

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

Alimentos WIC en Vermont

VERMONT WIC FOODS

A partir de octubre 2018



FOOD. EDUCATION. SUPPORT. YOU GOT THIS.

Comida. Educación. Apoyo. Usted puede.



ALIMENTOS SALUDABLES



**EDUCACIÓN SOBRE
NUTRICIÓN**



APOYO EN LA LACTANCIA



**REFERIDOS PARA EL CUDADO
DE SALUD & PROGRAMAS
COMUNITARIOS**

La amplia variedad de recursos y beneficios de nutrición de WIC están disponibles empezando en el embarazo y continuando hasta que su hijo cumpla 5 años.

Cuando elige WIC para su familia, recibirá el apoyo que necesita para darle a su hijo el mejor comienzo en la vida. Los niños que permanecen con WIC hasta los 5 años crecen saludables, felices e inteligentes.

Obtenga más información en
healthvermont.gov/wic

Contenido

**Responsabilidades del Participante en 2
el Programa WIC**

Utilizando la Guía de Alimentos 3

Frutas y Vegetales

4-5

Cereales Integrales

6-10

Pan

Pasta de Trigo Integral

Tortillas

Arroz Integral

Lácteos

11-17

Huevos

Bebida de leche de Soya

Leche de Vaca

Leche de Cabra

Queso

Tofu

Yogurt

Mantequilla de Maní y Frijoles

18-19

Mantequilla de Maní

Frijoles en Lata

Frijoles Secos, Lentejas y Guisantes

Cereal

20-25

Cereal Caliente

Cereal Frío

Jugo

26-29

Jugo para Niños

Jugo para Mujeres

Alimentos para Infantes

30-33

Frutas y Vegetales para infantes

Cereal para infantes

Sólo Para Madres y Bebés en Lactancia Completa

Sólo Fórmula para Infantes

Responsabilidades del Participante en el Programa WIC :

1. Para evitar perder los beneficios de WIC, debo asistir a todas las citas de WIC.
2. Si no puedo llegar a la cita de WIC, debo llamar por anticipado para cambiar la cita. Si pierdo una clase de recertificación o educación, los beneficios de WIC podrían ser reducidos.
3. Notificaré al personal de WIC cuando cambie de dirección o me mude a otra ciudad o estado para que mi WIC pueda ser transferido a un distrito o estado diferente.
4. Los alimentos de WIC son para los miembros de la familia del participante. No venderé o regalaré mis beneficios de WIC a ninguna otra persona y me contactaré con WIC si necesito el cambio de mis beneficios de alimentos.
5. Todos los intercambios de alimentos médicos/ fórmula deben realizarse en la oficina de WIC. Cualquier fórmula de infantes sin uso siempre debe ser devuelta a la oficina de WIC.
6. Mantendré mi tarjeta de WIC en un lugar seguro, y no entregaré mi número de identificación personal a ninguna persona excepto a alguien quien pueda hacer las compras de WIC como otro miembro del hogar o representante.
7. Si se pierde o roban mi tarjeta de WIC Vermont, inmediatamente debo reportar a la oficina de WIC. Entiendo que es posible que los beneficios del mes actual no sean reemplazados.
8. Entiendo que los beneficios de WIC tienen que ser comprados solo en las tiendas autorizadas de WIC dentro del mes designado y consumido por el participante para quien fueron emitidos, y que los beneficios no utilizados no pueden ser utilizados en los próximos meses.
9. Soy responsable de entrenar al otro jefe de familia o representante para que utilice la tarjeta en la tienda.
10. Soy responsable de garantizar que la persona alterna se adhiera a las mismas responsabilidades.

Disqualification, suspension, prosecution, and cash recovery may occur for:

- A. El mal uso de los beneficios de WIC como intercambiar/vender o intentar vender la tarjeta de WIC Vermont o artículos de alimentación comprados con los beneficios de WIC verbalmente, impresos, en línea o por cualquier otro método por dinero, crédito o artículos no alimenticios.
- B. Comprar/recibir alimentos que no están Aprobados en la Lista de Alimentos de WIC;
- C. Abuso físico, amenaza de abuso físico, o abuso verbal al personal de WIC o de la tienda de alimentos.

