WIC en Utah.
- Reportar alimentos que cree que deberían estar permitidos por WIC.
- Acceder al sitio WIChealth para obtener educación nutricional.
- Ver su próxima cita.
- ¡Y mucho más!

Descargue la aplicación WICShopper para aprovechar al máximo sus compras.

1. Instale WICShopper desde la tienda Apple store o Google Play.
2. Seleccione a Utah como su agencia de WIC.
3. Registre su tarjeta de WIC en la aplicación en la sección “Mis beneficios”.
4. Escanee los códigos de barra de los artículos para verificar si son permitidos por WIC.
5. Si encuentra un alimento no aprobado y cree que se trata de un error, reportelo 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.



*Para elegir su idioma preferido, vaya a la sección de configuración.

Para descargar la aplicación WICShopper, abra la cámara de su teléfono y escanee el código QR o visite ebtshopper.com/download.

Verifique los artículos de WIC con la aplicación WICShopper

Después de registrar su tarjeta de WIC, utilice las funciones «Escanear código de barras» e «Ingresar UPC manualmente» para ver si puede comprar algún alimento con sus beneficios. Al escanear el código de barra o introducir el código UPC del producto, obtendrá una de estas respuestas.

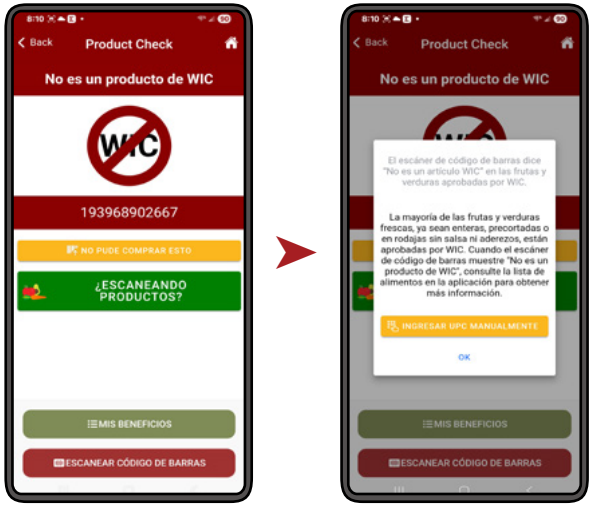
BENEFICIOS PERMITIDOS: Usted podrá comprar el producto con los beneficios de su cuenta.

Beneficios insuficientes: No tiene suficientes beneficios en su cuenta para comprar este producto de WIC.

Beneficios no elegibles: El producto está permitido por WIC, pero no está incluido en sus beneficios. Esto puede deberse a la edad de los miembros de su familia o a sus necesidades nutricionales.

No es un producto de WIC: Este producto no está autorizado por WIC.

Al escanear o introducir el código de las frutas o verduras frescas, la aplicación tal vez dirá **«No es un producto de WIC.»** Presione el botón **"¿Escaneando productos?."** Allí le explica que la aplicación WICShopper no reconoce todas las frutas y verduras frescas como autorizadas por WIC, aunque lo sean y puede comprarlos con sus benficios de WIC. Vaya a la sección **«Frutas y verduras»** en la Guía de compras para leer sobre lo que está permitido.



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

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

- **Teléfono:** 1-877-WIC-KIDS (1-877-942-5437)
- **Correo electrónico:** wic@utah.gov

*Marcas de tienda y etiquetas privadas:

Las marcas de la tienda y las etiquetas privadas se deben comprar cuando se indica en la Guía de Compras del Programa WIC de Utah. Ejemplos de marcas de tienda y etiquetas privadas:

- Bettergoods
- Essential Everyday
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Harmons
- Kroger
- Lucerne
- Mountain Dairy
- Private Selection
- Shoppers Value
- Signature Select
- Smart Way
- WinCo

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

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

Orgánico:

Los alimentos orgánicos sólo están permitidos para los siguientes alimentos:

- Frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas
- Cereal para bebé
- Frutas y verduras para bebés
- Quínoa
- Tofú
- Yogur

Queso (cheese)

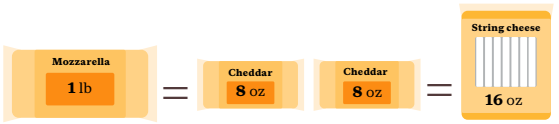
Se permite: ***Marca de la tienda o etiqueta privada;** 8 a 16, o 32 onzas (oz)

- Regular, reducido en grasa, grasa entera o parcialmente descremado
- Queso en bloque, rallado, en rodajas, en cubos, en barra o en tiras
  - Colby
  - Mozzarella: grasa entera o parcialmente descremado
  - Monterey Jack
  - Muenster
  - Pasteurized processed American
  - Provolone
  - Natural cheddar
  - Swiss

