

**WIC DE NE**

# ALIMENTOS

## Y GUÍA DE COMPRAS

Efectivo desde el 1 de julio de 2022 hasta  
el 31 de agosto de 2025.

ALIMENTOS ELEGIBLES PARA LOS PARTICIPANTES

EN EL PROGRAMA WIC DE NEBRASKA



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

INFORMACIÓN DE LA TARJETA eWIC	1
INFORMACIÓN DE LA TIENDA	3
CEREALES PARA EL DESAYUNO	4
LÁCTEOS: Leche, queso, huevos, yogur	8
MANTEQUILLA DE MANÍ Y FRIJOLES	12
GRANOS ENTEROS: Pan , tortillas, pasta y arroz	14
FRUTAS Y VEGETALES	18
ALIMENTOS PARA BEBÉS	20
JUGO	22
PESCADO ENLATADO	26



## Información de la tarjeta eWIC



- La tarjeta eWIC está protegida por un PIN. Llame al número o visite el sitio web que figura en el reverso de la tarjeta para crear o cambiar su PIN.
- No dé su tarjeta, número de tarjeta o PIN a ninguna persona no autorizada. No permita que ninguna tienda guarde o retenga su tarjeta ni que mantenga su número de tarjeta o su PIN en sus archivos. Sólo el propietario de la tarjeta o los apoderados designados deben manejar la tarjeta y conocer el PIN.
- La tarjeta debe estar presente en el momento de la compra.
- Los beneficios vencen al final de cada mes. Los beneficios del mes siguiente se cargan automáticamente, si están disponibles.
- Los beneficios vencen al final de cada mes. Los beneficios del mes siguiente se cargan automáticamente, si están disponibles.
- Comunique a su clínica las tarjetas dañadas, perdidas o robadas para que las sustituyan.

## Alimentos de WIC sin gluten y vegetarianos

- Muchos alimentos de WIC son naturalmente libres de gluten o vegetarianos, pero pueden no estar etiquetados como tales; a lo largo de este folleto, hemos etiquetado los alimentos libres de gluten con GF y los vegetarianos con V.



SIN GLUTEN



VEGETARIANO

- Si usted tiene restricciones dietéticas, es importante que lea las etiquetas de los ingredientes de los alimentos. Además, hable con su médico si cree que tiene sensibilidad al gluten o a otros alimentos antes de eliminar alimentos de su plan de comidas. Si necesita ayuda para trabajar con las sensibilidades alimentarias, hable con su nutricionista de WIC para que le ayude.

# Información de la tarjeta eWIC

## Uso de su tarjeta eWIC

- Las tarjetas eWIC de Nebraska solo se pueden utilizar en los proveedores autorizados de WIC de Nebraska
- La tarjeta eWIC debe ser la primera forma de pago
- La mayoría de las cajas registradoras permiten la compra de artículos que son WIC y que no son WIC en la misma transacción
- Los artículos que no son de WIC y los artículos elegibles para WIC para los que no tiene beneficios quedarán después de usar su tarjeta eWIC para ser pagados con otra forma de pago
- Algunas tiendas tienen cajas registradoras aptas para WIC
- Las compras de WIC se consideran definitivas una vez que se imprime el recibo final de compra. La mayoría de los sistemas de registro no pueden ajustar las transacciones de WIC después de que hayan concluido. Si tiene alguna duda sobre la forma en que se ha gestionado una transacción, póngase en contacto con su clínica WIC para obtener ayuda

## Transacciones con la tarjeta eWIC

- Escanee todos los artículos en la caja registradora
- Una vez que se haya totalizado la transacción, pase su tarjeta eWIC e introduzca su PIN en el teclado de PIN por separado
- Es posible que se le pida que apruebe el uso de sus beneficios WIC (algunas registradoras utilizarán automáticamente sus beneficios después de introducir el PIN)
- Si lo aprueba, pulse "Si" en el teclado de PIN y se pagarán sus artículos elegibles para WIC
- Si no lo aprueba, pulse "No" en el teclado numérico y luego haga que la transacción se ajuste a su gusto
- Una vez pagados todos los artículos, la transacción se cerrará y se imprimirá un recibo final. Conserve el recibo final para sus registros

## Información de la tienda

Las tiendas autorizadas por WIC tienen esta calcomanía en su puerta principal:

NEBRASKA  
Good Life, Great Mission,  
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES



Busque estas etiquetas en los estantes cuando haga sus compras para ayudarlo a identificar los alimentos elegibles para WIC:



**GENERAL MILLS  
KIX  
12-36 OZ.**



## Cómo presentar una solicitud de aprobación de alimentos

Al hacer la compra, es posible que encuentre alimentos que no son aptos para el programa WIC. Puede presentar solicitudes de alimentos para que se revise su elegibilidad. Para ello, puede utilizar la aplicación de teléfono para las compras de WIC (hable con su clínica para obtener información sobre la aplicación) o puede enviar la solicitud por correo electrónico a [DHHS.WICFoodsNE@nebraska.gov](mailto:DHHS.WICFoodsNE@nebraska.gov). Las solicitudes deben contener, como mínimo, la siguiente información:

- Nombre del producto
- Número completo del código de barras UPC del producto
- Tamaño del producto

*Es muy recomendable que se incluyan fotos de lo anterior con cualquier solicitud.*

### ¡CONSEJO DE COMPRA WIC!

Busque los recuadros de ¡Consejo de compra WIC! a lo largo de este folleto para obtener consejos que faciliten su experiencia de compra con WIC.

