PAN

Debe ser pan/panecillos de trigo integral o de grano entero
16 oz para mujeres
32 oz para niños

MARCAS DE PAN
Our Family: *pan 100 % trigo entero (16 oz)*
Village Hearth: *pan 100 % trigo entero (16 o 20 oz)*
Great Value: *pan 100 % trigo entero (16 oz o 20 oz)*
Sara Lee: *Soft and Smooth: pan 100 % trigo entero (20 oz), pan 100 % trigo entero (16 oz o 20 oz)*
Food Club: *pan 100 % trigo entero (16 oz)*
Bimbo: *pan 100 % trigo entero (16 oz)*
Nature's Harvest: *pan 100 % trigo entero (20 oz)*

MARCAS DE PANECILLOS *(solo para niños)*
Village Hearth: *rodajas delgadas de trigo integral (12 oz)*
Brownberry: *pan para sándwich delgado 100% trigo entero (12 oz)*

ARROZ INTEGRAL

Debe ser simple, grano entero
En bolsa o caja, se permite instantáneo
Hasta 16 oz para mujeres
Hasta 32 oz para niños

No Uncle Ben's, arroz silvestre, mezclas, arroz preparado u orgánico.

PASTA

Pasta 100% de trigo integral/grano entero de 16 oz solamente

MARCAS
Ronzoni Healthy Harvest: *Rotini, Spaghetti, Thin Spaghetti, Linguine, Penne*
Barilla: *Rotini, Spaghetti, Thin Spaghetti, Linguine, Penne*
Great Value: *Spaghetti, Penne,Thin Spaghetti, Rotini, Elbows*
Essential Everyday: *Rotini, Spaghetti, Thin Spaghetti, Elbows, Penne*
Food Club: *Spaghetti, Penne*

TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL

16 oz para mujeres
32 oz (2 a 16 oz) para niños

MARCAS
Chi Chi's: *trigo entero (16 oz)*
Essential Everyday: *trigo entero (16 oz)*
La Banderita: *trigo entero (16 oz)*
Mission: *trigo entero (16 oz). No productos Carb Balance*
Don Pancho: *trigo entero (16 oz)*
Ortega: *trigo entero (16 oz)*
Frescado's: *trigo entero (16 oz)*
Food Club: *trigo entero (16 oz)*
Our Family: *trigo entero (16 oz)*
Shurfine: *trigo entero (16 oz)*

TORTILLAS DE MAÍZ BLANDAS

Maíz amarillo o blanco permitido

16 oz para mujeres
32 oz (2 a 16 oz) para niños

MARCAS
Mission: *de maíz, extra delgado (16 oz)*
La Burrita: *de maíz (16 oz)*
Don Pancho: *de maíz (16 oz)*
La Banderita: *de maíz (16 oz)*
Food Club: *de maíz (16 oz)*
Essential Everyday: *de maíz (16 oz)*
Shurfine: *de maíz (16 oz)*

Lactancia Materna: un Regalo Que Dura Toda una Vida

MUJERES QUE ESTÁN AMAMANTANDO

ATÚN LIGHT EN TROZOS

Lata de 5 oz, en agua o en aceite. Se permite bajo contenido de sodio.

No orgánico, albacora, porción individual o en bolsas.

SALMÓN ROSADO

Lata de 5 oz o 14.75 oz. Se permite bajo contenido de sodio.

No salmón rojo, ahumado, porciones individuales, sobres u orgánico.

BEBÉS EN LACTANCIA

COMIDA CON CARNE PARA BEBÉS

No orgánicos, DHA, cenas o graduados.

Gerber, pote de 2.5 oz
Variedades (con salsa): pollo, jamón, carne, pavo

Beech Nut, pote de 2.5 oz
Variedades (con caldo): carne, pollo, pavo

Tippy Toes, potes de 2.5 oz
Variedades (con salsa): pollo, pavo, carne

North Dakota Department of Health
Programa WIC
600 E. Boulevard Ave.
Bismarck, N.D. 58505
701.328.2496 • Línea gratuita 800.472.2286

Esta institución es un proveedor de de igualdad de oportunidades.

DAKOTA DEL NORTE

WIC

Lista de Alimentos

CON VIGENCIA DESDE EL 1 DE NOVIEMBRE DE 2016

LECHE

Galones solamente; medios o cuarto galones si se han indicado en el cheque.