No se permite: Queso tipo deli, queso para untar, marcas reconocidas, queso en tiras individual de 1 oz, o cualquier otra variedad de queso que no figure en la lista (ejemplo, pepper jack)

El queso se emite en unidades de libras (lb). Al elegir un paquete de queso de:

- 8 oz restará 0.5 lb de sus beneficios
- de 9 a 12 oz restará 0.75 lb de sus beneficios
- de 13 a 16 oz restará 1 lb de sus beneficios
- 32 oz restará 2 lb de sus beneficios



1 lb = 16 onzas (oz) | Dos, 8 onzas (oz) | 16 onzas (oz)

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 la compra de diferentes tamaños de queso visite la aplicación: WICShopper app > Alimentos permitidos por WIC > Ayuda con sus alimentos en español > Queso — información adicional.

Queso, tofu y huevos

Tofu

Se permiten: ***Las marcas indicadas a continuación;** de 14 a 16 oz (todas las opciones le restan 1lb de beneficios)

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

Azumaya
- Extra firm, firm

Franklin Farms
- Super firm, pressed firm, extra firm, firm, medium firm, soft

House Foods
- Extra firm, firm, medium firm

Nasoya
- Extra firm

O Organics
- Extra firm, firm

Simple Truth Organic
- Extra firm, firm

Wildwood Organic
- Extra firm, firm

Woodstock
- Extra firm, firm

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

Huevos (eggs)

Se permiten: ***Marca de la tienda o etiqueta privada;** 1 docena

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

No se permiten: Huevos con Omega 3, libres de corral, alimentados con pasto u orgánicos (Omega-3, free range, pasture raised, u orgánica)

Cereal

Granos integrales

Se permiten: *Las marcas indicadas a continuación; Cajas y bolsas de 12 a 36 oz de cereal frío, cajas de 9.8 a 36 oz de cereal caliente

No se permiten: Cajas de cereal frío de menos de 12 oz o cereal con edulcorantes artificiales

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

Cereal frío (12 a 36 oz)

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

General Mills: Bluey | Cheerios (Hearty Nut Medley, Multi Grain, o Original) | Chex (Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, Strawberry Vanilla, o Wheat) | Kix (Original) | Mott's (Apple Cinnamon o Very Berry) | Total | Wheaties

Essential Everyday: Bran Flakes | Corn Flakes | Crunchy Corn Squares | Crunchy Rice Squares | Bite Size Frosted Shredded Wheat | Raisin Bran | Toasted Oats

Freedom's Choice: Bran Flakes | Corn Flakes | Crispy Honey Oats and Flakes With Almonds | Oats & More With Honey | Bite Size Frosted Shredded Wheat | Toasted Oats

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

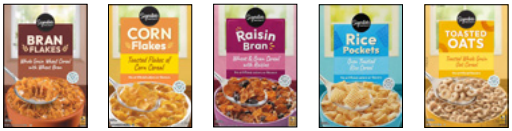
Kellogg's: Corn Flakes | Frosted Mini Wheats (Blueberry Muffin, Cocoa, Original, Pumpkin Pie Spice, o Strawberry) | Frosted Mini Wheats Little Bites | Kashi Apple Cinnamon Loops | Raisin Bran (Original o Protein Touch of Cinnamon) | Special K Protein (Banana Nut Bread o Original Multi-Grain Touch of Cinnamon)

Kroger: Bran Flakes | Corn Flakes | Honey n' Oats With Almonds | Oat Squares | Rice Bitz | Toasted Oats

Malt-O-Meal:
Crispy Rice | Frosted Mini Spooners (Original) | Raisin Bran

Post: Bran Flakes | Grape Nuts (Flakes o Original) | Great Grains (Banana Nut Crunch, Cranberry Almond Crunch, Crunchy Pecan, Raisin Date Pecan, o Red Berry Almond Crunch) | Honey Bunches of Oats (Almonds, Honey Roasted, o Vanilla) | Raisin Bran

Quaker: Life (Mighty Life [Mixed Berry, Very Vanilla], Original) | Oatmeal Squares (Brown Sugar, Honey Nut)

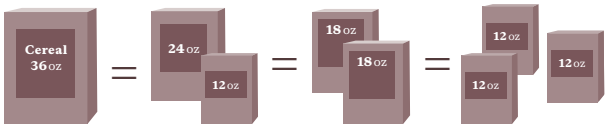


Signature Select: Bran Flakes | Corn Flakes | Raisin Bran | Rice Pockets | Toasted Oats

WinCo: Bran Flakes | Corn Flakes | Bite Size Frosted Shredded Wheat | Toasted Oats

Shoppers Value:
Corn Flakes

El cereal se emite en unidades de onzas (oz). Compre paquetes que sumen al total de su beneficio para que no le sobren onzas de cereales que no pueda comprar.