Utilizando la Guía de Alimentos

La guía de alimentos informa todos los alimentos aprobados por Wic-Vermont. Busque esta información en cada sección codificada por color:



Categoría de Alimentos

⚠ Elija lo que es aprobado para usted.

Algunos de los alimentos aprobados-Wic pueden no estar en la lista de Beneficios de Alimentos de su Familia. Busque las cajas anaranjadas como estas para ayuda en seleccionar los productos correctos.

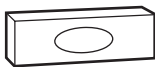
✓ Aprobado-WIC

- Estas cajas verdes indican los tamaños, variedades y paquetes que son permitidos.

⊘ No Compre

- Estas cajas amarillas indica los productos, variedades e ingredientes que no son permitidos

Tamaño y envase permitido



Marcas Permitidas

- Esta sección indica tamaños, envases, marcas y sabores permitidos.

🛒 Consejos para Comprar

Busque el carro de compras con cajas codificadas en colores como este. Estos consejos le ayudaran a comprar todos sus alimentos WIC cada mes.

A veces los pesos y tamaños de los productos son indicados en diferentes unidades, o abreviados en este folleto y en el envase de los alimentos.

Abreviaciones de Unidades: Equivalentes de Unidades:

oz = onzas

lb = libra

gal = galón

½ libra = **8 onzas**

1 libra = **16 onzas**

1 cuarto = **32 onzas**

½ galón = **2 cuartos (64 onzas)**

1 galón = **2 medio galones**

Frutas y Vegetales

Cantidad de Beneficio:

- Mujeres: \$11 por mes
- Niños: \$8 por mes por niño
- Infantes 9-12 meses: \$4 por mes por cada infante (sólo frutas frescas & vegetales)
- Infantes lactando completamente 9-12 meses: \$8 por mes por cada infante (sólo frutas frescas & vegetales)

Fresco



Aprobado-WIC

- Cualquier tamaño
- Orgánico permitido
- Entero, cortado, en bolsas o envasado



No comprar

- Azúcares, grasas y aceites agregadas
- Kits de ensaladas o bandejas para fiestas con artículos alimenticios agregados (salsa, aderezo, nueces, etc.)
- Artículos para ensaladas
- Cestos de frutas
- Frutas secas o vegetales
- Hierbas y especias
- Flores comestibles

Cualquier tamaño



Cualquier marca

- Cualquier fruta o vegetal



Consejos para Comprar

La disponibilidad de productos frescos varía según la estación. Si un producto fresco no pasa por el escáner en la registradora, indíquelo al personal para que lo agreguen a la base datos.

Congelados

✓ Aprobado-WIC

- Cualquier tamaño
- Cualquier tipo de envase (bolsa, caja, etc.)
- Orgánico permitido

⊘ No comprar

- Grasas, aceite o sal agregadas
- Azúcar, dextrosa, o endulcorante artificial agregado
- Ingredientes que no son frutas o vegetales (pasta, arroz, queso, etc.)
- Vegetales con salsa

Cualquier tamaño



Cualquier marca

- Cualquier fruta o vegetal simple, o mezclas simples

Enlatados

✓ Aprobado-WIC

- Cualquier tamaño
- Cualquier envase (lata, frasco, plástico)
- Orgánico permitido

⊘ No comprar

- Cóctel de fruta en miel
- Azúcar, grasas o aceites agregados
- Vegetales encurtidos
- Vegetales en crema
- Salsa
- Salsa (pizza, espagueti o tomate)
- Estofado de tomate o pasta de tomate
- Guacamole

Cualquier tamaño



Cualquier marca

- Cualquier fruta o mezcla de frutas simples empacadas en agua
- Cualquier vegetal o mezcla de vegetales simples



Consejos para Comprar

Los beneficios de cereales integrales incluyen estas opciones:

- **Pan:** Trigo integral y grano entero
- **Pasta:** Trigo integral y grano entero
- **Tortillas:** Trigo integral y maíz
- **Arroz Integral**

Pan



Elija sólo pan de 16 oz (1 lb).

Muchos panes son más grandes que 16 onzas (1 libra). Estos no son aprobados por WIC. Revise cuidadosamente el peso.