Entera, 1 %, descremada, enriquecida con calcio, acidófilo, mantequilla cultivada, sin lactosa, leche en polvo sin grasa (8 qt), evaporada (lata de 12 oz), leche de cabra Meyenberg (cuartos, lata de 12 oz, en polvo o evaporada)

Leche no de 2 % con chocolate o saborizada, proteína extra, almendra, coco, orgánica, de arroz o leche condensada azucarada. No leche Bessy's Best.

QUESO

Tamaño de 8 oz o 16 oz, reducido en grasa permitido
(1 libra = 16 oz o dos paquetes de 8 oz)

Americano, cheddar, colby jack, colby, suizo, mozzarella, marble jack, Muenster, Monterey jack, en barritas (se permite envoltorio individual)

No en rodajas, en cubos o en hebras. No comidas con queso, queso crema o queso untable. Sin ingredientes agregados, pepper jack, ahumado u orgánico. No peso aleatorio o queso cortado.

YOGUR

Envases de 32 oz solamente

MARCAS
Dannon: *bajo en grasa (vainilla)*
Dannon Light & Fit: *bajo en grasa (fresa, vainilla)*
Dannon All Natural: *bajo en grasa/sin grasa (natural)*
Yoplait (original): *bajo en grasa (vainilla, fresa, melocotón cultivado, fresa y banana)*
Cass Clay: *sin grasa (natural, fresa, vainilla)*
Land O' Lakes: *bajo en grasa (vainilla, natural, fresa, fresa y banana, frambuesa)*
Essential Everyday: *sin grasa (natural, arándanos, fresa, vainilla) bajo en grasa (vainilla)*
Great Value: *sin grasa (natural, vainilla) bajo en grasa (fresa, vainilla, melocotón, fresa y banana)*
Market Pantry: *sin grasa (natural, vainilla light)*
Food Club: *sin grasa (natural) bajo en grasa (vainilla, fresa)*
Our Family: *sin grasa (natural, fresa, vainilla) light (fresa)*
Lucerne: *bajo en grasa (melocotón, fresa, vainilla)*

No yogur griego u orgánico

LECHE DE SOJA

Medio galón
8th Continent: sabor original únicamente
Silk: sabor original únicamente

No completa, light, descremada, con chocolate o vainilla.

CEREALES CALIENTES

Quaker Instant Oatmeal ▲
(original únicamente, paquetes únicamente)
También: Our Family, Food Club, Great Value, HyTop, Essential Everyday y Shurfine

Malt O Meal
natural ★ o de chocolate ★

Cream of Wheat *(1 min., 2 ½ min., 10 min.)*
Whole Grain + ▲ *(2 ½ min.)*

REFERENCIAS DE CEREALES

+ - 100% FOLATO/ ÁCIDO FÓLICO

- 100 % HIERRO

+ - 4 GRAMOS O MÁS DE FIBRA

▲ - 51 % O MÁS DE GRANOS ENTEROS

Compre cualquier combinación de cereales de 36 oz o menos.

18 oz + 18 oz = 36 oz

12 oz + 12 oz + 12 oz = 36 oz

12 oz + 24 oz = 36 oz

CEREAL PARA NIÑOS

Envase de 8 o 16 oz: arroz, avena, multicereal, trigo entero, cebada

Sin fruta agregada o fórmula, orgánicos o DHA.

COMIDA PARA BEBÉS FRUTAS Y VERDURAS

Tippy Toes: potes de 4 oz, de un solo ingrediente
Frutas de segunda etapa: peras, puré de manzana
Verduras de segunda etapa: batatas, zanahorias, guisantes, zapallo, judías verdes

Gerber: 4 oz de plástico (dos paquetes) de un solo ingrediente únicamente
2nd Foods de fruta: manzanas, bananas, peras, melocotón, mangos
2nd Foods de verduras: batatas, zapallo, zanahorias, judías verdes, guisantes, calabazas

Beech Nut: pote de 4 oz, de un solo ingrediente únicamente, solo Classics (no naturales)
Frutas de segunda etapa: puré de manzana, melocotón, peras, bananas
Verduras de segunda etapa: zapallo, zanahorias, guisantes dulces, batatas y judías verdes

No orgánicos, DHA, comidas, postres y batidos, combinaciones (por ejemplo, manzana y arándanos), alimentos 1st Foods, 3rd Foods o Graduate.

FÓRMULA

Marca, tamaño y cantidad, como se indica en el cheque.