36 onzas (oz) | 24 + 12 onzas (oz) | Dos-18 onzas (oz) | Tres-12 onzas (oz)

Consejos

- Los cereales permitidos por WIC son bajos en azúcar, altos en hierro y pueden ser una buena fuente de fibra.
- Al menos el 75% de los cereales aprobados por WIC son integrales. ¡Busque el símbolo del trigo!
- Usted puede comprar cereales fríos y calientes a la vez hasta el límite de la cantidad que figura en su recibo de beneficios.
- Para obtener una lista de avena y cereales sin gluten permitidos por WIC, visite la aplicación: WICShopper app > Alimentos permitidos por WIC > Ayuda con sus alimentos en español > Cereales y avena sin gluten — información adicional.

Cereal caliente (hot cereal)
(sólo sabor original, 9.8 a 36 oz)

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

Essential Everyday: Instant Oatmeal (Original, solo cajas de paquetes individuales)

Food Club: Instant Oatmeal (Original, solo cajas de paquetes individuales)

Great Value: Instant Oatmeal (Original, solo cajas de paquetes individuales) | Instant Grits (Original)

Kroger: Instant Oatmeal (Original, solo cajas de paquetes individuales)

Malt-O-Meal: Original Hot Wheat

Signature Select: Instant Oatmeal (Original, solo cajas de paquetes individuales)

Quaker: Instant Grits (Original) | Instant Oatmeal (Original, solo cajas de paquetes individuales)

WinCo: Instant Oatmeal (Original, solo cajas de paquetes individuales)

Crema de cacahuate y frijoles/legumbres (peanut butter and beans)

Crema de cacahuate (peanut butter)

Se permiten: *Las marcas indicadas a continuación; 15 a 18 oz cremosa, crujiente extra crujiente o natural

- Adams
- Essential Everyday
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Jif
- Kroger
- Laura Scudder's
- Peter Pan
- Private Selection
- Shoppers Value
- Signature Select
- Skippy
- Smart Way
- Smucker's
- WinCo

No se permiten: Miel, mermelada, malvaviscos, chocolate, u otros ingredientes similares añadidos, grasa reducida, spreads, y spreads reducidos en grasa

Frijoles y lentejas (beans and lentils)

Se permite: *__Marca de la tienda o etiqueta privada;__ bolsa de 1 libra (16 oz), latas de 15 a 16 oz

- Regulares o bajas en sódio

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

No se permiten: Ingredientes añadidos (tales como azúcar, verduras, frutas, grasas, aceites o carne), mezcla para sopa de frijoles, chile o frijoles para chile, mezcla de frijoles, frijoles horneados, guisantes verdes enlatados, judías tiernas, judías verdes, judías amarillas, frijoles saborizados o cualquier variedad de frijoles refritos que no sean libres de grasa

Crema de cacahuate y frijoles/legumbres

La crema de cacahuate, las legumbres y los frijoles se emiten en unidades de frasco o bolsa.

1 frasco — 4 latas — 1 bolsa

Consejos

- Puede elegir una bolsa de legumbres o frijoles secos de 16 oz, frijoles enlatados en latas de 15 a 16 oz o frascos de crema de cacahuate 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 cacahuate.
- Para opciones de compra cuando se emitan frascos múltiples/bolsas, visite la aplicación: WICShopper app > Alimentos permitidos por WIC > Ayuda con sus alimentos en español > Crema de cacahuate y frijoles — información adicional.

Pescado enlatado
(canned fish)

Atún en trozos light (chunk light tuna)

Se permite: *Marca de la tienda o etiqueta privada;
Latas de 5 a 12 oz, paquetes de 6 oz, o multipaquetes de hasta 20 oz

- En conserva de agua o aceite
- Puede incluir huesos o piel
- Regular o bajo en sodio

No se permite: Atún blanco sólido o en trozos, gourmet o bolsas de 2.5 oz

Consejos

- El atún, la caballa (mackerel), el salmón y las sardinas contienen un alto contenido de omega-3, hierro y proteínas esenciales para el corazón.
- Para obtener una lista de marcas y tamaños permitidos de pescado enlatado, visite la aplicación: WICShopper app > Alimentos permitidos por WIC > Ayuda con sus alimentos en español > Pescado enlatado — información adicional.