Aprobado-WIC

- Pan de 16 onzas (1 libra)
- Trigo Integral
- Grano Entero

Pan de 16 onzas (1 libra)



Arnold

- Trigo Grueso Molido



Best Yet

- 100% Trigo Integral



Bimbo

- 100% Trigo Integral



The Bread Shed

- Girasol Linaza Trigo Integral



Central Market

- 100% Trigo Integral



Great Value

- 100% Trigo Integral



Hannaford

- 100% Trigo Integral



IGA

- 100% Trigo Integral



La Panciata

- Trigo Integral Miel & Avena

Pan (continuación)

Panes de 16 onzas (1 libra)



Pepperidge Farm

- 100% Trigo Integral Molido en Piedra
- 100% Trigo Integral Muy fino
- Estilo Light 100% Trigo Integral
- Estilo Light Trigo Suave
- Grano Entero Centeno
- Mezcla 100% Trigo Integral Canela con Pasas



Pics by Price Chopper

- 100% Trigo Integral

Shaw's

- 100% Trigo Integral
- No Sal Agregada 100% Trigo Integral

Signature Kitchen

- 100% Trigo Integral
- 100% Trigo Integral sin Sal



Sara Lee

- Cl 100% Trigo Integral

Sunbeam

- 100% Trigo Integral

Wonder

- 100% Trigo Integral

Pasta de Grano Entero

✓ Aprobado-WIC

- Paquetes de 16 onzas (1 libra)
- 100% Trigo Integral
- Cualquier forma
- 100% Grano Entero

Paquetes de 16 onzas (1 libra)



Barilla



Bella Terra



Bionaturae



DeLallo



Full Circle



Garofalo



Gia Russa



Great Value



Hodgson Mill



Luigi Vitelli



Mantova



O Organics



Racconto



Ronzoni



Shurfine

Tortillas



Aprobado-WIC

- Paquete de 16 onzas (1 libra)
- 100% Trigo Integral
- Maíz



Consejos para comprar

¿Busca tortillas? Trate el pasillo del pan, la sección fría, o artículos para tacos.

Paquetes de 16 onzas (1 libra)



Chi-Chi's

- Maíz Blanco, Estilo Taco
- Trigo Integral, Estilo Fajita



Great Value

- Trigo Integral



Hannaford

- Trigo Integral, Fajita



IGA

- Maíz Blanco
- Trigo Integral, Estilo Taco



La Banderita

- Maíz
- Trigo Integral, Fajita



Mission

- Trigo Integral, Taco Suave
- Trigo Integral, Fajita
- Extra Fino Maíz Amarillo



Ortega

- Trigo Integral



Shurfine

- Trigo Integral Estilo Fajita



Signature Kitchens

- Trigo Integral

Arroz Integral



Aprobado-WIC

- Paquetes de 14–16 onzas
- Paquetes de 28–32 onzas
- Bolsas, cajas, y envases plásticos
- Orgánico permitido



No comprar

- Azúcares, grasas, aceites o sal agregada

14–16 onzas



Cualquier Marca

- Regular
- Cocción instantánea
- Rápida cocción
- Cocción en bolsa

28–32 onzas



Cualquier Marca

- Regular
- Cocción instantánea
- Rápida cocción
- Cocción en bolsa



Consejos para comprar

Puede escoger una mezcla de **pan, pasta, tortillas y arroz** para sumar el total del número de onzas de **Pan-Grano Entero-Pasta** en la lista de Beneficios de Alimentos Familiares. Aquí están DOS ejemplos:



+



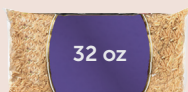
= 32 onzas

Un pan 16 onzas

Un paquete 16 onzas
De Tortillas



+



= 48 onzas

Un paquete de 16
onzas de pasta

Un paquete de 32 onzas
de arroz

Huevos

✓ Aprobado-WIC

- Docena entera
- Medianos y grandes
- Cafés y blancos

⊘ No comprar

- Mejorados o especiales (Omega-3)
- Orgánico

Docena, Mediano y Grande



Cualquier Marca

Bebida de leche de soya

✓ Aprobado-WIC

- Refrigerado:
64 onzas (½ galón)
- Duración estable:
32 onzas (1 cuarto)

⊘ No comprar

- Orgánico

Refrigerado

64 onzas
(½ galón)



8th Continent

- Original
- Vainilla



Silk

- Original

Larga Duración

32 onzas
(1 cuarto)



Pacific

- Ultra-Soya Original
- Ultra-Soya Vainilla

Leche de Vaca

⚠️ Elija lo que está aprobado para usted.

