



VIGENCIA

FEB
2024

Guía del Programa

Información para Los Participantes



Blank area with three horizontal lines for writing.



Aquí va la tarjeta WIC >

Número de Identificación de Familia:

Blank rectangular box for entering the family identification number.

Nombre del Jefe de Familia, Titular de La Tarjeta o Endosante

Endosante Adicional

Representante

Nombre del Participante

Comuníquese con su clínica WIC cuando cambie su dirección o número telefónico.



Índice

Educación Nutricional en Línea	5
Qué Llevar a La Cita de WIC	6-7
Aplicaciones de WIC.....	8-9
Alimentos para Bebés.....	10-11
Leche, Bebidas de Soya, Huevos y Quesos	12-13
Yogur.....	14-17
Mantequilla de Maní.....	18
Habichuelas/Guisantes Enlatados y Secos	19
Pescado Enlatado	20
Frutas y Verduras	21
Granos Integrales	22-29
Jugos para Mujeres	30-33
Jugos para Niños	34-39
Cereales Fríos	40-45
Cereales Calientes	46-47
Cómo Usar Sus Beneficios de WIC	48
Al Pagar en Caja	49
No Caiga en La Trampa.....	50-51

Educación Nutricional en Línea

No hay límite sobre la frecuencia o cuánto puede aprender. ¡Acceda a cualquier hora de cualquier día desde su computadora, tableta o teléfono inteligente!



Hay más de 20 lecciones disponibles en Inglés y Español

Cómo comenzar:

1

Vaya a **wichealth.org** y cree una cuenta.

2

Elija una lección y complétela. Responda la encuesta para recibir un certificado.

3

Reciba crédito de su clínica local.

Ejemplos de las lecciones disponibles:

- Comer Bien para Un Embarazo Sano
- Alimentación del Recién Nacido
- Optimizar El Dinero para Los Alimentos
- Resolviendo Problemas con Niños Melindrosos
- Preparar Comidas y Bocadillos Sencillos

¡Asista a su cita programada del Programa para mujeres, bebés y niños (WIC) para el seguimiento!

¿Problemas con wichealth.org?

Haga clic en la pestaña de ayuda en la parte superior de la página para enviar un mensaje. Todas las preguntas se responden en el transcurso de 24 horas.

Qué Llevar a La Cita de WIC

 **Lleve su identificación y la tarjeta EBT a todas las citas de WIC.**

Si la cita es para certificación o recertificación, también lleve a todas las personas que solicitan WIC y todos los documentos necesarios que se indican a continuación.

1 Comprobante de Identidad, (Por Ejemplo):

- Tarjeta de Electronic Benefit Transfer (EBT, Transferencia electrónica de beneficios) de WIC
- Tarjeta de identificación emitida por el estado
- Licencia de conducir
- Identificación escolar
- Acta de nacimiento
- Tarjeta de Medicaid de Luisiana
- Pasaporte
- Identificación militar

2 Comprobante de Identidad para Niños o Bebés, (Por Ejemplo):

- Acta de nacimiento
- Documentos de acogida temporal o adopción
- Tarjeta de Medicaid de Luisiana
- Cartilla de vacunación
- Registros médicos (tarjeta para identificar la cuna o brazaletes de identificación del hospital)

3 Comprobante de domicilio actual. Este comprobante debe incluir su nombre y dirección, (Por Ejemplo):

- Factura de un servicio público
- Recibo de la renta
- Contrato de arrendamiento o vivienda
- Correo postal procesado por el Servicio Postal de Estados Unidos dirigido al cuidador

4 Comprobante actual de los ingresos familiares de todas las personas que viven en su casa, (Por Ejemplo):

- Comprobantes de pago de empleo(s) más recientes (últimos 30 días)
- Tarjeta de Medicaid de Luisiana
- Recibo actual de cheque de desempleo
- Declaración de ingresos por indemnización laboral, seguro social o manutención infantil
- Declaración de Permiso y Ganancias Militares del Ejército
- Declaración de impuestos 1040 más reciente si es trabajador independiente

Qué llevar a la tienda autorizada por WIC:

- Guía del Programa WIC
- Saldo de Beneficios de WIC
- Lista de Compras de WIC
- Tarjeta WIC



Aplicaciones de WIC

myWIC



Con *myWIC Mosaic* puede programar sus siguientes citas, subir documentos, ver los beneficios y mucho más.



Gestione sus citas

Programa, cambie y vea sus citas.



Beneficios actuales y futuros

Vea sus beneficios mensuales y rastree sus compras.