Salmón

Se permiten: *Las marcas que figuran a continuación;
Latas de 5 a 14.75 oz, bolsas de 5 oz, o multipaquetes de 59 oz

- Envasado en agua o aceite
- Puede incluir huesos o piel
- Regular o bajo en sodio

Bumble Bee
Chicken of the Sea
Essential Everyday
Field Day
Food Club
Great Value
Kroger
Signature Select
StarKist

No se permite: Salmón azul o del Atlántico, gourmet, o paquetes de 2.5 oz

El pescado se emite en unidades de onzas (oz). Compre paquetes que sumen el total de su beneficio para que no tenga oz sobrantes que no pueda comprar.

Caballa (mackerel)

Se permiten: *Las marcas indicadas a continuación; latas de 15 oz

Bumble Bee **Kroger**

- En conserva de agua

No se permiten: Marcas que no figuran en esta guía de compras o latas de caballa de menos o de más de 15 oz

Sardina (sardines)

Se permiten: *Las marcas indicadas a continuación; latas de 3.75 oz o multipaquetes de hasta 37.5 oz

- En conserva de agua, aceite o condimentos (salsa picante de Luisiana, mostaza, tomate, etc.)
- Regular o bajo en sodio

Beach Cliff **Great Value**

Brunswick **Kroger**

Bumble Bee

No se permiten: Marcas que no figuran en esta guía de alimentos o latas de sardinas que sean más pequeñas o más grandes que 3.75 oz

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

Cereal para bebé (infant cereal)

Se permiten: Las marcas que figuran a continuación; secas, recipientes de 8 oz

- Orgánica

Earth's Best Organic: Mixed grain

Gerber: Multigrain, oatmeal, rice

No se permiten: Añadidos con fórmula, fruta, yogur, probióticos o DHA/ARA

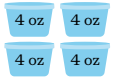
Consejos

- Introduzca alimentos sólidos cuando su bebé tenga alrededor de 6 meses de edad o cuando esté listo en su desarrollo.
- A los 7 u 8 meses de edad, su bebé debe comer alimentos sólidos de todos los grupos de alimentos.
- Mezcle cereales infantiles y granos cocidos triturados con leche materna, fórmula o agua para alimentar a su bebé con cuchara desde un tazón.

Frutas y verduras para bebé (infant fruits and vegetables)

Se permiten: Las marcas que figuran a continuación; verduras individuales, frutas individuales, mezcla de verduras, mezcla frutas, mezcla de frutas y verduras; frascos de 4 oz (1 frasco), paquetes dobles de 2 oz (1 frasco), paquetes dobles de 4 oz (2 frascos), o multipaquetes de hasta 128 oz (4 oz = 1 frasco)

- Orgánica

1 frasco		1 frasco		2 frascos		Multipaquetes
	o		o		o	
Un frasco de 4 onzas		Paquetes dobles de 2 onzas (4 oz)		Paquetes dobles de 4 onzas (8 oz)		Cada frasco de 4 oz = 1 frasco

Beech-Nut: Naturals | Nothing Artificial Added | Organic

Gerber: Regular | Organic

Happy Baby Organic

O Organics

Once Upon A Farm

Parent's Choice: Regular | Organic

Simple Truth Organic

Tippy Toes: Regular | Organic

Wild Harvest

No se permiten: Bolsas, combinaciones (medleys), cenas (dinners), delights, natillas, tartas, postres o cualquier ingrediente añadido (especias, avena, etc.)

Carnes para bebé (infant meats)

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

Se permite: Las marcas que figuran a continuación; variedad de "solo carne" con caldo o salsa (gravy) añadidos; frascos de 2.5 oz o multipaquetes de 30 oz

Beech-Nut **Gerber**

No se permiten: Palitos de carne, cenas (dinners) o cualquier ingrediente añadido, excepto consomé o salsa (gravy)

Fórmula infantil (infant formula)

Se permite: Tamaño y descripción tal como figura en su recibo de WIC o lista de beneficios.

- WIC es un programa de nutrición suplementaria. WIC no proporciona toda la fórmula que su bebé necesitará cada mes.
- Verifique sus beneficios para saber qué tamaño, marca, tipo y estado físico (polvo, concentrada o lista para alimentar [RTF]) de fórmula está permitida para su bebé.
- Para la seguridad de su bebé prepare la fórmula siguiendo las indicaciones del fabricante.

