

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

ALIMENTOS DE WIC DE VERMONT y guía de compras

A partir de octubre de 2025 hasta septiembre de 2027





TABLA DE CONTENIDO

Comer bien con WIC ahora es más sencillo.

Con esta guía, usted podrá comprar con confianza: en cada pasillo, en cada visita y todos los meses.

Use su lista de beneficios de alimentos familiares junto con esta guía.

Revise la lista de beneficios de alimentos familiares que recibió en su cita para confirmar exactamente qué se aprobó para usted. Después, use este folleto durante sus compras para identificar los tamaños y tipos de paquetes incluidos en su lista.

Month	WIC Approved Foods	Amount
6/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pounds
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounces
	Peanut Butter/Jelly	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounces
	Infant Cereal	16 Ounces
	Infant Fruits & Veggies	64 Ounces
	Infant Meals	40 Ounces
	Whole Grain Cereals	80 Ounces
	Fruits and Vegetables	115 Cash Value Benefit
	Lactaid/Noni Yogurt	32 Ounces
	1% or Less Milk	13.25 Gallon
	Women's Juice 48 oz	3 Can / Bottle
Child's Juice 64 oz	4 Can / Bottle	
5/1/2025 - 4/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pounds
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounces
	Peanut Butter/Jelly	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounces
	Infant Cereal	16 Ounces
	Infant Fruits & Veggies	64 Ounces
	Infant Meals	40 Ounces
	Whole Grain Cereals	80 Ounces



Alimentos

- Queso 2
- Huevos 3
- Tofu 4
- Cereal 6
- Mantequilla de maní y frijoles 11
- Pescado enlatado 14
- Alimentos para bebés 15
- Cereales integrales 20
- Frutas y verduras 30
- Yogur 32
- Leche 34
- Jugo 38

Ayuda adicional para sus compras

- Cómo consultar su saldo 40
- Cómo leer las etiquetas en los estantes 42
- Cómo encontrar las cantidades adecuadas 43
- Qué hacer cuando su tarjeta no funciona 44
- Uso de la aplicación WICShopper 45

CONSEJO ÚTIL

¿Necesita más ayuda durante sus compras?



1. Use la aplicación WICShopper.
2. Consulte en el mostrador de atención al cliente de la tienda.
3. Llame a su oficina de WIC desde la tienda.

Queso

✓ Aprobado por WIC

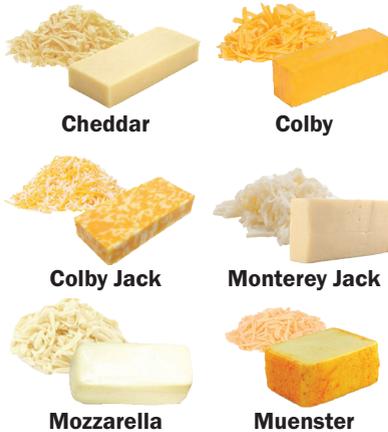
- Paquetes de 8 y 16 onzas
- En bloques y rallado
- Rebanadas de queso americano
- Regular
- Bajo en grasas

⊘ No compre

- Productos importados o de charcutería
- Rebanadas envueltas individualmente
- Orgánicos
- Saborizados
- En hebras
- De especialidad o de reserva

Bloques

8 y 16 onzas



Rebanadas

8 y 16 onzas



Marcas permitidas



Huevos

✓ Aprobado por WIC

- Docena completa
- Huevos medianos, grandes, extragrandes o jumbo
- Huevos de gallina libre
- Orgánicos
- De alimentación vegetariana
- Mejorados o de especialidad (Omega-3)

Docena, de cualquier tamaño



Cualquier marca

🛒 Consejo de compra

Puede cambiar los huevos por mantequilla de maní, frijoles enlatados o frijoles secos.

Comuníquese con la oficina local de WIC para solicitar un cambio en su paquete de alimentos.



1 docena de huevos



1 frasco de mantequilla de maní (16 a 18 onzas)



4 latas de frijoles (15 a 16 oz cada una)



Frijoles, lentejas o arvejas secas (1 lb o 16 oz)

Tofu

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 8, 14 y 16 onzas
- Se permiten los productos orgánicos

🛒 Consejo de compra

Puede consumir más tofu en lugar de leche. Llame a la [oficina local de WIC](#) para obtener más información.

8, 14 y 16 onzas



- Azumaya**
- Firme
 - Extra firme



- Franklin Farms Tofu**
- Suave
 - Medio firme
 - Firme
 - Extra firme



Heiwa Tofu



- House Foods**
- Medio firme
 - Firme
 - Extra firme
 - Cubos extra firme



- Nasoya**
- Firme
 - Extra firme
 - Súper firme



- O Organics**
- Firme
 - Extra firme
 - Cubos extra firmes
 - Brotes súper firmes

Tofu

8, 14 y 16 onzas



- Vermont Soy**
- Firme



- Nature's Promise**
- Firme
 - Extra firme



- Wildwood Organic**
- Firme
 - Extra firme
 - Súper firme



- Woodstock Organic**
- Firme

🛒 Consejo de compra

Combine los paquetes de tofu para aumentar la cantidad total de libras (lbs) en su lista de Beneficios de alimentos para la familia.