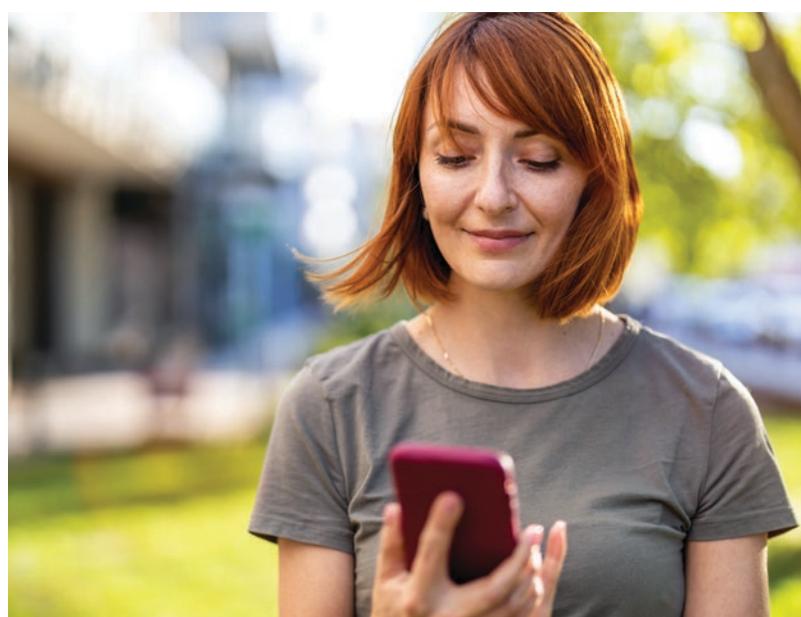
Una experiencia de compras a la medida

Use la guía de compras y el escáner para aprovechar sus beneficios al máximo.



Certificaciones guiadas

Siga un proceso paso a paso para subir documentos antes de su cita de WIC.



Pacify

Pacify

¡WIC de Luisiana ahora ofrece membresías gratuitas a *Pacify* para tener visitas ilimitadas por video con expertos en lactancia materna!

¡Pacify también lo conecta directamente con su clínica WIC local, desde la misma aplicación!

- Apoyo para la lactancia materna todos los días (¡incluso noches y fines de semana!)
- Llamadas ilimitadas
- Servicios disponibles en Inglés y en Español
- Tiempo de respuesta de 3 minutos o menos



Alimentos para Bebés

Permitidos



- Alimentos orgánicos permitidos de las siguientes marcas
- Combinaciones simples o mixtas de frutas o verduras
- Las texturas varían desde puré hasta cortada en cubitos

No Permitidos

- Mezclas de frutas o verduras con cereales, azúcares añadidos, almidones, sal, endulzantes artificiales

Frutas y Verduras para Bebés

Envase de 4 oz, se permiten los paquetes múltiples



Beech-Nut
Stage 1 y Stage 2,
Organic Stage 1 y Stage 2



**Earth's Best
Organic**



Gerber
1st y 2nd Foods



Gerber Organic
1st Foods



**Happy Baby
Organics**



O Organics
Stage 1 y Stage 2



Parent's Choice



Tippy Toes



Wild Harvest

Carnes para Bebés

Envase de 2.5 oz, se permiten los paquetes múltiples



Beech-Nut
Stage 1



**Earth's Best
Organic**



Gerber
2nd Foods



O Organics



Tippy Toes
Stage 2

Cereal para Bebés

Envase de 8 oz o 16 oz

Arroz, avena, multigrano



Beech-Nut



**Earth's Best
Organic**



Gerber

Leche

Los niños menores de 2 años deben consumir leche entera. Los niños de 2 a 5 años y las mujeres solo pueden consumir leche al 1% o descremada.

Un Galón, Medio Galón y un Cuarto de Galón

- Homogeneizada
- El contenido de grasa se especifica en la lista de compras
- La leche deslactosada o reducida en lactosa solo está permitida si figura en la lista de compra de WIC



Marcas Autorizadas

- | | | | | |
|----------------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------------|
| • Always Save | • Food Club | • Kroger | • Poinsettia | • Shoppers Value |
| • Best Choice | • Fresh Harvest | • Lucerne | • Prairie Farms | • Simple Truth |
| • Best Yet | • Great Value | • Market Pantry | • Pure Value | • Springdale |
| • Borden Dairy | • Hiland | • Oak Farms | • Ralph's Market | • Texas Blue Bonnet |
| • Coburn Farms | • IGA | • Parade | • Rouses | • That's Smart |
| • Dairy Belle | • Kirkland | • Parmalat | • Save A Lot | • Value Corner |
| • Essential Everyday | • Kleinpeter | • Plains Dairy | • SE Grocers | • Valutime |

No Permitidos

- Leche con sabor o suero de leche agria

Bebida de Soya

Las bebidas de soya solo están permitidas si figuran en la lista de compras de WIC.