# CEREALES PARA EL DESAYUNO



Elija entre estos **CEREALES FRÍOS** solamente:

## GRAIN BERRY

## SUNBELT BAKERY



Apple Cinnamon  
Toasted Oats



Cinnamon Frosted  
Shredded Wheat



Original Toasted Oats



Simple Granola

## GENERAL MILLS



Cheerios



Multigrain Cheerios



Strawberry Multi-  
grain Cheerios



Blueberry Chex



Cinnamon Chex



Corn Chex



Rice Chex



Wheat Chex



Fiber One Honey  
Clusters



Berry Berry Kix



Honey Kix



Original Kix



Total



Wheaties

## MALT O MEAL



Frosted Mini  
Spooners



Strawberry Mini  
Spooners



Crispy Rice

## QUAKER



Life - Original



Oatmeal Squares -  
Hint of Brown Sugar



Oatmeal Squares -  
Cinnamon

# CEREALES FRÍOS

Elija entre estos **CEREALES FRÍOS** solamente:

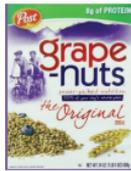
## POST



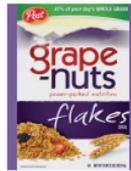
Great Grains Banana Nut Crunch



Great Grains Crunchy Pecan



Grape Nuts Original



Grape Nuts Flakes



Honey Bunches of Oats Honey Roasted



Honey Bunches of Oats with Almonds



Honey Bunches of Oats with Cinnamon Bunches



Honey Bunches of Oats Pecan & Maple Sugar



Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

## KELLOGG'S



All Bran Complete Wheat Bran Flakes



Corn Flakes



Crispix



Frosted Mini Wheats



Frosted Mini Wheats Blueberry



Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll



Frosted Mini Wheats Pumpkin Spice



Frosted Mini Wheats Strawberry



Frosted Mini Wheats Touch of Raspberry



Frosted Mini Wheats Little Bites



Frosted Mini Wheats Little Bites Chocolate



Rice Krispies



Special K Original



Special K Protein Honey Almond Ancient Grains



Special K Protein Multigrain Touch of Cinnamon



# CEREALES PARA EL DESAYUNO



Elija entre estos **CEREALES FRÍOS DE LA MARCA DE LA TIENDA** solamente:



- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats



- Frosted Shredded Wheat
- Frosted Shredded Wheat Maple & Brown Sugar
- Frosted Shredded Wheat Strawberry Cream
- Bran Flakes
- Corn Crisps
- Corn Flakes
- Crisp Rice Cereal
- Crispy Corn & Rice
- Happy O's
- Multigrain Happy O's
- Honey Oat Clusters
- Honey Oat Clusters with Almonds
- Nutty Nuggets
- Rice Biscuits
- Rice Crisps
- Wheat Bran Flakes
- Wheat Crisps
- Wheat Flakes



- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat
- Oat Squares
- Rice Squares
- Tasteos
- Multigrain Tasteos
- Wheat Bran Flakes
- Wheat Squares Corn Flakes



- Corn Flakes
- Corn Squares **GF**
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat
- Honey & Oats w/ Oat Clusters
- Honey and Oats with Almonds
- Oatmeal Squares
- Rice Biscuits
- Rice Squares **GF**
- Strawberry Frosted Wheat
- Tasteos
- Toasted Oats
- Twin Grain Crisp
- Wheat Bran Flakes
- Wheat Squares



- Crispy Rice
- Crunchy Honey Oats
- Corn Flakes
- Corn Squares **GF**
- Frosted Shredded Wheat
- Rice Squares **GF**
- Toasted O's
- Multigrain Toasted O's
- Wheat Bran Flakes
- Wheat Squares



- Balanced Living Original
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Rice
- Double Crunch
- Frosted Shredded Wheat
- Blueberry Frosted Shredded Wheat
- Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Nutty Nuggets
- Oats and More with Honey

- Rice Squares
- Simply Living
- Tasteos
- Multigrain Tasteos
- Toasted Corn
- Toasted Rice **GF**
- Toasted Wheat **GF**
- Wheat Brand Flakes



- Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat
- Rice Squares
- Shredded Wheat
- Tasteos



- Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Frosted Shredded Wheat Blueberry
- Frosted Shredded Wheat Strawberry Cream
- Honey Crisp Medley With Almonds
- Multi Grain Honey Crisp Medley
- Nutty Nuggets
- Oat Squares
- Rice Bitz
- Living Well
- Living Well Multigrain
- Toasted Oats
- Multigrain Toasted Oats