Por ejemplo:

1 libra



Uno de 16 onzas

o



Dos de 8 onzas

4 libras



Cuatro de 16 onzas

o



Cuatro de 14 onzas + uno de 8 onzas

Cereal caliente

✓ **Aprobado por WIC**

- Varios tamaños 🌾 Grano integral 🍷 Sin gluten

Ver cada marca/producto para el tamaño



Best Yet

- 🌾 Avena sabor original - 11.8 onzas



Cream of Rice

- 🍷 Sin gluten - 12 onzas - 14 onzas



Cream of Wheat

- 1 minuto - 28 onzas
- 2½ minutos - 12 onzas - 28 onzas
- Instantánea original - 12 onzas
- Pan de grano integral - 12 onzas - 18 onzas



Food Club

- 🌾 Avena instantánea original - 11.8 onzas



Great Value

- 🌾 Avena instantánea original - 11.8 onzas



Hannaford

- 🌾 Avena instantánea regular - 11.8 onzas



IGA

- 🌾 Avena instantánea original - 11.8 onzas

Cereal caliente

Ver cada marca/producto para el tamaño



Maypo

- 🌾 Avena de maple - 14 onzas
- 🌾 Avena al estilo Vermont - 19 onzas



Quaker

- 🌾 Avena instantánea original - 11.8 onzas - 23.7 onzas



Signature Select

- 🌾 Avena instantánea - 11.8 onzas

🛒 Consejo de compra

Combine los paquetes de cereales fríos o calientes para alcanzar el total de onzas de su lista de Beneficios de alimentos para la familia. Estas son tres formas de comprar hasta 36 onzas:

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{[Box]} & + & \text{[Box]} & + & \text{[Box]} & = & \mathbf{36 \text{ onzas}} \\
 \mathbf{18 \text{ onzas}} & & \mathbf{9 \text{ onzas}} & & \mathbf{9 \text{ onzas}} & &
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{[Box]} & + & \text{[Box]} & + & \text{[Box]} & = & \mathbf{36 \text{ onzas}} \\
 \mathbf{12 \text{ onzas}} & & \mathbf{12 \text{ onzas}} & & \mathbf{12 \text{ onzas}} & &
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{[Box]} & + & \text{[Box]} & = & \mathbf{35.8 \text{ onzas}} \\
 \mathbf{24 \text{ onzas}} & & \mathbf{11.8 \text{ onzas}} & &
 \end{array}$$

Cereales fríos

✓ **Aprobado por WIC**

• Paquetes de 8.9 a 36 onzas

🌾 Cereal integral
🌾 Sin gluten

General Mills



Bluey



Cheerios

🌾 GF Original

🌾 GF Multicereales

🌾 GF Veggie Blends: mezcla de manzana y fresa



🌾 GF Veggie Blends: mezcla de arándano y plátano

🌾 Hearty Nut Medley



Chex

🌾 GF Arándano 🌾 GF Arroz

🌾 GF Canela 🌾 Trigo

🌾 GF Maíz



Fiber One

🌾 Honey Clusters



Kix

🌾 Plain

Grain Berry



Total

🌾 Original



Wheaties

🌾 Original

🌾 Maple y almendras con proteínas

🌾 Pecanas y miel con proteínas



Grain Berry

🌾 Flakes de salvado multigrano

Kashi



Kashi

🌾 Honey Toasted

🌾 Blueberry Clusters

🌾 Cocoa Clusters



Kashi

🌾 Blueberry Clusters



Kashi

🌾 Cocoa Clusters

Kellogg's



Complete Bran

🌾 Flakes de trigo



Corn Flakes

Original

Kellogg's



Crispix

Original



Frosted Mini Wheats

🌾 Original

🌾 Muffin de arándanos

🌾 Especies

🌾 de calabaza

🌾 Bite Size

🌾 Strawberry

🌾 Little Bites

🌾 Cocoa



Raisin Bran

🌾 Original



Rice Krispies

Original



Special K

Original

🌾 Canela y pecana

🌾 Con un toque proteico de canela

Post



Bran Flakes



Great Grains

🌾 Banana Nut Crunch

🌾 Cranberry Almond Crunch

🌾 Crunchy Pecan

🌾 Raisin Date Pecan

🌾 Red Berry Almond Crunch



Grape Nuts

🌾 Original

🌾 Flakes



Honey Bunches of Oats

Con almendras

Tostados con miel

Copos de vainilla

Copos de canela



Raisin Bran

🌾 Original

Quaker



Life

🌾 Original

🌾 Mighty: frutos rojos

🌾 Mighty: mezcla de vainilla



Life

🌾 Original

🌾 Mighty: frutos rojos

🌾 Mighty: mezcla de vainilla



Life

🌾 Original

🌾 Mighty: frutos rojos

🌾 Mighty: mezcla de vainilla



Oatmeal Squares

🌾 Con un toque de

azúcar morena

🌾 Nuez de miel



Oatmeal Squares

🌾 Con un toque de

azúcar morena

🌾 Nuez de miel

Cereales fríos

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 8.9 a 36 onzas
- Cereal integral
- Sin gluten

Cualquier tamaño, desde 8.9 a 36 onzas

Marcas de la tienda



Best Yet

- Copos de salvado
- Trozos de trigo glaseados
- Copos de avena tostados



Pils by Price Chopper

- Copos de salvado
- Trozos de trigo glaseados
- Copos de avena tostados



Food Club

- Copos de salvado
- Copos de trigo azucarados
- Cuadros de avena
- Copos de avena tostados



Signature Select

- Copos de salvado
- Trozos de trigo glaseados
- Copos de avena tostados



Great Value

- Copos de salvado
- Trozos de trigo glaseados
- Copos de avena tostados



Hannaford

- Copos de salvado
- Trozos de trigo glaseados del tamaño de un bocado
- Trozos de trigo glaseados con fresa del tamaño de un bocado
- Trozos de trigo glaseados
- Tosteos
- Copos de trigo