Opciones de granos integrales

Arroz integral (brown rice)

Se permite: *Marca de la tienda o etiqueta privada;

- 14 oz (solo instantáneo)
- 16 o 32 oz (regular)

No se permiten: precocinados, o saborizantes/condimentos añadidos

Pasta integral (whole wheat pasta)

Se permiten: *Las marcas indicadas a continuación; pasta 100% integral, 16 oz

- Los únicos ingredientes que deben figurar en la etiqueta son la harina integral (whole wheat) o la harina de trigo duro integral (whole durum wheat flour)
- Todas la formas

Barilla
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Ronzoni
Signature Select
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 indicadas a continuación; pan 100% integral y pan integral, 12 a 24 oz

Aspen Mills:
Honey Whole Wheat 24 oz

Bimbo:
100% Whole Wheat 16 oz

Breadlover's:
100% Whole Wheat with Honey 24 oz

Franz:
100% Whole Wheat 24 oz | 100% Whole Wheat English Muffins 14 oz | 100% Whole Wheat English Muffins 23.25 oz | 100% Whole Wheat Sandwich 16 oz | 100% Whole Wheat Sandwich 24 oz

Great Grains:
100% Whole Wheat 24 oz

Great Value:
100% Whole Wheat 20 oz | 100% Whole Wheat 24 oz | 100% Whole Wheat & Honey 24 oz

Harper's Homemade Bread:
100% Whole Wheat 24 oz

Grandma Sycamore:
Honey Whole Wheat 24 oz

Kroger:
100% Whole Wheat 16 oz | 100% Whole Wheat 24 oz | 100% Whole Wheat English Muffin 13 oz | Carbmaster 100% Whole Wheat 20 oz

Oroweat:
100% Whole Wheat 24 oz | 100% Whole Wheat English Muffins 13.75 oz | 100% Whole Wheat Hot Dog Buns 16 oz | 100% Whole Wheat Sandwich Buns 21 oz | 100% Whole Wheat Sandwich Thins 12 oz | 100% Whole Wheat Thin Slice Bread 18 oz

Papa Pita:
100% Whole Wheat Greek Pita 16.8 oz

Pepperidge Farm:
15 Grain 24 oz | 100% Whole Wheat 24 oz | Honey Wheat 24 oz

Private Selection:
100% Whole Wheat 24 oz | 100% Whole Wheat Sugar Free 24 oz

Sam's Choice:
100% Whole Wheat Greek Pita 16.8 oz

Sara Lee:
100% Whole Wheat 16 oz | 100% Whole Wheat 20 oz | 100% Whole Wheat Half Loaf 12 oz

Signature Select:
100% Whole Wheat 24 oz

Thomas':
100% Whole Wheat Bagels 18 oz | 100% Whole Wheat English Muffins 12 oz

Western Farms:
100% Whole Wheat 24 oz

WinCo:
100% Whole Wheat 16 oz | 100% Whole Wheat 24 oz

Wonder:
100% Whole Wheat 16 oz

No se permite: Panecillos, bagels o pan blanco

Tortillas

Se permiten: *Las marcas indicadas a continuación; tortillas integrales o de maíz, 12 a 32 oz

Calidad:
White Corn 20 oz

De Harina and De Maiz:
Whole Wheat 16 oz | Corn 16 oz

Don Pancho:
Whole Wheat 12.7 oz | Yellow Corn 13 oz | White Corn 16 oz | Yellow Corn 24.9 oz | White Corn 24.9 oz | Yellow Corn 26 oz

Essential Everyday:
Whole Wheat 16 oz | White Corn 16 oz

Great Value:
Whole Wheat 16 oz | White Corn 25 oz

La Banderita:
Yellow Corn 16 oz | White Corn 16 oz | Whole Wheat (Fajita y Soft Taco) 16 oz | White Corn 24.9 oz

Guerrero:
Whole Wheat 16 oz | White Corn 16 oz | White Corn 25 oz | White Corn Street Tacos 31.5 oz | Yellow Corn Street Tacos 31.5 oz

Mission:
Yellow Corn Street Taco 12.6 oz | White Corn Street Taco 12.6 oz | Whole Wheat 16 oz | Yellow Corn 16 oz

La Burrita:
Corn 13.4 oz

Kroger:
Whole Wheat 16 oz | White Corn 24 oz

Harmons:
White Corn 26 oz

Rancho Market:
Corn Estilo Gorditas 16 oz | Whole Wheat 16 oz

Signature Select:
White Corn 12.6 oz | White Corn 25 oz

No se permiten: Las tortillas de harina blanca, hard shells, wraps o crudas

Harina de maíz (corn masa flour)

Se permiten: *Las marcas indicadas a continuación; 32 a 64 oz

Great Value:
Masa Instantánea De Maíz 64 oz

Masa Brosa:
Harina De Maíz Azul 32 oz | Harina De Maíz 64 oz

Maseca:
Masa Instantánea De Maíz Azul 32 oz | Masa Instantánea De Maíz 64 oz | Tamal Masa Instantánea De Maíz 64 oz | Masa Instantánea De Maíz Amarillo 32 oz