32 oz o 64 oz

Marcas Autorizadas



8th Continent
Original y Vanilla



Pacific Ultra
Original



Silk
Original y
Original Aseptico
(de Larga Duración)



Westsoy Organic
Original y Vanilla

Huevos



Docena

- Huevos de cualquier tamaño, blancos o marrones
- Se permiten los huevos de corral y los orgánicos

Marcas Autorizadas

- | | | | |
|------------------|----------------------|-----------------|----------------|
| • Best Choice | • Essential Everyday | • IGA | • Rouses |
| • Best Yet | • Food Club | • Kroger | • Simple Truth |
| • Brookshires | • Good Nature | • Lucerne | • Sunny Meadow |
| • Coburn Farms | • Great Value | • Market Pantry | • Sunups |
| • Crystal Spring | • Hickman's | • Parade | |

No Permitidos

- Huevos anunciados como bajos en colesterol, bajos en grasa o especializados

Queso



8 oz o 16 oz

- Americano, cheddar suave, cheddar medio, cheddar natural, mozzarella (parcialmente descremada o entera), suizo, americano procesado y pasteurizado, colby, monterey jack, muenster, provolone
- En bloque, en trozo o en rebanadas (no envuelto individualmente)

Marcas Autorizadas

- | | | | |
|----------------------|-------------------|-----------------|---------------------|
| • Best Choice | • Food Club | • IGA | • Primo Taglio |
| • Best Yet | • Freedoms Choice | • Kraft | • Private Selection |
| • Brookshires | • Galbani | • Kroger | • Rouses |
| • Coburn Farms | • Great Lake | • Lucerne | • Sargento |
| • Crystal Spring | • Great Value | • Market Pantry | • SE Grocers |
| • Essential Everyday | • Hy-Top | • Parade | • Tillamook |

No Permitidos

- Productos lácteos, untables o alimentos; comprados en el deli (rebanados o pesados a pedido); envueltos individualmente, rallados o desmenuzados



Yogur

Marcas de 32 oz

- Sin grasa, bajo en grasa y entero, según se indique en la lista de compras

No Permitidos

- Ingredientes para mezclar como granola, pedazos de golosinas, miel, frutos secos e ingredientes similares

Sin Grasa y Bajo en Grasa

**Niños de 2 a 5 años y mujeres*



- Plain
- Strawberry
- Vanilla



- Plain
- Vanilla



- Plain
- Vanilla



- Plain
- Strawberry
- Vanilla



- Greek Plain
- Greek Strawberry
- Greek Vanilla
- Strawberry
- Vanilla



- Blueberry
- Greek Plain
- Greek Strawberry
- Greek Vanilla
- Peach
- Plain
- Strawberry
- Vanilla



- Greek Plain
- Peach
- Plain
- Strawberry
- Vanilla



- Greek Plain
- Greek Vanilla
- Peach
- Plain
- Strawberry
- Vanilla



- Greek Plain
- Greek Strawberry



- Greek Plain
- Greek Plain (Organic)
- Greek Vanilla
- Greek Vanilla (Organic)
- Plain (Organic)
- Vanilla



- Peach
- Plain
- Strawberry
- Strawberry-Banana
- Vanilla



- Plain
- Vanilla



- Greek Plain
- Greek Strawberry
- Greek Vanilla



- Greek Plain
- Greek Vanilla



- Greek Plain
- Greek Vanilla
- Plain
- Vanilla



- Plain
- Vanilla



- Greek Plain
- Greek Strawberry
- Greek Vanilla



- Greek Plain
- Greek Strawberry
- Greek Vanilla
- Plain
- Vanilla

Continúa en la siguiente página. >



- Plain (nonfat/lowfat/whole milk probiotic/greek nonfat)
- Vanilla (nonfat/lowfat/whole milk probiotic)
- Strawberry (whole milk probiotic)



- Plain
- Vanilla



- Greek Plain
- Plain
- Vanilla



- Blueberry
- Greek Plain
- Greek Vanilla
- Peach
- Strawberry
- Strawberry-Banana
- Strawberry/Berry
- Strawberry/Blueberry
- Vanilla
- Wild Berry Cotton Candy

Paquete múltiple sin grasa/ bajo en grasa



Activa y
Activa Light

Paquete con 4 envases de 4 oz

- Black Cherry
- Blueberry
- Blueberry/Blackberry
- Mango
- Mixed Berry
- Peach
- Pineapple/Coconut
- Prune
- Strawberry
- Strawberry/Banana
- Strawberry/Raspberry
- Vanilla



Paquete de 16 tubos de 2 oz

- Banana/Raspberry
- Berry/Cherry
- Cotton Candy/Melon
- Redberry/Blue Raspberry
- Strawberry
- Strawberry/Cotton Candy
- Strawberry/Mixed Berry
- Strawberry/Watermelon



Paquete de 8 envases de 2 oz

- Cherry/Berry lowfat
- Strawberry lowfat

Paquete de 16 envases de 2 oz

- Strawberry/Mixed Berry lowfat



Entero

*Niños menores de 2 años



- Plain
- Strawberry
- Vanilla



- Greek Plain
- Plain



- Greek Vanilla



- Plain



- Plain



- Plain
- Vanilla



- Plain



- Plain
- Strawberry
- Vanilla



- Plain



- Greek Plain
- Plain
- Vanilla



- Greek Plain



- Greek Plain
- Greek Vanilla
- Plain



Cómo comprar habichuelas y mantequilla de maní.
Un artículo equivale a:



1 paquete de habichuelas,
lentejas o guisantes secos

o



4 latas
de habichuelas

o



1 frasco de
mantequilla de maní

Mantequilla de Maní

De Cualquier Marca

Envase de 16-18 oz

- Cremosa, con trozos o sin grumos

No Permitidos

- Con sabor o con otros ingredientes como mermelada o miel

Habichuelas/Guisantes Enlatados y Secos

Habichuelas/Guisantes Enlatados

Lata de 15 a 16 oz

De Cualquier Marca

- | | | |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| • Habichuelas de lima bebé | • Guisantes Crowder | • Habichuelas marinas |
| • Habichuelas negras | • Guisantes de campo | • Habichuelas pintas |
| • Guisantes de ojo negro | • Garbanzos | • Guisantes morados |
| • Habichuelas Cannellini | • Habichuelas coloradas | • Habichuelas rojas |
| | • Lentejas | • Habichuelas blancas |
| | • Habichuelas de lima | |

No Permitidos

- Ejotes
- Ejotes amarillos
- Chícharos

Habichuelas/Guisantes Secos

De Cualquier Marca

Paquete de 16 oz

- Cualquier variedad



No Permitidos

- Habichuelas con condimentos o saborizantes añadidos
- Mezclas para sopa de habichuelas

Pescado Enlatado

El pescado aprobado por WIC solo está permitido si figura en la lista de compras de WIC.

De Cualquier Marca



Salmón rosado en aceite o agua

Lata o empaque de aluminio de 5 oz, 6 oz, 7.5 oz o 14.75 oz



Atún en aceite o agua

Lata o bolsita de aluminio de 5 o 6 oz



Sardinas en aceite o agua

Lata o paquete de 3.75 oz o 15 oz



Frutas y Verduras

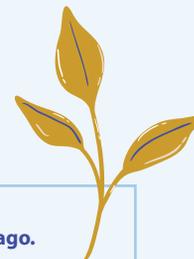
De Cualquier Marca

- Frescas
- Congeladas
- Enlatadas (*casi todas las marcas*)

No Permitidos

- Verduras de hoja verde envasadas (p. ej., lechuga, espinaca, mezclas primavera, etc.) que contienen otros ingredientes, como crutones o aderezos
- Bandejas de fiesta o cestas de frutas
- Frutas y verduras decorativas y ornamentales (p. ej., guirnaldas de ajos, calabazas, etc.)
- Productos de la barra de ensaladas
- Mezclas de frutas secas y frutos secos
- Frutos secos, incluido el maní
- Hierbas y especias
- Frutas con azúcares añadidos o enlatadas en jarabe

Si el monto de la compra supera la cantidad que tiene permitida, deberá pagar el saldo con otro medio de pago.



Granos Integrales

Solo se permiten las cantidades y los tamaños de paquete que se indican en su lista de compras de WIC.

Pan de Trigo 100 % Integral

Paquete de 16 oz

No Permitidos

- Blanco o mezclas de trigo
- Masa congelada
- Bolillos o bagels
- Variedades orgánicas



Arnold



Best Choice



Best Yet



IGA



Kroger



Nature's Own

- Life 100% Whole Grain Sugar Free
- 100% Whole Wheat with Honey



Ozark Hearth



Pepperidge Farm



Sara Lee



Shoppers Value



Wonder



*Únicamente para mujeres que amamantan exclusivamente a varios bebés

Pan de Trigo 100 % Integral

Paquete de 24 oz



Arnold

- Whole Grains 12 Grains



Essential Everyday



Oroweat



Pepperidge Farm



Private Selection

- 100% Whole Wheat Wide Pan
- 100% Whole Wheat Sugar Free



Rouses



Signature Select

Tortillas

Paquete de 16 oz

- 100 % maíz o trigo integral

No Permitidos

- Tortillas de harina o tostadas

Marcas Autorizadas



Best Choice



Brookshire's



Celia's



Chi-Chi's



De Harina



Essential Everyday



Food Club



Great Value



Guerrero



IGA



Kroger



Mi Casa



Mission



Ortega



Tio Santi





Pasta de Trigo Integral

Paquete de 16 oz
 • Cualquier variedad

Marcas Autorizadas



Barilla



Best Choice



Clearly Organic



Essential Everyday



Food Club



Full Circle



Great Value



Kroger



O Organics



Racconto



Ronzoni



Rouses



Signature Select



Simple Truth

Arroz Integral

Bolsa o caja de 16 oz

No Permitidos

- Instantáneo, blanco, saborizado, mezclas de arroz silvestre
- Variedades orgánicas

Marcas Autorizadas



Ben's Original



Best Choice



Best Yet



Riceland



Rouses



Sarita



Brookshires



China Doll



Douget's



SE Grocers



Signature Select



Winn Dixie



Essential Everyday



Food Club



Freedom's Choice



Fresh Harvest



Gulf Pacific



IGA



Kroger



Mahatma



Parade





Jugos para Mujeres

Concentrado Congelado de 11.5 a 12 oz

Permitidos

- 100 % jugo
- Manzana, arándano rojo, arándano rojo-manzana, arándano rojo-frambuesa, toronja, naranja, piña, piña-naranja, uva morada y uva blanca