Malt O Meal

- Frosted Mini Spooners

Mantequilla de maní

✓ Aprobado por WIC

- Frascos de 16 a 18 onzas
- Suave/Cremoso
- Con trozos/Crujiente
- Frascos de plástico o vidrio

⊘ No compre

- Baja en grasa
- Baja en sodio
- Orgánica
- Mantequilla de maní de especialidad
- Mantequilla de maní untable
- Saborizada o con mezcla de ingredientes

Frascos de 16 a 18 onzas



Cualquier marca de la tienda



Smuckers



Teddie



Jif

- ⊘ No compre
- Jif simple
- Jif natural
- Jif bajo en grasa



Peter Pan

- ⊘ No compre
- Peter Pan natural
- Peter Pan bajo en grasa



Skippy

- ⊘ No compre
- Skippy natural
- Skippy bajo en grasa

🛒 Consejo de compra

1 mantequilla de maní, frijoles/guisantes en su lista de Beneficios de alimentos para la familia significa que usted puede comprar:

A



Un frasco de 16 a 18 onzas de mantequilla de maní

— 0

B



Cuatro latas de 15 a 16 onzas de frijoles enlatados

— 0

C



Un paquete de 16 onzas de frijoles secos, lentejas o guisantes

Frijoles enlatados

✓ Aprobado por WIC

- Latas de 15 a 16 onzas
- Regular
- Bajo en sodio
- Se permiten los productos orgánicos

✗ No compre

- Azúcares, grasas ni aceites agregados
- Verduras, frutas ni carnes añadidas
- Sabores, hierbas ni especias añadidas
- Frijoles refritos

Latas de 15 a 16 onzas



Cualquier marca

- Cualquier tipo de frijoles, lentejas o guisantes

Frijoles secos, lentejas y guisantes

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 16 onzas
- Se permiten productos orgánicos

✗ No compre

- Azúcares, grasas ni aceites agregados
- Hierbas, especias ni sabores agregados
- Mezcla de sopa

Paquetes de 16 onzas



Cualquier marca

- Cualquier tipo de frijoles, lentejas o guisantes

Mantequillas de frutos secos y semillas

⚠ ATENCIÓN

Si usted o alguien en su familia tiene alergia a las nueces, hable con la oficina local de WIC para solicitar un cambio en su paquete de alimentos que incluya mantequillas de nueces y semillas.

✓ Aprobado por WIC

- Frascos de 16 a 18 onzas
- Suave/Cremoso
- Con trozos/Crujiente
- Frascos de plástico o vidrio
- Girasol/Anacardo/Almendra

✗ No compre

- Orgánico
- Ingredientes saborizados o mezclados

Frascos de 16 a 18 onzas



Barney Butter



Crazy Richard's



Justin's



Natural MaraNatha



Octonuts



Once Again



Open Nature
✗ No compre
Crema de anacardos



SunButter



Woodstock



Pescado en lata

✓ Aprobado por WIC

- Tamaños y variedades indicados
- Envasados en agua o aceite
- Las sardinas pueden incluir espinas y piel
- Latas o pouches

⊘ No compre

- Atún blanco
- Trozo de atún **blanco**

Latas de 2.5 a 20 onzas

Trozo de atún claro



Cualquier marca

Sardinas



Cualquier marca

Salmón



Cualquier marca

Frutas y verduras para bebés

✓ Aprobado por WIC

- Cualquier variedad de frutas o verduras
- Cualquier variedad de mezcla de frutas y verduras
- Productos orgánicos permitidos

⊘ No compre

- Azúcares, sal, almidones ni arroz agregados
- Cenas
- Pouches
- Postres



🛒 Consejo de compra

Opción de frutas y verduras frescas:

Las familias con bebés mayores de 6 meses pueden cambiar las frutas y verduras en frascos por \$11 (la mitad) o \$22 (todas) en frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.



Si esta opción aún no está en su lista de Beneficios de alimentos para la familia y le gustaría incluirla, comuníquese con la oficina local de WIC.

Frutas y verduras para bebés

Frascos individuales y packs multienvase



Beech-Nut

- Individuales 4 onzas
- Etapa 1, etapa 2



Beech-Nut Naturals

- Individuales 4 onzas
- Packs de variedad
- Etapa 1, etapa 2



Beech-Nut Organic

- Individuales 4 onzas
- Etapa 1, etapa 2



Earth's Best Organic

- Individuales 4 onzas
- Solo etapa 2



Gerber

- Paquete de 2 unidades de 2 onzas
- Paquete de 2 unidades de 2 onzas
- Paquete Individual de 4 onzas
- Paquetes de variedades
- Etapa 1, etapa 2



Gerber Organic

- Individuales 4 onzas
- Etapa 1, etapa 2



Happy Baby

- Individuales 4 onzas
- Etapa 1, etapa 2



O Organics

- Individuales 4 onzas



Nature's Heart Organic

- Individuales 4 onzas
- Etapa 1
- Etapa 2, solo frutas



Nature's Promise

- Individuales 4 onzas
- Etapa 2



Parent's Choice

- Paquete individual 4 onzas
- Paquete de 2 unidades de 2 onzas
- Paquete de 2 unidades de 2 onzas
- Etapa 1, etapa 2



Tippy Toes

- Paquete de 2 unidades de 2 onzas
- Paquete individual de 4 onzas
- Etapa 2

Frutas y verduras para bebés

Consejo de compra

Hay un límite de **50 artículos de WIC por transacción**. Separe los artículos de WIC en varias transacciones si la cantidad de artículos es superior a 50.