- **Leche entera** para niños entre 12-24 meses
- **Bajo en grasa (1%) y leche sin grasa** (descremada) para mujeres y niños entre 2-5 años

✓ Aprobado-WIC

- Líquido: galón, ½ galón, y cuarto
- Larga duración: Cuarto
- Leche en polvo sin grasa: 25.6 onzas

⊘ No comprar

- Mejorada o especial
- Grasa reducida (2%)
- Orgánico
- Con sabor
- Botellas de vidrio

Líquido

Galón, ½ galón, cuarto



Cualquier marca

- Entera: Para niños entre 12–24 meses
- Bajo en grasa (1%) o sin grasa (descremada)
- Sin lactosa

Larga duración

Cuarto



Cualquier Marca

Leche en Polvo sin Grasa

25.6 onzas
(hace 2 galones)



Cualquier Marca

Leche de cabra

⚠ Elija lo que es aprobado para usted.

- Leche entera para niños entre 12-24 meses
- Bajo en grasa (1%) y sin grasa (descremada) leche para mujeres y niños entre 2-5 años

✓ Aprobado-WIC

- Sólo marca Meyenberg
- Líquido entero: ½ galón, y cuarto
- Líquido bajo en grasa (1%): Cuarto
- En polvo: 12 onzas

Líquido

½ galón, cuarto



Meyenberg

- Entera:
Para niños entre 12–24 meses

Cuarto



Meyenberg

- Bajo en Grasa (1%)

En polvo

12 onzas (hace 3 cuartos)



Meyenberg

- Entera:
Para niños entre 12-24 meses



Meyenberg

- Sin grasa

Queso

✓ Aprobado-WIC

- Paquetes de 8 onzas y 16 onzas
- Regular
- Bajo en grasa
- Bloques
- Rebanadas Americanas

⊘ No Comprar

- Importado o del deli
- Rebanadas envueltas individualmente
- Orgánicas
- Con sabor
- Tiras o rallado
- Especial o Reserva Especial

Bloques

8 onzas y 16 onzas



Cheddar



Colby



Colby Jack



Monterey Jack



Mozzarella



Muenster

Rebanadas

8 onzas y 16 onzas



Yellow American



White American

Marcas permitidas



Best Yet



Borden



Cabot



Cappiello



Cracker Barrel



Crystal Farms



Dragone



Galbani



Great Value



Hannaford



Heluva Good!



IGA



Kraft



Lucerne



Maggio



Pics by Price Chopper



Polly-O



Sargento



Shurfine



Sorrento

Tofu



Aprobado-WIC

- Paquetes de 8 onzas, 14 onzas, 16 onzas
- Orgánico permitido

8 onzas, 14 onzas, y 16 onzas



Azumaya

- Sedoso
- Extra Firme
- Firme



O Organics

- Firme
- Germinado Super Firme
- En cubos Extra Firme



Nasoya

- Sedoso
- Extra Firme
- Germinado Extra Firme
- Lite
- Suave
- En cubos
- Firme
- Super Firme
- Sedoso
- Firme



Vermont Soy

- Firme



Consejos para comprar

Paquetes de tofu combinado para sumar hasta el total de libras (lb) en la lista de Beneficios de Alimentos para su Familia.

1 lb
(16 oz)



Una 16 oz

OR



Dos 8 oz

4 lbs
(64 oz)



Cuatro 16 oz

OR



Cuatro 14 oz + Uno 8 oz

6 lbs
(96 oz)



Seis 16 oz

Yogurt

⚠️ Elija lo que es aprobado para usted.