No Permitidos

- Jugos con azúcar añadida



Always Save

- Apple
- Orange



Best Choice

- Apple
- Orange



Best Yet

- Apple
- Orange
- Purple o Red Grape



Clear Value

- Orange



Essential Everyday

- Apple
- Orange
- Purple o Red Grape



Food Club

- Apple
- Orange
- Purple o Red Grape



Great Value

- Apple
- Orange
- Purple o Red Grape



IGA

- Apple
- Orange



Kroger

- Apple
- Grapefruit
- Orange
- Pineapple
- Pineapple Orange
- Purple o Red Grape



Langers

- Apple
- Autumn Blend
- Grape
- Orange

- Pineapple
- Spring Blend
- Summer Blend
- Winter Blend

Continúa en la siguiente página. >



Old Orchard

- Apple
- Apple Cherry
- Apple Peach Mango
- Apple Raspberry
- Apple Strawberry
- Apple Strawberry Banana
- Apple Strawberry Kiwi
- Berry Blend

- Black Cherry Cranberry
- Blueberry Pomegranate
- Cherry
- Cherry Pomegranate
- Cranberry
- Cranberry Apple
- Cranberry Raspberry
- Orange
- Orange Banana

- Pineapple
- Pineapple Banana Orange
- Pineapple Orange
- Purple o Red Grape
- Raspberry
- Strawberry Banana
- White Grape



SE Grocers

- Apple
- Grape
- Orange



Seneca

- Apple



Signature Select

- Apple
- Orange



Tipton Grove

- Apple
- Orange



Tropicana

- Orange



ValuTime

- Orange



Welch's

- Apple
- Purple o Red Grape
- White Grape



Winn Dixie

- Orange

Botellas de Plástico de 48 oz

Permitidos

- 100 % jugo
- Manzana, arándano rojo, arándano rojo-manzana, arándano rojo-uva, arándano rojo-frambuesa, toronja, naranja, piña, piña-naranja, uva morada, tomate, verduras y uva blanca

No Permitidos

- Jugos con azúcar añadida



Apple & Eve

- Apple
- Cranberry
- Cranberry Apple
- Cranberry Raspberry



Best Yet

- Apple
- Pineapple
- Vegetable
- White Grape



Brookshires

- Apple
- Orange
- Pineapple
- Pineapple Orange



Essential Everyday

- Grapefruit
- Orange



Food Club

- Apple
- Orange
- Pineapple
- Pineapple Orange



Freedom's Choice

- Apple
- Purple o Red Grape



Juicy Juice

- Apple
- Cherry
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Purple o Red Grape



Northland

- Cranberry



Ruby Kist

- Apple
- Purple o Red Grape



SE Grocers

- Apple
- Orange
- Pineapple
- Purple o Red Grape



Seneca

- Apple



Welch's

- Purple o Red Grape
- White Grape



Jugos para Niños

Botellas de Plástico de 64 oz

Permitidos

- 100 % jugo
- Manzana, arándano rojo, arándano rojo-manzana, arándano rojo-uva, arándano rojo-frambuesa, toronja, naranja, piña, piña-naranja, uva morada, tomate, verduras y uva blanca

No Permitidos

- Jugos con azúcar añadida



- Always Save**
- Apple
 - Purple o Red Grape



- Apple & Eve**
- Apple
 - Cranberry
 - Cranberry Apple
 - Cranberry Grape
 - Cranberry Raspberry



- Best Choice**
- Apple
 - Grapefruit
 - Pineapple
 - Purple o Red Grape
 - Tomato
 - Vegetable
 - White Grape



- Best Yet**
- Apple
 - Cranberry
 - Cranberry Grape
 - Grapefruit
 - Orange
 - Pineapple
 - Purple o Red Grape
 - Vegetable
 - White Grape



- Brookshires**
- Apple
 - Orange
 - Pineapple
 - Purple o Red Grape
 - Tomato
 - Vegetable
 - White Grape



- Campbell's**
- Tomato (*Bajo en Sodio*)
 - Tomato (*Regular*)



- Essential Everyday**
- Apple
 - Cranberry
 - Grapefruit
 - Orange
 - Pineapple
 - Purple o Red Grape
 - Tomato (*Bajo en Sodio*)

- Tomato (*Regular*)
- Vegetable (*Bajo en Sodio*)
- Vegetable (*Regular*)
- White Grape



- Food Club**
- Apple
 - Orange
 - Pineapple
 - Purple o Red Grape
 - Tomato
 - Vegetable
 - White Grape

Continúa en la siguiente página. >



Great Value

- Apple
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Grapefruit
- Orange
- Peach Grape
- Pineapple
- Pomegranate

- Purple o Red Grape
- Tomato
- Vegetable (*Bajo en Sodio*)
- Vegetable (*Regular*)
- White Grape