Beneficio de 128 onzas = 32 frascos

Combine los recipientes para alcanzar el número de onzas (oz) de su lista de Beneficios de alimentos para la familia.

Un frasco de 4 onzas
= **4 onzas**



= **1 frasco**



Un paquete de 2 unidades de 2 onzas cada una
= **4 onzas**



= **1 frasco**



Un paquete de 2 unidades de 4 onzas cada una
= **8 onzas**



= **2 frascos**



Cereales infantiles

✓ Aprobado por WIC

- Envases de 8 y 16 onzas
- Productos individuales y multigrano
- Se permiten los productos orgánicos

⊘ No compre

- Frutas, fórmula ni verduras agregadas



Earth's Best Organic

- Multigrano de cereal integral
- Avena integral



Gerber

- Multigrano
- Avena
- Avena orgánica
- Avena orgánica con mijo y quinoa
- Arroz orgánico
- Arroz
- Trigo integral

Fórmula para bebés

⚠ Elija lo que esté aprobado para su bebé.

Debe comprar **el tipo y el tamaño exactos de envase** de fórmula para bebés que figure en su lista de Beneficios de alimentos para la familia.

Si el bebé necesita una fórmula diferente:



Comuníquese con la [oficina local de WIC](#).

A medida que su bebé crece, tal vez necesite comprar más fórmula.

El programa WIC proporciona fórmula suficiente para satisfacer la mayoría de las necesidades de los bebés. A medida que su bebé crece, tal vez necesite comprar más fórmula.

Para bebés que reciben únicamente lactancia materna exclusiva



Consejo de compra

Hay un límite de **50 artículos de WIC por transacción**. Tenga esto en cuenta al comprar alimentos para bebés.

Beneficio de 40 onzas = 16 frascos de 2.5 onzas

Carne para bebé

✓ Aprobado por WIC

- Frascos de 2.5 onzas
- Etapa 1 o 2
- Cualquier variedad

⊘ No compre

- Azúcar o sal agregados
- Cenas

Frascos de 2.5 onzas



Beech-Nut



Earth's Best Organic



Gerber

Pack de 30 onzas (12 frascos de 2.5 onzas)



Beech-Nut
Pack de variedad



Gerber
Pack de variedad

Consejo de compra

Los beneficios para los granos integrales incluyen opciones de:

Pan: de trigo y de grano integral	Otras opciones de granos integrales disponibles
Pasta: de trigo y de grano integral	Arroz integral
Tortillas: de trigo integral y de maíz	Arroz silvestre
	Quinua
	Avena
	Harina de maíz

Pan

Aprobado por WIC

- De 8 a 32 onzas de pan, panecillos, pita, bagels y panecillos ingleses
- Trigo integral
- Grano integral



Arnold
Trigo molido a la piedra
16 onzas



Arnold
Pan 100 % trigo integral
24 onzas



Arnold
Rebanada pequeña de pan de trigo integral
18 onzas



Baker's Choice
100 % trigo integral
16 onzas



The Bread Shed
Trigo integral y linaza
16 onzas



Dave's Killer Bread
21 cereales integrales y semillas
27 onzas



Dave's Killer Bread
Good Seed
27 onzas



Dave's Killer Bread
Pan blanco Done Right
24 onzas

Pan



Dave's Killer Bread
Powerseed
25 onzas



Dave's Killer Bread
100 % trigo integral
25 onzas



Dave's Killer Bread
Thin Sliced Powerseed
0.5 onzas



Dave's Killer Bread
Rebanadas delgadas Good Seed
20.5 onzas



Dave's Killer Bread
Trozos finos de 21 granos integrales y semillas
20.5 onzas



Dave's Killer Bread
Cereales integrales germinados
20.5 onzas



Dave's Killer Bread
Breakfast Bread Raisin' the Roof
16.75 onzas



Dave's Killer Bread
Rebanadas delgadas de pan blanco Done Right
20.5 onzas



Freihofer's
Pan Country Premium 100 % trigo integral
24 onzas



Great Value
Pan redondo 100 % trigo integral
20 onzas



Hannaford
Pan 100 % trigo integral
16 oz



Hannaford
Pan de molde 100 % trigo integral
24 onzas



La Panciata
Trigo integral, miel y avena
16 onzas



Nature's Own
100 % trigo integral sin azúcar
16 onzas

Pan



Nature's Own
100 % trigo integral
con miel
16 onzas



Nature's Own
Pan 100 % integral
20 onzas



Nature's Own
Pan 100 % trigo
integral
20 onzas



Open Nature
Pan 100 % trigo
integral
24 onzas



Open Nature
Pan de granos y
semillas
24 onzas



Pepperidge Farm
Estilo ligero, trigo
suave
16 onzas



Pepperidge Farm
100 % trigo integral
muy delgado
16 onzas



Pepperidge Farm
Swirl, 100 % trigo
integral Canela con
pasas
16 onzas



Pepperidge Farm
Pan de grano
integral, rebanadas
delgadas 100 % trigo
integral
14 onzas



Pepperidge Farm
Rebanadas delgadas
de pan de grano
integral 15 Grain
14 onzas



Pepperidge Farm
Farmhouse Pan
100 % trigo integral
24 onzas



Pepperidge Farm
Rebanadas delgadas
de pan de grano
integral 15 Grain
22 onzas



Pepperidge Farm
Pan de grano
integral 15 Grain
24 onzas



Pepperidge Farm
Pan integral de
avena
24 onzas

Pan



Pepperidge Farm
Pan de grano
integral, rebanadas
delgadas 100 % trigo
integral
22 onzas