No se permiten: Maíz desgerminado o enriquecido

Bulgur

Se permiten: *Las marcas indicadas a continuación; 12 a 28 oz

Bettergoods:
Bulgur 12 oz

Bob's Red Mill:
Red Bulgur 24 o 28 oz

No se permiten: Marcas y tamaños no listadas

Avena (oats)

Se permiten: *Las marcas indicadas a continuación; 16 a 42 oz

Essential Everyday:
Old Fashioned 18 o 42 oz | Steel Cut 25 oz | Quick 1-Minute 18 o 42 oz

Food Club:
Food Club: Old Fashioned 18 o 42 oz | Quick 18 o 42 oz | Steel Cut 30 oz

Full Circle:
Gluten Free Quick 32 oz

Great Value:
Gluten Free Quick 18 oz | Old Fashioned 18 o 42 oz | Quick 18 o 42 oz

Signature Select:
Quick 18 o 42 oz | Quick Steel Cut 25 oz | Old Fashioned Oats 18 o 42 oz

Kroger:
Kroger Quick 1 Minute 18 o 42 oz | Old Fashioned 18 o 42 oz | Steel Cut 28 oz

Mom's Best:
Old Fashioned 16 oz | Quick 16 oz

WinCo:
Old Fashioned 42 oz | Quick Cooking 42 oz

Quaker:
1-minute Regular 18 o 42 oz | 1-Minute Gluten Free 18 oz | Old Fashioned 18 o 42 oz | Steel Cut Quick 3-Minute 25 oz | Steel Cut Hearty Traditional Oats 30 oz

No se permiten: Paquetes individuales o de tamaño menor de 16 oz o de más de 42 oz

*Los paquetes de porciones individuales de avena original están incluidos en su beneficio de cereales.

Quínoa

Se permiten: *Las marcas indicadas a continuación; quínoa o una mezcla de quínoa y arroz integral, de 12 a 32 oz

- Orgánica

Great Value:
Quinoa & Brown Rice 16 oz | Red Quinoa 16 oz | Tri-color Quinoa 16 oz | White Quinoa 16 o 32 oz

Kroger:
Tri-color Quinoa 16 oz | White Quinoa 16 oz

Minute:
Rice & Quinoa 12 oz

O Organics:
Tri-color Quinoa 16 oz | White Quinoa 16 oz

Simple Truth Organic:
Red Quinoa 16 oz | White Quinoa 16 oz

Success:
Tri-color Quinoa 12 oz

No se permiten: Pre-cocinados o porciones individuales

Los granos integrales se emiten en unidades de onzas (oz). Opte por combinaciones que sumen el total de su beneficio para que no le sobren onzas de granos integrales que no pueda comprar.

Frutas y verduras
(fruits and vegetables)

Se permite: El monto en dólares según lo indicado en el recibo o lista de sus beneficios

- Verduras y frutas enteras, pre-cortadas o empacadas, frescas o congeladas
- Fruta enlatada sin azúcar, aceites, grasas o sal añadidos
- Verduras en conserva sin azúcar, aceite ni grasas añadidos. Es permitido que se añadan pequeñas cantidades de azúcar durante el proceso de envasar para mantener la calidad (por ejemplo: guisantes)
- Jengibre y ajo fresco
- Tazas de fruta o de verdura en agua o jugo (sin edulcorantes artificiales [ejemplo: sucralosa o stevia])
- Hierbas frescas
- Salsa sin aceite o azúcares añadidos
- Orgánico/as

No se permiten: Edulcorantes artificiales, ornamentales, aderezos, secos, paquetes/bandejas para fiestas con añadidos (dips, carne, fideos, frutos secos), paquetes, encurtidos, condimentos, cremas, tostados, sopas, aceitunas, de barras de ensalada, con especias o salsa con azúcar o aceites agregados

*Los frijoles, chícharos y lentejas (como frijoles negros, frijoles rojos, frijoles de punto negro) están incluidos en su beneficio de legumbres/ crema de cacahuate/ frijoles

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

Frutas y verduras frescas | Frutas y verduras congeladas | Frutas y verduras enlatadas

Consejos

- Las frutas y verduras tienen altos niveles de fibra, vitaminas y minerales, y son bajas en calorías y grasas.
- Cuando el total de las frutas y verduras supere el monto en dólares de su cuenta, usted tendrá que retirar algunas frutas o verduras o pagar la diferencia con otra forma de pago.
- Las frutas y verduras sueltas no se escanearán como "Beneficios Permitidos" en la aplicación WICShopper. Algunos artículos empaquetados pueden escanearse como "Beneficios Permitidos". Sin embargo, todos las frutas y verduras frescas están autorizadas y pueden comprarse en la caja registradora.