IGA

- Apple
- Grapefruit
- Orange
- Pineapple
- Purple o Red Grape
- Vegetable
- White Grape



Juicy Juice

- Apple
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine

- Peach Apple
- Purple o Red Grape
- Strawberry Mango
- Strawberry Watermelon
- Tropical
- White Grape



Kroger

- Apple
- Cranberry
- Cranberry Apple
- Grapefruit
- Pineapple
- Purple o Red Grape
- Vegetable (*Bajo en Sodio*)
- Vegetable (*Regular*)
- White Grape



Mott's

- Apple
- Cranberry Apple



Northland

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry



Langers

- Apple
- Apple Cranberry
- Apple Peach Mango
- Berry
- Berry Cherry
- Cranberry
- Cranberry Acai
- Cranberry Grape

- Cranberry Raspberry
- Fruit Punch
- Grape (*Roja y Blanca*)
- Grapefruit
- Kiwi Strawberry
- Orange
- Orange Pineapple

- Pineapple
- Pineapple Orange
- Prune Juice
- Tomato
- Vegetable (*Bajo en Sodio*)
- Vegetable (*Regular*)



Old Orchard

- Apple
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Black Cherry Cranberry
- Blueberry Pomegranate
- Cranberry Apple

- Cranberry Pomegranate
- Kiwi Strawberry
- Orange
- Peach Mango
- Purple o Red Grape
- Raspberry

- Strawberry Watermelon
- Super Fruit
- Tropical Fruit
- Wild Cherry
- White Grape

Continúa en la siguiente página. >



Rouses
• Apple



Ruby Kist
• Apple
• Grapefruit
• Orange
• Pineapple
• Purple o Red Grape
• Vegetable
• White Grape



SE Grocers
• Apple
• Cranberry
• Cranberry Grape
• Grapefruit
• Orange
• Purple o Red Grape
• Vegetable
• White Grape



V8
• Vegetable
(Bajo en Sodio)
• Vegetable
(Regular)



Welch's
• Grape Cherry
• Grape Peach
• Purple o Red Grape
(con calcio)
• White Grape



Seneca
• Apple



Sesame Street
• Apple
• White Grape



Signature Select
• Apple
• Cranberry
• Cranberry Grape
• Cranberry Raspberry
• Orange
• Pineapple
• Purple o Red Grape
• Tomato
• Vegetable
• White Grape



Tipton Grove
• Apple
• Cranberry
• Orange
• Pineapple
• Pomegranate

• Purple o Red Grape
• Vegetable
• White Grape



Valutime
• Purple o Red Grape



Cereales Fríos



*Indica un cereal de grano integral

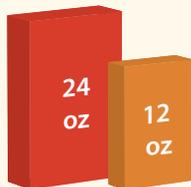
Para una lista completa de cereales para el desayuno aprobados, consulte la aplicación myWIC o el sitio louisianawic.org

Siga la guía para obtener exactamente 36 oz de cereal para el desayuno.

Formas de Comprar Hasta 36 oz de Cereal:



36 oz en total.



36 oz en total.



36 oz en total.



36 oz en total.

General Mills



Blueberry Chex
• 12 oz



Berry Berry Kix*
• 18 oz



Honey Kix*
• 18 oz



Kix*
• 12 oz o 18 oz

Kellogg's



All-Bran Complete Wheat Bran Flakes*
• 18 oz



Kashi Honey Toasted
• 18 oz



Kashi Warm Cinnamon
• 18 oz



Special K
• 12 oz o 18 oz

Post



Grape-Nuts Flakes*
• 18 oz



Honey Bunches of Oats with Almonds*
• 18 oz



Honey Bunches of Oats Honey Roasted*
• 12 oz o 18 oz



Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches
• 18 oz

Continúa en la siguiente página. >



Hojuelas de Maíz

18 oz

corn flakes



- Best Choice
- Best Yet
- Brookshires
- Essential Everyday
- Food Club (y 12 oz)
- Great Value (18 oz)
- IGA
- Kellogg's (y 12 oz, 24 oz y 36 oz)

- Kiggins
- Kroger
- SE Grocers
- Signature Select
- Shoppers Value
- Valutime
- Winn Dixie

***Indica un cereal de grano integral**

Cuadrados de Maíz (Chex de Maíz)

12 oz

corn squares



- Best Choice
- Essential Everyday
- Food Club
- General Mills (y 18 oz)
- Great Value
- IGA
- Signature Select

Cereal de Maíz y Arroz (Crispix)

12 oz

corn hexagons



- Best Choice
- Essential Everyday
- Food Club
- IGA
- Kellogg's (y 18 oz)

Cereal de Arroz Inflado (Rice Krispies)

12 oz

crispy rice



- Best Choice
- Best Yet (y 18 oz)
- Brookshires
- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value (24 oz)
- IGA
- Kellogg's (y 18 oz y 24 oz)
- Kiggins
- Kroger
- Malt O Meal (y 18 y 36 oz)
- Market Basket (18 oz solamente)
- SE Grocers
- Signature Select
- That's Smart
- Valutime