Pepperidge Farm
Pan 100 % trigo
integral
24 onzas



Pepperidge Farm
Pan de trigo
integral con miel
24 onzas



Signature Select
Pan 100 % trigo
integral
16 onzas



Signature Select
100 % trigo integral
sin sal
16 onzas



Signature Select
Pan 100 % trigo
integral
24 onzas



Sara Lee
Classic 100 % trigo
integral
16 onzas



Sara Lee
Pan 100 % trigo
integral
20 onzas



Wonder
Pan 100 % trigo
integral
16 onzas

Bagels



Dave's Killer Bread
Bagels Plain
Awesome
16.75 onzas



Dave's Killer Bread
Bagels de canela y
pasas Remix
16.75 onzas



Dave's Killer Bread
Bagels EPIC
Everything
16.75 onzas



Dave's Killer Bread
Bagels Boomin'
Berry
16.75 onzas



Thomas
Bagels 100%
trigo integral
20 onzas

Pita



Joseph's
Pan pita de trigo
integral
11 onzas

Rollos, bollos y thins



Arnold
Pan para
hamburguesa 100 %
trigo integral
16 onzas



Arnold
Sándwiches Thins 100 %
trigo integral
12 onzas



Dave's Killer Bread
21 panecillos de
sándwich integral
con semillas
18 onzas



Dave's Killer Bread
Panes para
hamburguesa
Done Right
17.6 onzas



Dave's Killer Bread
Panes para
hamburguesa con
21 cereales
integrales y semillas
17.6 onzas



Dave's Killer Bread
Rollos de sándwich
Done Right
18 onzas



Nature's Own
Panes de
hamburguesa
100 % trigo
integral
15 onzas



Signature Select
Sándwiches Thins
100 % trigo integral
12 onzas

Muffins ingleses



Dave's Killer Bread
Muffins ingleses
Rockin' Grains
13.2 onzas



Dave's Killer Bread
Muffins ingleses
Killer Classic
13.2 onzas



Signature Select
Muffins
ingleses 100 %
trigo integral
12 onzas



Thomas
Muffins ingleses
100 % trigo integral
12 onzas

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 8 a 32 onzas
- Bolsas, cajas o frascos de plástico
- Se permiten los productos orgánicos
- Cualquier marca
- Avena: instantánea, rápida, en hojuelas, cortada en acero o a la antigua
- Arroz salvaje
- Quinoa: clásica o tricolor
- Harina de maíz

⊘ No compre

- Paquetes individuales
- Al por mayor
- Azúcares, grasas, aceites, sal o saborizantes agregados

Avena

Paquetes de 8 a 32 onzas

🛒 Consejo de compra

¿La avena es cereal o grano integral? ¡Las dos cosas!

Cuando compre con WIC, recuerde:

- Use sus beneficios de cereales para comprar avena instantánea en paquetes de una sola porción.
- Use sus beneficios de granos integrales para comprar otros tipos de avena en cajas, bolsas o envases.



Harina de maíz, arroz silvestre y quinoa

Paquetes de 8 a 32 onzas



Arroz integral

Paquetes de 8 a 32 onzas

Cualquier marca

✓ Aprobado por WIC

- Regular
- Cocción instantánea
- Cocción rápida
- Cocción en bolsa
- Elija bolsas, cajas o frascos de plástico



🛒 Consejo de compra

Puede elegir una mezcla de pan, pasta, tortillas, arroz, arroz salvaje, avena, quinoa y harina de maíz para agregar al número total de onzas de granos integrales en su lista de Beneficios de alimentos para la familia. Estos son dos ejemplos:



Una rebanada de pan de 16 onzas

Un paquete de tortillas de 16 onzas

= 32 onzas



Un paquete de pasta de 16 onzas

+



Un paquete de arroz de 32 onzas

= 48 onzas

Pasta de trigo integral

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 16 onzas (1 libra)
- 100 % trigo integral
- Cualquier forma
- 100 % granos integrales

Paquetes de 16 onzas (1 libra)



Barilla



Bella Terra



Bionaturae



Delallo



Field Day



Full Circle



Food Club



Great Value



Hannaford



Luigi Vitelli



Mantova



Nature's Promise



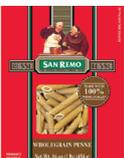
O Organics



Racconto



Ronzoni



San Remo



Signature Select

Tortillas

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 8 a 24 onzas
- 100 % trigo integral
- Maíz

Paquetes de 8 a 24 onzas



Cedars

- Wraps de trigo integral



Chi-Chi's

- Maíz blanco, estilo taco
- Trigo integral, estilo fajita



Food Club

- Maíz, estilo taco
- Trigo integral, estilo fajita



Hannaford

- Trigo entero
- Maíz blanco
- Maíz amarillo



Great Value

- Trigo integral



IGA

- Maíz blanco
- Trigo integral, estilo taco



La Banderita

- Maíz blanco, maíz amarillo
- Trigo integral, fajita
- Trigo integral, taco blando
- Taco de maíz estilo callejero



Mission

- Trigo integral, taco blando
- Trigo integral, fajita
- Maíz amarillo extra delgado
- Tacos callejeros, tortillas de maíz amarillo
- Tortillas de maíz amarillo de gran tamaño
- Tortillas de trigo integral Carb Balance



Mayan Farm

- Tortillas de trigo integral



Ortega

- Trigo integral



Pic's Brand

- Maíz, estilo taco
- Trigo integral, estilo taco



Signature Select

- Trigo integral
- Taco de maíz blanco estilo callejero

Frutas y verduras

Montos de los beneficios:

Consulte su Lista de Beneficios de alimentos para la familia o el saldo de WIC para conocer los montos de los beneficios en frutas y verduras.