Yogur (yogurt)

Se permiten: Marca de la tienda o etiqueta privada
Envases de 32 oz

- Contenido de grasa impreso en el recibo de WIC o en la lista de beneficios
- Orgánica

No se permiten: yogures bebibles, congelados, contenedores de porción individual o recipientes de menos o de más de 32 oz

Grasa entera (whole-fat)

Dannon:
Vanilla

Lucerne:
Plain | Plain Greek | Vanilla

Mountain High:
Plain | Strawberry | Vanilla

Stonyfield Organic:
Probiotic Banilla | Probiotic Plain | Probiotic Strawberry | Probiotic Vanilla

Reducido en grasa o bajo en grasa (reduced-fat, low-fat)

Activia:
Proactive Plain

Dannon:
Plain | Vanilla

Essential Everyday:
Blended Blueberry | Blended Strawberry | Blended Vanilla

Food Club:
Blended Peach | Blended Raspberry

Kroger:
Blended Vanilla | Plain

LaLa:
Blended Mango | Blended Strawberry | Blended Vanilla | Plain

Lucerne:
Peach | Plain Greek | Strawberry | Vanilla

Mountain High:
Plain | Vanilla

Stonyfield Organic:
Plain | Vanilla

Yoplait:
Blueberry | Harvest Peach | Strawberry | Strawberry Banana | Vanilla

Descremado (non-fat)

Essential Everyday:
Plain

Great Value:
Plain

Yoplait:
Plain

Lucerne:
Light Vanilla | Plain | Plain Greek | Strawberry Greek | Vanilla Greek

Mountain High:
Plain

Oikos:
Vanilla Bean Greek

Stonyfield Organic:
Plain | Vanilla

WinCo:
Plain

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 reducido en grasa, bajo en grasa, descremados o sin grasa.
  - Los niños menores de 2 años reciben yogur reducido en grasa, bajo en grasa o grasa entera.
- Algunos de sus beneficios de leche pueden ser sustituidos por yogur. Hable con el personal de su clínica de WIC si desea yogur y menos leche.
- Al comprar yogures con diferentes contenidos de grasa al mismo tiempo, escanee primero los yogures enteros o desnatados, y luego los yogures reducidos en grasa.

Leche (milk)

Se permiten: *__La marca de la tienda o etiqueta privada;__ galón, medio galón o cuarto de galón

- 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 su recibo de WIC o en la lista de sus beneficio
- Pasteurizada
- Leche en polvo (9.6 a 64 oz)
- Estable en almacenamiento (UHT)
- Los cuarto de leche son permitidos en cualquier marca aprobada por WIC

La leche se emite en unidades de galones. Medio galón restará 0.5 de galón de su cuenta. Un cuarto restará 0.25 de galón de su cuenta.

1 galón = **2** medio galón = **4** cuartos restará

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

Leche de soja (soy milk)

Se permiten: __Las marcas indicadas a continuación;__ 3 cuartos, medio galón o cuarto de galón

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

8th Continent Soymilk: Original

Bettergoods: Original

Pacific Foods: Original

Silk: Original | Unsweet

No se permite: orgánica o savorizada

Consejos

- La leche y la leche de soja aportan calcio, proteínas, vitaminas A y D, y son una buena fuente de riboflavina.
- Compre la 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 la aplicación: WICShopper APP > Alimentos permitidos por WIC > Ayuda con sus alimentos en español > Leche — información adicional.
- Cuando se le asigne leche sin lactosa, para obtener una lista completa de tamaños y marcas disponibles, visite la aplicación: WICShopper app > Alimentos permitidos por WIC > Ayuda con sus alimentos en español > Leche sin lactosa — información adicional.
- Cuando necesite leche de larga duración (UHT), para obtener una lista completa de la leche estable disponible, visite la aplicación: WICShopper app > Alimentos permitidos por WIC > Ayuda con sus alimentos en español > Leche UHT de larga duración — información adicional.

Jugo (juice)

✔ **Se permiten: Las marcas indicadas a continuación;** 64 oz

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

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

Jugo 64 oz (juice 64 oz)

Encontrar el jugo de 64 oz 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.