Continúa en la siguiente página. >

Cuadritos de Trigo Glaseados*

18 oz



- Best Choice
- Best Yet
- Brookshires
- Essential Everyday
- Food Club
- IGA
- Kellogg's (y 24 y 36 oz)
- Malt O Meal (y 36 oz)
- SE Grocers

Cereales de Avena Tostada* (Cheerios)

12 oz



- Best Yet
- Essential Everyday
- Essentials
- Food Club
- General Mills – Cheerios (y 18 oz)
- General Mills – MultiGrain Cheerios (y 18 oz)
- IGA
- Kroger
- Signature Select

Cuadritos de Trigo Glaseados Sabor Fresa*

18 oz



- Food Club
- Malt O Meal (y 36 oz)

Cuadros de Arroz (Chex de Arroz)

12 oz



- Essential Everyday
- Food Club
- General Mills (y 18 oz)
- IGA
- Kroger
- SE Grocers



Cereales Calientes

Avena Instantánea Natural

Únicamente Paquetes Individuales de 11.8 a 12 oz*

*Indica un cereal de grano integral



Best Choice



Brookshires



Cream of Wheat



Essential Everyday



Food Club



Great Value



Kroger



Market Basket



Piggly Wiggly



SE Grocers



Signature Select



Winn Dixie

Sémola de Maíz Instantánea Natural

Únicamente Paquetes Individuales de 12 oz



Best Choice



Brookshires



Cream of Rice



Essential Everyday



Food Club



Great Value



SE Grocers

Avena

Bote de 18 oz



Brookshires
• Old Fashioned
• Quick Rolled



Full Circle Market
• Organic Quick Rolled



Quaker
• Old Fashioned
• Quick 1 Minute

Cómo Usar Sus Beneficios de WIC

1 Seleccione una tienda autorizada por WIC de Luisiana que tenga la calcomanía de proveedor autorizado por WIC en la puerta.

2 Seleccione los artículos que desee comprar del recibo o la lista de compras.

- No tiene que comprar todos los artículos de su lista de compras de una sola vez.
- Los alimentos solo se pueden comprar durante el mes en vigor. Los alimentos restantes vencen el último día del mes.
- Puede usar cupones o tarjetas de cliente de las tiendas cuando compre alimentos de WIC.
- No se permiten vales para los artículos agotados.



Si tiene un problema con su tarjeta, llame a la clínica WIC local de inmediato.

Si tiene problemas para usar sus beneficios o desea presentar una queja sobre una tienda, visite la página Compliments y Problems (cumplidos y problemas) en www.LouisianaWIC.org o llame al 504-568-8229.



Pagar en La Caja



- 1.** Antes de escanear los alimentos, dígame al cajero que va a utilizar una tarjeta WIC.
- 2.** En la mayoría de los casos, tiene que insertar su tarjeta WIC en la máquina del punto de venta y **dejarla allí** hasta que el cajero le indique que la retire.
- 3.** Ingrese su PIN y presione el botón Intro (Enter) en el teclado. Si no recuerda el PIN, no intente adivinarlo. Si ingresa el PIN incorrecto demasiadas veces, la tarjeta se bloqueará.
- 4.** Los artículos de WIC se imprimirán en una "nota previa" para su revisión antes de presionar el botón para aprobar la transacción.
- 5.** Si compra artículos no aprobados por WIC, use otro medio de pago, como la tarjeta EBT de Luisiana, una tarjeta de crédito o débito o efectivo. USE SIEMPRE LA TARJETA WIC ANTES DE CUALQUIER OTRO MEDIO DE PAGO.
- 6.** El cajero le entregará un recibo que muestra su saldo restante y la fecha en la que vencen los beneficios. Guarde todos sus recibos.

No escriba el PIN en su tarjeta.



¡No caiga en la trampa!

¡Comprar, vender o intercambiar beneficios de WIC es ILEGAL!
Si compra, vende, intercambia o regala sus alimentos de WIC, es posible que:

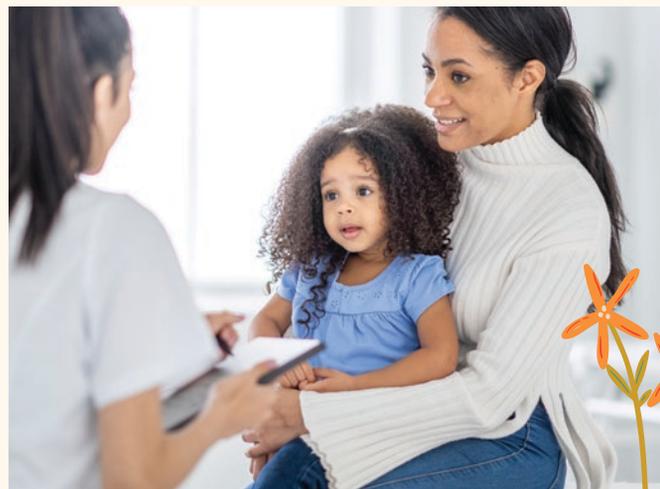
Se le acuse de fraude; o

Pague en efectivo el valor de los beneficios de alimentos/fórmulas; o

Pierda los beneficios del programa WIC.