- Yogurt de leche entera para niños de 12-24 meses
- Yogurt bajo en grasa y sin grasa para mujeres y niños entre 2-5 años

✓ Aprobado-WIC

- Recipientes de 32 onzas
- 8-paquetes de envases de 2 onzas
- Orgánico permitido

⊘ No comprar

- Bolsas
- Edulcorantes artificiales

Recipientes de 32 onzas



Best Yet

- Cualquier sabor



Butterworks Farm

- Cualquier sabor



Cabot

- Cualquier sabor
- Cabot Greek: Cualquier sabor



Chobani

- Cualquier sabor



Dannon

- Cualquier sabor
- Oikos Greek: Cualquier sabor



Great Value

- Cualquier sabor
- ⊘ No comprar
- Vainilla sin grasa



Green Mountain Creamery

- Cualquier sabor



Hannaford

- Cualquier sabor



Kingdom Creamery of VT

- Cualquier sabor

Yogurt (continuación)

Recipientes de 32 onzas



Lucerne

- Cualquier sabor



No comprar

- Vainilla Light



O Organics

- Cualquier sabor



Open Nature

- Cualquier sabor



Pics by Price Chopper

- Cualquier sabor



Shurfine

- Cualquier sabor



Stonyfield Organic

- **Smooth & Creamy:** Cualquier sabor
- **Greek:** Cualquier sabor



Yoplait

- **Original:** Cualquier sabor

8-envases de 2 onzas



Chobani

- Cualquier sabor



Stonyfield Organic

- **YoKids Squeezers:** Cualquier sabor

Consejos para comprar

1 Mant. Maní/Frijoles/Guisantes en la lista de Beneficios de Alimentos de su familia que puede comprar:

A



Un frasco 6–18 oz
mantequilla de maní

— **O**

B



Cuatro latas de 15–16 oz.
de frijoles

— **O**

C



Un paquete de 16 oz de
frijoles secos, lentejas,
guisantes

A Mantequilla de Maní

Aprobado WIC

- Frascos 16–18 onzas
- Suave/ Cremoso
- Grueso / Crocante
- Envase plástico o vidrio

No comprar

- Grasa reducida
- Bajo en sodio
- Orgánico
- Mantequilla de maní especial
- Crema para Untar de Maní
- Con sabor o mezcla de ingredientes

Frascos de 16–18 onzas



Cualquier Marca de la
tienda



Smuckers



Teddie



Jif



Peter Pan



Skippy

No Comprar

- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

No Comprar

- Natural Peter Pan
- Reduced Fat Peter Pan

No Comprar

- Skippy Natural
- Reduced Fat Skippy

B Frijoles en Lata

✓ Aprobado WIC

- Lata de 15–16 onzas
- Regular
- Bajo en sodio
- Orgánico permitido

⊘ No comprar

- Azúcares, grasas o aceites agregados
- Vegetales, frutas, o carnes agregadas
- Sabores, hierbas o especias agregadas
- Frijoles refritos

Latas de 15 – 16 onzas



Cualquier marca

- Cualquier tipo de frijoles, lentejas o guisantes maduros

C Frijoles secos, Lentejas y Guisantes

✓ Aprobado-WIC

- Paquetes de 1 libra
- Orgánico permitido

⊘ No comprar

- Azúcares, grasas o aceites agregados
- Sabores, hierbas o especias agregados
- Mezcla de sopa

Paquetes de 16 onzas



Cualquier Marca

- Cualquier tipo de frijoles, lentejas o guisantes maduros

Cereal Caliente

✓ Aprobado-WIC

- Varios tamaños
- 🌾 Grano entero
- GF Sin Gluten

Mire cada marca/producto por tamaño



Best Yet

- 🌾 Avena Sabor Original - 11.8 oz



Cream of Rice

- GF Sin Gluten - 14 oz



Cream of Wheat

- 1 Minuto • 2 1/2 Minutos
- 28 oz
- 14 oz
- 18 oz
- 🌾 Grano Entero - 28 oz



Farina

- Original Caliente Cereal de Trigo
- 18 oz
- 28 oz



Great Value

- 🌾 Avena Sabor Original - 11.8 oz



Hannaford

- 🌾 Avena Sabor Regular - 11.8 oz
- Trigo Cremoso - 28 oz



IGA

- 🌾 Sabor Original Avena - 11.8 oz



Malt O Meal

- Caliente Original Cereal de Trigo
- 18 oz
- 28 oz
- 36 oz



Maypo

- 🌾 Avena Maple - 14 oz
- 🌾 Avena Estilo Vermont - 19 oz



O Organics

- 🌾 Sabor Original Avena - 11.29 oz



Pics by Price Chopper

- 🌾 Sabor Original Avena - 11.8 oz

Cereal Caliente (continuación)