✔ **Se permite:** 100% jugo

✘ **No se permite:** jugo de menos del 100%

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

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 | Apple Cider | Grape | Grapefruit | Orange (refrigerado o de larga duracion) | Pineapple | Tomato | Vegetable | White Grape

Food Club: Apple | Cranberry | Grape | Orange (refrigerado o de larga duracion) | Pineapple | Spicy Vegetable | Tomato | Vegetable | White Grape

Freedom's Choice: Apple | Grape | Tomato

Great Value: Apple | Cranberry | Cranberry Grape | Fruit Punch | Cranberry Pomegranate | Grape | Low Sodium Vegetable | Mango | Orange (solamente refrigerado) | Orange Blend | Peach Mango | Pear | Pineapple | Ruby Red Grapefruit | 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 Cherry | Cranberry Grape | Grape | Pineapple | Pineapple Mango | Orange (refrigerado o de larga duracion) | Ruby Red Grapefruit | Vegetable | White Grape | White Grape Peach | White Grapefruit

Langers: Apple | Apple Cranberry | Apple Orange Pineapple | Apple Peach Mango | Cranberry Plus | Cranberry Raspberry Plus | Grape | Orange (solamente de larga duracion) | Pineapple

Libby's: Pineapple

Mott's: Apple | Apple Mango | Apple White Grape | Fruit Punch | Pineapple Passionfruit | Strawberry Kiwi | Strawberry Peach

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 (solamente de larga duracion) | Peach Mango | Red Raspberry | Strawberry Watermelon | White Grape | Wild Cherry

Ruby Kist: Apple | Grape | Orange (solamente de larga duracion) | Orange Blend | White Grape

Shoppers Value: Orange (solamente refrigerado)

Signature Select: Apple | Apple Cider | Cranberry | Cranberry & Concord Grape | Cranberry Raspberry | Grape | Grapefruit | Orange (solamente de larga duracion) | 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 | Red Grape | White Grape | White Grape Peach

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

Consejos

- El jugo 100% es una excelente fuente de vitamina C y una gran fuente de frutas y verduras.
- Para obtener una lista completa de las opciones cuando se emiten paquetes de jugo de conveniencia (porción individual) visite la aplicación: WICShopper > alimentos permitidos por WIC > Ayuda con sus alimentos en español > Paquetes convenientes de jugo — información adicional.

¡Lactancia!

Las mujeres que amamantan a su bebé de manera exclusiva o casi exclusiva reciben beneficios del programa WIC hasta 12 meses después del parto. Esto les ayuda a mantenerse sanas y a producir leche para sus bebés durante más tiempo.

Las mujeres que no amamantan, o sólo amamantan a veces, reciben beneficios de WIC por 6 meses después del parto. De este modo, el programa WIC proporciona a sus bebés los alimentos y la leche de fórmula que necesitan.

Háganos saber si cambia la frecuencia con que amamanta para que WIC pueda dar a usted y a su bebé los alimentos que necesitan.

La lactancia materna tiene muchos beneficios:

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

Llame al personal de su clínica de WIC para obtener ayuda con la lactancia.

Sus derechos y responsabilidades

Usted tiene derecho a:

- Recibir beneficios para comprar alimentos saludables. 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 útiles de salud.
- 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 68.

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.

- Nunca venda, ofrezca vender, regale ni intercambie sus alimentos de WIC, fórmula infantil, extractores de leche o su tarjeta de WIC. Esto incluye publicarlos en línea, venderlos en persona o devolverlos a la tienda. Se presumirá que cualquier alimento, fórmula o extractor de leche que usted venda o regale —y que sea idéntico al alimento, fórmula o extractor de leche que recibió a través de WIC— constituye beneficios de WIC, y se le exigirá reembolsar el costo al programa.
- 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 de 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 de 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. La comisionada 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 reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; **(2) fax:** (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o **(3) email:** program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Sus derechos y responsabilidades

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 (1-833-852-6262)

Medicaid: 1-866-435-7414

MotherToBaby (MamaABebe):
llame 1-866-626-6847
o mande un texto 1-855-999-3525

Poison Control: 1-800-222-1222

SNAP: 1-866-435-7414

Línea directa de suicidio y crisis: 988

Tobacco Quit Line (Línea telefónica antitabaco); 1-888-567-8788

Línea de atención al cliente de la tarjeta de 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.**

Entrada en vigencia: Octubre de 2026

Identificación familiar: _____

Choose wichealth.org

PARA COMENZAR

1. Visite **www.wichealth.org**
2. ¿Es la primera vez que visita wichealth.org? Seleccione "Registrarse"

3. Introduzca sus datos
   Agencia:
   La clínica:
   WIC ID de su 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.

Información de la clínica:

Department of Health & Human Services

UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Programa WIC de Utah | 1-877-942-5437 | wic@utah.gov

Original 06/2026