Absolutamente nada de:

- * **INTERCAMBIOS** * **EFFECTIVO** * **VENTAS DE GARAJE**
- * **facebook.** * **ebay** * **craigslist**
- * **OTRAS PLATAFORMAS DE VENTAS EN LÍNEA**



¿Tiene alguna pregunta?

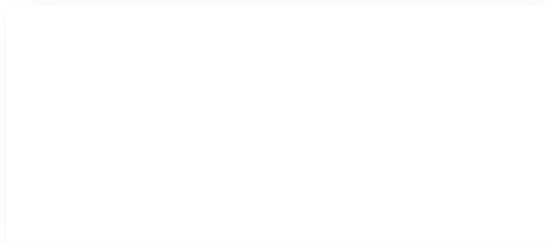
Llame al **800-251-BABY (2229)** o comuníquese con su clínica del Programa para mujeres, bebés y niños (WIC) local.



Información del Registro de Votantes:

Si considera que alguien interfirió en su derecho a registrarse para votar o a rehusarse a hacerlo, en su derecho a la privacidad respecto al decidir si registrarse o al solicitar registrarse para votar, o su derecho a elegir su propio partido político u otra preferencia política, puede presentar una queja por correo ante el Secretario de Estado de Luisiana, Comisionado de Elecciones, P.O. Box 94125, Baton Rouge, LA 70804-9125, o llamar al (225) 922-0900 o al 1-800-883-2805.

Comuníquese con la Agencia WIC local:



www.louisianawic.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La información en este folleto está sujeta a cambios.

Este material se imprimió de conformidad con las disposiciones del Title 43 (título 43) de los Louisiana Revised Statutes (Estatutos Modificados de Luisiana).

A partir del 1º de abril 2025, se pondrán a comprar hierbas frescas con el Beneficio de Valor en Efectivo (CVB).

- Hierbas frescas cortadas a la raíz o con la raíz intacta serán aprobadas para comprar usando su tarjeta de WIC EBT.
- Especies, hierbas secas, semillas y plantas en maceta *no son aprobadas* para canjear con WIC.

Las hierbas comunes que se pueden comprar con el WIC CVB están incluidas continuación:

- Hojas de sábila
- Albahaca
- Cilantro
- Eneldo
- Menta
- Orégano
- Perejil
- Romero
- Salvia
- Tomillo



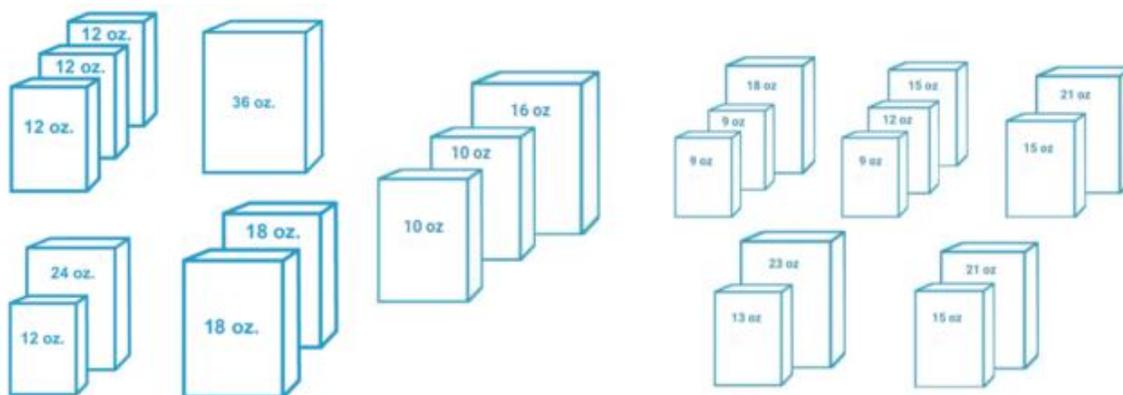
NUEVO TAMAÑO DE PAQUETES DE CEREALES

Más variedad de cereales en LA WIC

Los fabricantes de cereales han cambiado poco a poco el tamaño de los paquetes de avena y sémola de 12 onzas a 10 onzas, reduciendo las opciones de elección de cereales.

Con el fin de garantizar una variedad de cereales para nuestras familias de Louisiana WIC, Louisiana WIC ha añadido nuevos tamaños de paquete a la lista de productos aprobados (APL) y continuará añadiendo marcas en estos nuevos tamaños que cumplan con las regulaciones de WIC.

Opciones para comprar 36 onzas de cereales, a partir del 4/1/25



Para más información sobre los alimentos WIC, contacte su clínica WIC o visite nuestro sitio web, www.LouisianaWIC.org.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.