Fresco

✓ Aprobado por WIC

- Cualquier tamaño
- Enteros, cortados, embolsados o envasados
- Se permiten los productos orgánicos
- Se permiten hierbas frescas cortadas

⊘ No compre

- Azúcares, grasas ni aceites agregados
- Frutas ni verduras deshidratadas
- Flores comestibles
- Cestas de frutas
- Artículos de la barra de ensaladas
- Kits de ensaladas o bandejas para fiesta con alimentos adicionales (salsa, aderezo, nueces, etc.)

Cualquier tamaño



Cualquier marca

- Cualquier fruta o verdura

🛒 Consejo de compra

Si un producto fresco no se escanea correctamente al finalizar la compra, comuníquese a la tienda para que pueda ser agregado a la base de datos.

Congelado

✓ Aprobado por WIC

- Cualquier tamaño
- Cualquier tipo de envase (bolsa, caja, etc.)
- Se permiten los productos orgánicos

⊘ No compre

- Grasas ni aceites agregados
- Azúcares agregados, dextrosa ni edulcorante artificial
- Ingredientes que no sean frutales ni vegetales (pasta, arroz, queso, etc.)
- Verduras con salsa

Cualquier tamaño



Cualquier marca

- Cualquier fruta o verdura natural, o mezclas simples

En conserva

✓ Aprobado por WIC

- Cualquier tamaño
- Cualquier recipiente (lata, frasco, taza, bolsa, etc.)
- Se permiten los productos orgánicos

⊘ No compre

- Azúcares, grasas ni aceites añadidos
- Crema de verduras
- Cócteles de frutas en almíbar
- Guacamole
- Verduras encurtidas
- Salsa
- Salsa (pizza, espagueti o tomate)
- Tomates guisados ni pasta de tomate

Cualquier tamaño



Cualquier marca

- Cualquier fruta natural o mezcla de frutas envasadas en agua o jugo
- Cualquier mezcla de verduras o vegetales natural

Yogur

⚠ Elija lo que esté aprobado para usted.

- **Yogur de leche entera y bajo en grasas** para niños de 12 a 24 meses
- **Yogur bajo en grasa y sin grasa** para mujeres y niños de 2 a 5 años

✓ Aprobado por WIC

- Envases de 32 onzas
- Paquetes de 8 y 16 envases de 2 onzas
- Se permiten los productos orgánicos
- Edulcorantes naturales de origen vegetal

⊘ No compre

- Pouches
- Endulzantes artificiales

Envases de 32 onzas



Best Yet
Cualquier sabor



Brown Cow
Cualquier sabor



Butterworks Farm
⊘ **No compre**
Vainilla descremada, maple entero



Cabot
⊘ **No compre**
Yogur bajo en grasa de vaina de vainilla, yogur estilo griego triple crema de vainilla



Chobani
⊘ **No compre**
Griego bajo en grasa, vainilla con miel



Dannon
Cualquier sabor
Oikos Greek
Cualquier sabor
Light & Fit Greek
Solo natural



Food Club
⊘ **No compre**
Yogur bajo en grasa de vainilla, yogur bajo en grasa de durazno, yogur bajo en grasa de frambuesa
Yogur bajo en grasa de fresa



Full Circle
Griego
Sin grasa
- Natural
- Vainilla



Great Value
⊘ **No compre**
Yogur griego entero de vainilla, yogur bajo en grasa de fresa y plátano, yogur bajo en grasa de durazno, yogur bajo en grasa de fresa mezclado o yogur bajo en grasa de vainilla mezclado

Yogur



Consejo de compra

Puede cambiar la leche por más yogur. Llame a la oficina local de WIC para obtener más información.



Green Mountain Creamery
Cualquier sabor



Hannaford
Cualquier sabor



Lucerne
⊘ **No compre**
Yogur griego descremado de fresa, yogur bajo en grasa de fresa, yogur bajo en grasa de vainilla y yogur entero de vainilla



Nature's Promise
⊘ **No compre**
Yogur orgánico bajo en grasa de vainilla



Pics de Price Chopper
Cualquier sabor



Stonyfield orgánico
- Suave cremoso: cualquier sabor
- Griego: 0 % grasa



Two Good
Cualquier sabor



Yoplait Original:
cualquier sabor

Packs de 8 y 16 envases de 2 onzas



Stonyfield orgánico
Cualquier sabor



Yoplait
Envases de yogur Go-Gurt Simply



Envases de yogur de 24 onzas a base de plantas



Silk
Sin lácteos, suave y cremoso, natural o de vainilla (24 onzas)

Leche de vaca

⚠ Elija lo que esté aprobado para usted.

- **Leche entera** para niños de 12 a 24 meses
- **Leche baja en grasa (1 %) y descremada (sin grasa)** para mujeres y niños de 2 a 5 años

✓ Aprobado por WIC

- Líquido: galón, ½ galón y cuarto de galón
- No refrigerado: cuarto de galón
- Leche en polvo descremada: 25.6 onzas
- Orgánica

⊘ No compre

- Leche mejorada o de especialidad
- Baja en grasa (2 %)
- Saborizada
- Botellas de vidrio

Galón, ½ galón, cuarto de galón



Cualquier marca

- Entera: para niños de 12 a 24 meses
- Baja en grasa (1 %) o descremada (sin grasa)
- Deslactosada

Marcas orgánicas permitidas



Full Circle



Horizon



Nature's Promise



O Organics



Organic Valley



Stonyfield Organics

No refrigerado

Cuarto



Cualquier marca

Leche en polvo descremada

25.6 onzas
(rinde 2 galones)



Cualquier marca

Leche de cabra

⚠ Elija lo que esté aprobado para usted.