No se permiten sustituciones o cambios.

CEREALES FRÍOS: 12 oz o más grandes

Grape-Nuts + ▲
y Grape-Nuts Flakes ▲

Kix ▲
(común únicamente)

Cheerios ▲ y Multi-Grain
Cheerios ▲ #

Original ▲ +, , Unfrosted + ▲, y Little Bites
Mini Wheats + ▲ *(original únicamente)*

Life *(original únicamente)* ▲
También: Our Family 4 Corner Crunch, Shurfine OatWise, Essential Everyday Oat Squares

Bran Flakes + ▲
También: Our Family, Food Club, HyTop, Great Value, Shurfine, Valu Time, Clear Value y Essential Everyday

Complete All-Bran
Wheat Flakes ★ # + ▲

Oatmeal Squares
★ + ▲

Post Alpha Bits ▲

Frosted Mini Spooners
★ + ▲

Our Family Toasted Oats
También: Food Club, Great Value, HyTop, Market Pantry, Shurfine, Clear Value, Essential Everyday, Signature Kitchens y Valu Time

Crispix
También: Our Family/ Essential Everyday Crispy Hexagons, Food Club Twin Grain Crisp, Shurfine Crunchy Corn & Rice

Great Value Frosted
Shredded Wheat
También: Our Family, Food Club, HyTop, Market Pantry, Shurfine, Essential Everyday, Clear Value y Signature Kitchens

Corn Flakes
También: Our Family, Food Club, Great Value, HyTop, Shurfine, Clear Value, Essential Everyday, Signature Kitchens y Valu Time

Total Whole Grain # ★ ▲
También: HyTop Multigrain

Honey Bunches of Oats
(solo Honey Roasted)
También: Our Family/Signature Kitchens Oats y More with Honey, Essential Everyday Honey Oats and Flakes, Food Club Honey and Oats, Market Pantry Honey Oat Mixers, Malt O Meal Oat Blenders with Honey, Great Value Crunchy Honey Oats

Essential Everyday
Nutty Nuggets
También: Our Family/ Shurfine Nutty Nuggets, Food Club Wheat n Crunchy, Great Value Crunchy Nuggets

HyTop
Crisp Rice
También: Our Family, Food Club, Malt O Meal Great Value, Shurfine, Essential Everyday, Clear Value, Market Pantry, Signature Kitchens y Valu Time

Food Club
Multigrain Medley
También: Shurfine, Great Value Toasted Multi-Grain, Essential Everyday Multi Grain y Our Family Multi-Grain Toasted Oats

De maíz, arroz, trigo ★ + ▲ Chex
También: Our Family Corn, Rice o Wheat Biscuits, Essential Everyday Corn o Rice Squares, Great Value Toasted Rice, Corn o Wheat, Shurfine/Food Club Crunchy Rice, Corn & Wheat Squares

JUGO PERMITIDO POR WIC

12 OZ CONCENTRADO CONGELADO

Naranja
Cualquier marca 100 %

Pomelo
Cualquier marca 100 %

Cualquiera de 100 %
Jugo Dole

Jugo de manzana HyTop
También: Essential Everyday, Our Family, Great Value, Food Club, Market Pantry, Minute Maid, Shurfine y Signature Kitchens

Cualquiera de 100 %
Jugo Old Orchard
(Marca verde únicamente)

***No uva/uva blanca**

64 OZ DE PLÁSTICO

Old Orchard
Cualquier jugo 100 %
No variedades Premium, Healthy Balance, Very Cherre o For Kids.

***No uva/uva blanca**

Market Pantry Apple
También: Langers, Essential Everyday, Great Value, Our Family, Food Club, HyTop, Shurfine y Signature Kitchens

Essential Everyday
Grapefruit
También: Our Family y Signature Kitchens

Langers Pineapple
También: Food Club, Our Family, HyTop, Essential Everyday y Signature Kitchens

Food Club
Orange
También: Langers, Essential Everyday y Signature Kitchens

Jugo de verduras V8
También: Food Club, Great Value, Market Pantry, Essential Everyday, HyTop, Shurfine, Our Family y Signature Kitchens

No V8 Splash.
Se permite bajo contenido de sodio.