Mire cada marca/producto por tamaño



Quaker

- 🌾 Paquetes de Avena Instantánea Original
- 11.8 oz



Shurfine

- 🌾 Avena Sabor Regular
- 11.8 oz



Signature Kitchens

- 🌾 Avena Sabor Original
- 11.8 oz



Consejos para comprar

Combine paquetes de cereal caliente y frío para sumar el total de onzas en la Lista de Beneficios de Alimentos para su Familia. Aquí hay cuatro formas de comprar hasta las 36 onzas de cereal.



18 oz

+



9 oz

+



9 oz

=

36 oz



12 oz

+



12 oz

+



12 oz

=

36 oz



24 oz

+



11.8 oz

=

35.8 oz



15.8 oz

+



16 oz

=

31.8 oz

Cereal Frío



Aprobado-WIC

- Paquetes de 9 onzas–
36 onzas



Grano Entero



Sin Gluten

Cualquier tamaño desde 9 onzas – 36 onzas

General Mills



Cheerios

- Ancient Grains
- Multi-Grain
- Original



Chex

- Blueberry
- Corn
- Cinnamon
- Rice
- Vanilla
- Wheat



Fiber One

- Honey Clusters



Kix

- Honey
- Berry Berry
- Plain



Total

- Original



Wheaties

- Original

Kellogg's



All Bran

- Complete Wheat • Original Flakes



Corn Flakes

- Original



Crispix

- Original



Rice Krispies

- Original



Special K

- Original



Frosted Mini Wheats

- Touch of Fruit, Raspberry
- Little Bites
- Original

Cereal Frío (continuación)

Cualquier tamaño de 9 onzas – 36 onzas

Post



Great Grains

- 🌾 Banana Nut Crunch



Bran Flakes

- 🌾 Original



Grape Nuts

- 🌾 Flakes
- 🌾 Original



Honey Bunches of Oats

- With Almonds
- With Cinnamon Bunches
- Honey Roasted
- Pecan & Maple Brown Sugar
- 🌾 Vanilla Bunches
- 🌾 Honey Crunch
- 🌾 Almond Crunch

Quaker



Life

- 🌾 Original



Oatmeal Squares

- 🌾 Hint of Brown Sugar
- 🌾 Hint of Cinnamon

Sunbelt Bakery



Simple Granola

- 🌾

Cereal Frío (continuación)

✓ Aprobado-WIC

- Paquetes de 9 onzas – 36 onzas
- Grano entero
- Sin Gluten

Cualquier tamaño de 9 onzas – 36 onzas

Marca de la Tienda



Best Yet

- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Nutty Nuggets
- Toasted Oats
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Honey Oats & Flakes



Great Value

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- O's
- Multigrain O's
- Wheat Squares
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Rice
- Crunchy Honey Oats
- Crunchy Honey Oats w/ Almonds
- Rice Squares



Hannaford

- Bran Flakes
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Easy Living Oat Squares
- Frosted Shredded Wheat
- Multigrain Tasteos
- Nutty Nuggets
- Toasted Wheat
- Wheat Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Crispy Hexagons
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Tasteos
- Toasted Corn Squares
- Toasted Rice Squares



Malt O Meal

- Frosted Mini Spooners



Parade

- Corn Flakes
- Crisp Rice

Cereal Frío (continuación)

Cualquier tamaño de 9 onzas – 36 onzas

Marca de la Tienda



IGA

- Bite Size Frosted Blueberry Shredded Wheat
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bite Size Frosted Strawberry Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Nutty Nuggets
- Toasted Oats
- Crispy Corn & Rice
- Crispy Rice
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Honey Oats & Flakes
- Rice Squares
- Tasteos



Pics by Price Chopper

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Good Choice Oat Crunch
- Nutty Nuggets
- Toasted Oats
- Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Toasted Corn Crisps
- Toasted Rice Crisps