- **Leche entera** para niños de 12 a 24 meses
- **Leche baja en grasa (1 %) y descremada (sin grasa)** para mujeres y niños de 2 a 5 años

✓ Aprobado por WIC

- Solo la marca **Meyenberg**
- Líquida entera: ½ galón y cuarto de galón
- Líquida baja en grasas (1 %): cuarto de galón
- En polvo: 12 onzas

Líquido

½ galón, cuarto de galón



Meyenberg

- Entera: para niños de 12 a 24 meses

Cuarto



Meyenberg

- Baja en grasa (1 %)

En polvo

12 onzas (rinde 3 cuartos de galón)



Meyenberg

- Entera: para niños de 12 a 24 meses



Meyenberg

- Descremada

Leches de origen vegetal

✓ Aprobado por WIC

- Refrigerado y no refrigerado

⊘ No compre

- Pouches
- Endulzantes artificiales

Soja



- Silk (refrigerada)**
Original
- 32 onzas (1 cuarto de galón)
- 64 onzas (½ galón)

- Silk (no refrigerado)**
Original
- 32 cuartos (1 onza)



- Pacific (no refrigerado)**
Ultra Soy Original
- 32 onzas (1 cuarto de galón)

Mezcla de guisantes y leche de avena



- Silk Kids**
Mezcla original de leche de avena
- 59 onzas

Guisante



- Ripple (refrigerado)**
Kids Original o Kids Original sin azúcares
- 48 onzas



- Ripple (no refrigerado)**
Original sin azúcares u Original, Kids Original y Kids Original sin azúcares
- 32 onzas (1 cuarto de galón)

Jugo

✓ Aprobado por WIC

- 100 % jugo no refrigerado: botellas de 64 onzas

! Tome nota

- Se permiten los productos orgánicos en la marca O Organics

No refrigerado Frascos de 64 onzas



- Apple & Eve**
• Cualquier sabor
• No orgánico



- Food Club**
• Manzana
• Arándano
• Uva
• Toronja
• Naranja
• Piña



- Hannaford**
• Cualquier sabor
- Langers**
• Manzana
• Manzana Frutos rojos Cereza
• Manzana Kiwi Fresa
• Piña Naranja Manzana



- Best Yet**
• Manzana
• Uva
• Toronja
• Naranja
• Naranja Mango
• Naranja Piña
• Piña
• Tomate
• Vegetal
• Uva blanca



- IGA**
• Manzana
• Uva
• Tomate
• Uva blanca



- Great Value**
• Manzana
• Mezcla de arándanos
• Uva Arándano
• Granada Arándano
• Uva
• Mango
• Mezcla de naranjas
• Pera
• Piña
• Tomate
• Vegetal
• Uva blanca
• Durazno Uva blanca



- Juicy Juice**
• Cualquier sabor



- Mott's**
• Manzana
• Manzana Cereza
• Manzana Mango
• Uva blanca Manzana
• Sensibles - Manzana
• Ponche de frutas



- Campbell**
• Tomate
• Tomate bajo en sodio

Jugo

No refrigerado

Frascos de 64 onzas



Pils by Price Chopper

- Manzana
- Frutos rojos
- Uva
- Toronja
- Piña
- Tomate
- Vegetal
- Vegetales bajos en sodio
- Uva blanca



Northland

- Cualquier sabor



Ocean Spray

- Cualquier sabor



O Organics

- Arándano Mango
- Uva



Signature Select

- Manzana
- Mezcla de arándanos
- Arándano Uva
- Arándano Frambuesa
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Piña
- Tomate
- Vegetal
- Vegetal, bajo en sodio
- Toronja blanca
- Uva blanca



Old Orchard

- Manzana
- Manzana Arándano
- Mezcla de frutos rojos
- Arándano Granada
- Uva
- Naranja
- Durazno Mango
- Uva blanca



That's Smart

- Uva



V8 Vegetable

- Original de vegetales
- Vegetales picantes
- Bajo en sodio



Ruby Kist

- Manzana
- Uva
- Naranja
- Mezcla de naranjas
- Uva blanca



Welch's

- 100 % uva blanca
- 100 % uva roja
- Manzana
- Uva
- Uva (calcio)
- Naranja
- Piña
- Tropical Trio
- Uva blanca Durazno
- Uva blanca Cereza

⊘ No compre

Light

Jugo

Jugo de naranja refrigerado

✓ Aprobado por WIC

- 16 onzas de concentrado congelado



Cualquier marca de la tienda

- Best Yet
- Food Club
- Hannaford
- Pils de Price Chopper
- Signature Select

Jugo de naranja refrigerado

✓ Aprobado por WIC

- Botellas de 46 a 64 onzas
- Pulpa/Sin pulpa
- Fortificado con calcio o vitamina D

⊘ No compre

- Mezclas de jugos
- Light

! Tome nota

- Se permiten los productos orgánicos en la marca O Organics

Botellas de 46 a 64 onzas



Marcas aprobadas

- Florida's Natural
- Food Club
- O Organics
- Simply Orange
- Tropicana

Marcas de la tienda

- Best Yet
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Pils de Price Chopper
- Signature Select



Cómo revisar su saldo

Aplicación WICShopper

Abra la aplicación y consulte de inmediato sus beneficios disponibles.