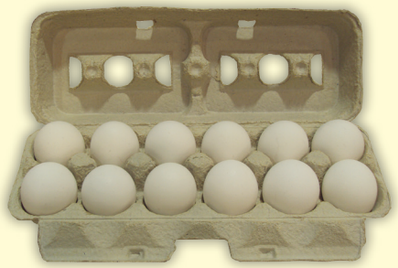
Campbell's Tomato
También: Great Value, Our Family, Essential Everyday, Food Club, HyTop, Shurfine y Market Pantry

Se permite bajo contenido de sodio.

Deben ser jugos 100 % y al menos 100 % de vitamina C. Pueden ser fortificados con calcio. No envases de plástico de 46, 48, 96 o 128 oz. No latas de 46 oz. No orgánicos, cócteles, sidra de manzana, jugo de zumo de manzana, uva/uva blanca, bebidas frutales, limonada, ciruela pasa, porciones individuales o refrigerados.

HUEVOS

Frescos, paquete de una docena únicamente, medianos o grandes



No huevos orgánicos, marrones, sin cesta, especiales o pasteurizados.

MANTEQUILLA DE MANÍ

Sólo de marca de la tienda

Pote de 16 a 18 oz únicamente, tipo crema, crujiente, con trozos

No reducido en grasa, untable, orgánico, con ácido graso omega-3 o mejorado.
No agregado de chocolate, jalea, miel o malvavisco.
No marcas nacionales (como Jif, Reese's, etc.)

FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS

Cualquier variedad de frijoles, guisantes o lentejas comunes.
Frijoles refritos (sólo sin grasa)

Seco (tamaño de 1 o 2 lb)
Enlatado (tamaño de 15 a 16 oz)

Se permite bajo contenido de sodio.

No frijoles horneados, judías verdes, guisantes, habas con chili, alubias, carne de cerdo y frijoles, mezclas/sopas de frijoles u orgánicos.
No con agregados de azúcares, grasas, carnes o aceites.

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Todas las frutas y verduras frescas

También permitidos: frutas pre-cortadas o envasadas, verduras y ensaladas embolsadas/ ensalada de col

No frutas/verduras enlatadas, en frascos, secas o congeladas.
No barra de ensaladas/fiambres, frutas y verduras pre-cortadas o envasadas con salsas, ensaladas embolsadas con aderezos.
No canastas de fruta o verduras decorativas (calabacinos, calabazas) y frutas.
No hierbas y especias (como perejil, albahaca, cilantro, romero, tomillo, etc.)

CÓMO USAR SU CUPÓN DE VALOR EN EFECTIVO

El cupón de valor en efectivo (CVV) se cobra como un cheque de WIC normal, pero hay algunas pequeñas diferencias:

1. El valor total del CVV se indica en el cheque; puede comprar frutas y verduras frescas hasta el valor máximo.
2. Si el importe total de la compra supera el valor nominal del CVV, usted puede pagar la diferencia de otra manera aceptable (efectivo, SNAP/cupones de comida, etc.).
3. Si el valor total de la compra es menor que el valor impreso del CVV, no recibirá dinero a cambio.
4. Cada CVV debe procesarse por separado y no se puede combinar con el valor de otro CVV u otro cheque de WIC.

CARTA DE COMPRAS

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS GUÍA DE COMPRAS

Cuando compre frutas y verduras frescas, utilice la siguiente tabla para ayudarle a calcular el costo de su compra.

1. Coloque el artículo en la balanza de la tienda de comestibles.
2. Redondee el peso a la libra más cercana (lb) o media libra.
3. Estime el costo del artículo en función de la tabla.

Precio por libra	1 lb.	1½ lbs.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

Consejos Para Comprar

- Revise los anuncios de venta semanales de su tienda de comestibles.
- Compre frutas y verduras de temporada.
- No compre productos que estén magullados o dañados.

Lista de compras para un vale de frutas y verduras por $8

Artículos	Precio
2 lb de bananas a 69¢/lb	$1.38
Bolsa de 1 lb de zanahorias bebé	$1.69
2 lb de manzanas a $1.57/lb	$3.14
1 atado de lechuga romana	$1.69
Total	**$7.90**

Lista de compras para un vale de frutas y verduras por $11

Artículos	Precio
Envase de 1 lb de fresas	$2.50
1 lb de batatas a $1.17/lb	$1.17
2 lb de naranjas a $1.77/lb	$3.54
1 lb de brócoli a $1.47/lb	$1.47
2 pepinos a 50¢ cada uno	$1.00
Total	**$9.68**