Shurfine

- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Nutty Crunchers
- Toasted Oats
- Wheat Squares
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Squares
- Twin Grain Crisp



Signature Kitchens

- Bran Flakes
- Crunchy Nuggets
- Frosted Shredded Wheat
- Live it Up!
- Toasted Oats
- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Pockets

Jugo para Niños

✓ Aprobado-WIC

- Larga duración 100% Jugo: botellas de 64 onzas
- Jugo de Naranja: Concentrado congelado de 16 onzas
Botellas refrigeradas de 64 onzas

⊘ No comprar

- Orgánico

Larga Duración

Botellas de 64 onzas



Apple & Eve

- Cualquier Sabor



Best Yet

- Manzana
- Uva
- Toronja
- Piña
- Uva Blanca



Campbell's

- Tomate
- Tomate Bajo en Sodio



Great Value

- Manzana
- Cranberry
- Cranberry Granada
- Uva
- Tomate
- Vegetal
- Uva Blanca
- Uva Blanca Durazno



Hannaford

- Manzana
- Fresa
- Cranberry Uva
- Cranberry Frambuesa
- Uva
- Vegetal
- Uva Blanca
- Blanca Toronja



IGA

- Manzana
- Uva
- Toronja
- Uva Blanca



Juicy Juice

- Cualquier Sabor



Langers

- Manzana
- Ruby Red Toronja
- Uva Roja
- Uva Blanca

Jugo para Niños (continuación)

Larga Duración

botellas de 64 onzas



Mott's

- Manzana
- Manzana Cereza
- Manzana Mango
- Manzana Uva Blanca



Northland

- Cualquier Sabor



Old Orchard

- Manzana
- Manzana Cranberry
- Mezcla Fresas
- Cranberry Granada
- Uva
- Naranja
- Durazno Mango
- Uva Blanca



Pics by Price Chopper

- Manzana
- Fresas
- Cranberry
- Cranberry Uva
- Cranberry Frambuesa
- Uva
- Toronja
- Piña
- Tomate
- Vegetal
- Uva Blanca
- Uva Blanca Durazno



Shurfine

- Manzana
- Cranberry
- Cranberry Manzana
- Cranberry Granada
- Cranberry Frambuesa
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Piña
- Tomate
- Vegetal
- Uva Blanca



Signature Kitchens

- Manzana
- Mezcla Fresa
- Cranberry
- Cranberry Uva
- Cranberry Frambuesa
- Uva
- Naranja
- Piña
- Tomate
- Vegetal
- Toronja Blanca
- Uva Blanca



V8 Vegetable

- Vegetal Original
- Picante Vegetal



Welch's

- 100% Uva Blanca
- 100% Uva Roja
- Uva
- Uva Blanca Durazno

No comprar

- Light
- Fibra Agregada
- Calcio Agregado

Jugo para Niños(continución)

Jugo de Naranja Congelado

Tarros de 16 onzas



Cualquier marca de la tienda

- Best Yet
- Hannaford
- Price Chopper
- Shurfine
- Signature Kitchens



Minute Maid

- Original
- Original con calcio

Jugo de Naranja Refrigerado

Botellas de 64 onzas



Cualquier marca de la tienda

- Best Yet
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Price Chopper
- Shurfine
- Signature Farms



Hood



Natalie's



Thomas Dairy

Jugo para Mujeres

✓ Aprobado-WIC

- Concentrado Congelado: envases de 11.5–12 onzas
- Larga Duración 100% Jugo: botellas de 48 onzas

⊘ No comprar

- Orgánico

Congelado

Tarros de 11.5–12 onzas



Cualquier marca de la tienda
Jugo de Naranja

- Best Yet
- Great Value
- Hannaford
- Price Chopper
- Shurfine
- Signature Kitchens



Dole

- 100 % jugo -
Cualquier sabor



Minute Maid

- Naranja
- Cualquier estilo
- Toronja



Old Orchard

- Tira de Cáscara Verde
- Cualquier Sabor



Welch's

- Tira de Cáscara Amarilla
- Cualquier Sabor

Larga Duración

Botellas de 48 oz



Apple & Eve

- Cualquier Sabor



Best Yet

- Uva



Juicy Juice

- Cualquier Sabor



Northland

- Cualquier Sabor



Shurfine

- Manzana
- Uva
- Vegetal



Welch's

- Concord Uva

Frutas y Vegetales para Infantes



Consejos para Comprar

Hay un límite de 40 artículos WIC en una transacción. Recuerde esto cuando compre los alimentos para infantes.