Teclado de la tarjeta WIC en el área de Servicio al Cliente

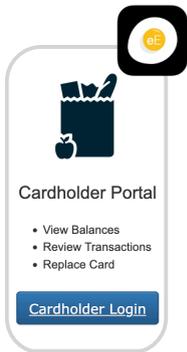
Verifique su saldo antes de comprar. Inserte su tarjeta y siga las instrucciones.

Recibo de la última compra

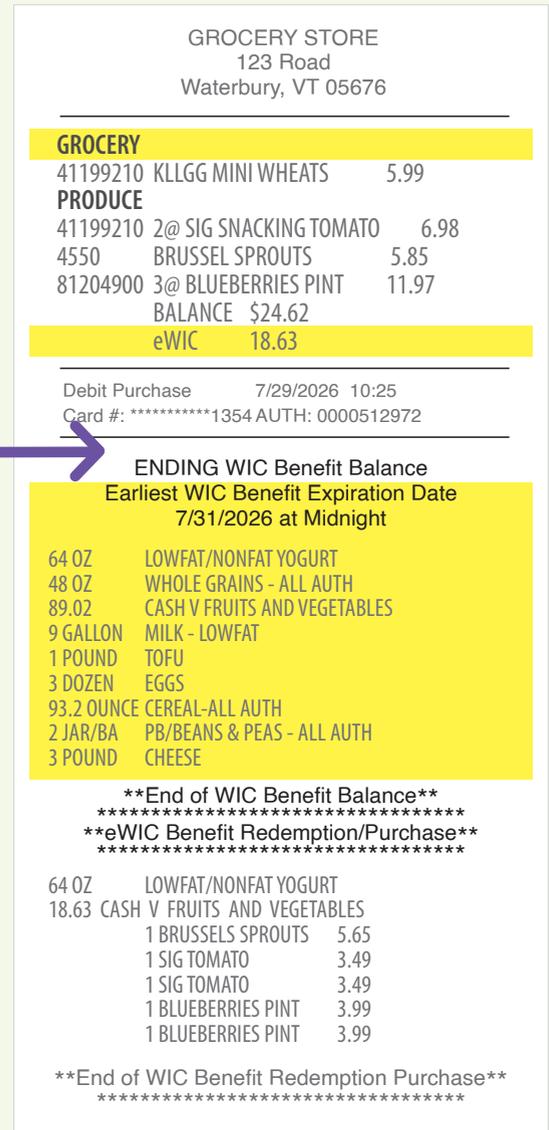
Se imprime automáticamente al final de su transacción.

Portal para titulares de tarjetas ebtEDGE

Revise en línea o en la aplicación el saldo de sus beneficios y sus transacciones recientes.



Recibo de muestra



Los beneficios de WIC no se acumulan.
Úselos cada mes antes de que se venzan.



Busque las etiquetas en los estantes

La mayoría de las tiendas coloca etiquetas en los estantes para señalar qué productos están aprobados por WIC. Identifique las etiquetas que dicen "WIC" o que muestran una "W" dentro de un recuadro. No todas las tiendas utilizan las mismas etiquetas.



CONSEJO ÚTIL

Aunque la etiqueta del estante diga "WIC", verifique que el artículo aparezca en su lista de Beneficios de alimentos para la familia.



Encuentre los tamaños correctos

Los alimentos aprobados por WIC deben coincidir con los tamaños exactos de su Lista de Beneficios de alimentos para la familia. Elegir el tamaño correcto asegura que sus beneficios se apliquen al pagar y le permite aprovechar al máximo su asignación mensual.





Si su tarjeta no funciona

No se preocupe. Siga estos pasos:



1. Revise su saldo.
Use su último recibo de la tienda, la [aplicación WICShopper](#) o el teclado para verificar qué alimentos aún puede comprar.

2. Confirme que el artículo esté aprobado.
Asegúrese de que el tamaño coincida con el de su Lista de Beneficios de alimentos para la familia.

3. Solicite ayuda en el mostrador de servicio al cliente de la tienda.
Allí pueden asistirle o explicarle por qué el artículo no fue aceptado.

4. Llame a la [oficina de WIC](#) desde la tienda.
Podemos revisar su cuenta y ayudarle.

La aplicación WICShopper

Compre de manera más inteligente, rápida y segura con la [aplicación WICShopper](#).



- ✓ Escanee los códigos de barras en la tienda para confirmar si un artículo está aprobado por WIC.
- ✓ Revise su Lista de Beneficios de alimentos para la familia y lo que aún puede comprar en el mes.
- ✓ Verifique las fechas de vencimiento de sus beneficios.
- ✓ Encuentre tiendas autorizadas por WIC cercanas a usted.



Cómo empezar:

1. Descargue la [aplicación WICShopper](#) desde la App Store o Google Play.
2. Abra la aplicación y seleccione Vermont.
3. Registre su tarjeta WIC con el número de 16 dígitos que aparece en el frente de la tarjeta.

¿Necesita ayuda? Pregunte a su nutricionista de WIC o visite HealthVermont.gov/WIC para ver las instrucciones.

**Oficinas locales
del programa WIC de Vermont**

Barre

802-479-4200

Rutland

802-786-5811

Bennington

802-447-3531

Springfield

802-289-0600

Brattleboro

802-257-2880

St. Albans

802-524-7970

Burlington

802-863-7323

St. Johnsbury

802-748-5151

Middlebury

802-388-4644

White River

Junction

802-295-8820

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local