128 onzas beneficio = 4 frascos de (32) onzas

256 onzas beneficio = 4 frascos de (64) onzas



Aprobado-WIC

- Envases de 4 onzas (simple y 2-paquetes)
- Etapa 2 o 2do Alimentos
- Cualquier variedad de fruta o vegetal
- Cualquier variedad de frutas mezcladas



No comprar

- Azúcares, sal, almidones o arroz agregados
- Cenas
- Bolsas
- Postres

Envases de 4 oz (simple y 2-paquetes)



Beech-Nut Classics

- Single



Beech-Nut Naturals

- Single



Earth's Best Organic

- Single



Gerber

- 2-paquetes



Gerber Organic

- Single



Happy Baby

- Single



O Organics

- Single



Pic Select Fresh

- 2-paquetes

Opción de fruta y vegetales frescos:

A los 9 meses de edad, la mitad de los alimentos para infantes en frasco pueden ser reemplazados con frutas y vegetales frescos.

- \$4 para infantes parcialmente lactando o completamente tomando fórmula
- \$8 para infantes sólo lactando



Si esta opción no está en la Lista de Beneficios de Alimentos para su Familia y la desea, contáctese con la oficina local de WIC. Información de contacto en healthvermont.gov/local

Cereal para Infantes



Aprobado-WIC

- Paquetes de 8 onzas y 16 onzas
- Simple y multigranos
- Orgánico permitido



No compre

- Fruta, fórmula o vegetales agregados

Paquetes de 8 onzas y 16 onzas



Beech-Nut

- Multigranos
- Avena
- Orgánico Multigrano
- Avena Orgánica
- Arroz



Earth's Best Organic

- Grano Integral Multigrano
- Grano Entero Avena
- Arroz Grano Entero



Gerber

- Cebada
- Multigrano
- Avena
- Avena Orgánica
- Arroz Orgánico
- Arroz
- Trigo Integral

Sólo para Madres y Bebés en lactancia completa

Consejos para comprar

Hay un límite de 40 artículos WIC en una transacción. Recuerde esto cuando compre los alimentos para infantes.

Beneficio de 77.5 onzas = (31) frascos de 2.5 onzas

Carnes para infantes

Aprobado-WIC

- Frasco de 2.5 onzas
- Alimentos Etapa 1 o 2 da
- Cualquier variedad

No comprar

- Azúcar o sal agregada
- Cenas

Frascos de 2.5 onzas



Beech-Nut Classics



Earth's Best Organic



Gerber



O Organics

Pescado en Lata

Aprobado-WIC

- Tamaños y variedades indicadas
- Empacado sólo en agua o aceite
- Las sardinas pueden incluir huesos y piel

No comprar

- Atún albacora
- Trozos de tuna blanca
- Bolsas

Combine latas hasta 30 onzas

Tuna Light

En Trozos



Cualquier marca
• 5 onzas



Cualquier marca
• 3.75 onzas

Salmón



Cualquier marca
• 5 onzas, 6 onzas y 7.5 onzas

Fórmula para Infantes

 **Elija lo que es aprobado para su bebé.**

Debe comprar **el tipo y tamaño exacto del envase** de fórmula para infantes indicado en la lista de Beneficios de Alimentos para su Familia.

Si su bebé necesita una fórmula diferente:



Contáctese con su Oficina local de WIC para que le ayuden a hacer el cambio. Obtenga información en healthvermont.gov/local.

Mientras su bebé crece:

- WIC proporciona suficiente fórmula para cumplir con las necesidades de la mayoría de bebés. Mientras los bebés crecen y consumen más, podría tener que comprar más fórmula.

Vermont WIC Program
Vermont Department of Health
108 Cherry Street, PO Box 70
Burlington, VT 05402

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov
800-649-4357
802-863-7333

Declaración de no discriminación del USDA

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el [Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA](#), (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al 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: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.