- Corn Flakes
- Oat Squares
- Toasted Oats
- Toasted Rice



- Bran Flakes
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Frosted Shredded Wheat
- Frosted Shredded Wheat Strawberry Cream
- Nutty Nuggets
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Biscuit **GF**
- Toasted Oats
- Multigrain Toasted Oats
- Wheat Biscuits



- Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Oats and More with Almonds
- Oats and More with Honey
- Rice Pockets
- Toasted Oats
- Corn Pockets
- Nutty Nuggets



- Bran Flakes
- Crisp Rice
- Corn Flakes
- Toasted Oats

## CONTINUACIÓN

Elija entre estos **CEREALES CALIENTES** solamente:

### CREAM OF RICE MALT O MEAL



Cream of Rice



Cream of Rice  
Instant



Original



Chocolate



Coco Wheats

### CREAM OF WHEAT



Whole Grain Cream  
of Wheat



Cream of Wheat  
Instant



Cream of Wheat  
1 Minute



Cream of Wheat  
2 1/2 Minutes

### QUAKER



Instant Oatmeal  
Original



Instant Grits -  
Butter



Instant Grits -  
Original



#### Best Choice.

#### Instant Oatmeal:

- Instant Oatmeal, Original 11.8 oz.
- Creamy Wheat Farina 28 oz.
- Food Club
- Great Value
- Hy-Vee
- IGA
- Kroger
- Our Family
- Signature Select

#### PUEDA COMPRAR:

- SOLO LAS MARCAS Y SABORES INDICADOS
- 12 OZ. TAMAÑOS DE 12 OZ. O MÁS GRANDES (NO MÁS DE 36 OZ.)

#### NO COMPRE:

- CEREALES ORGÁNICOS
- MARCAS O SABORES NO INDICADOS
- SIZES LESS THAN 12 OZ. OR GREATER THAN 36 OZ.

## ¡CONSEJO DE COMPRA WIC!

Preste atención a los tamaños de los cereales que compra. No todas las tallas se adaptan perfectamente a sus beneficios. Si se queda con menos de 12 onzas de beneficios de cereales en un mes, entonces no podrá utilizar esos beneficios ya que ningún tamaño de cereal inferior a 12 onzas es elegible para el WIC.

# LÁCTEOS<sup>GF</sup>

## LECHE REGULAR - ELIJA CUALQUIER MARCA

### PUEDE COMPRAR:

- GALONES Y MEDIOS GALONES
- EL TIPO EXACTO DE CONTENIDO GRASO QUE SE ENCUENTRA EN SUS BENEFICIOS

### NO COMPRE:

- LECHE ORGANICAS
- LECHE DE CHOCOLATE, FRESAS O CUALQUIER OTRO TIPO DE SABOR
- ALMENDRAS, CAJUIL, COCO, ARROZ, GUISANTE O CUALQUIER OTRA ALTERNATIVA DE LA LECHE

## LECHE ESPECIAL

Compre exactamente el **TIPO, CONTENIDO DE GRASA y TAMAÑO** que figuran en sus beneficios.

### PUEDE COMPRAR:

- LECHE SIN LACTOSA - CUALQUIER MARCA, SÓLO MEDIO GALÓN
- LECHE EVAPORADA - CUALQUIER MARCA, LATAS DE 12 OZ.

### NO COMPRE:

- LECHE EVAPORADA AL 2%
- LECHE EVAPORADA RELLENA
- LECHE EN POLVO: CUALQUIER MARCA, 25.6 OZ. CAJA O BOLSA



## BEBIDA DE SOJA<sup>V</sup>

Elija solo entre estas **MARCAS**:

**SILK** - Leche de soja original, paquete doble de leche de soja original

**8TH CONTINENT** - Leche de soja original o de vainilla

### PUEDE COMPRAR:

- ESTAS MARCAS Y SABORES
- LOS MEDIOS GALONES - EL PAQUETE DOBLE CUENTA COMO DOS MEDIOS GALONES

### NO COMPRE:

- LECHE ORGANICAS
- OTRAS MARCAS Y SABORES NO INDICADOS

## LECHE, BEBIDA DE SOJA, HUEVOS Y QUESO

### HUEVOS - ELIJA CUALQUIER MARCA

#### PUEDE COMPRAR:

- HUEVOS DE TAMAÑO MEDIANO O GRANDE
- SOLO PAQUETE DE 12

#### NO COMPRE:

- HUEVOS ORGÁNICOS O DE GALLINAS NO ENJAULADAS
- HUEVOS DE CUALQUIER COLOR QUE NO SEA BLANCO
- HUEVOS ESPECIALES INCLUIDOS, PERO NO LIMITADOS A: HUEVOS BAJOS EN COLESTEROL, ALIMENTADOS POR VEGANOS O VEGETARIANOS, HUEVOS CON GRASA MODIFICADA, HUEVOS FORTIFICADOS O ENRIQUECIDOS CON DHA U OMEGA-3

### QUESO

Elija solo entre **MARCAS DE LA TIENDA:**

#### PUEDE COMPRAR:

- SOLO TAMAÑO DE 16 OZ.
- QUESO EN BLOQUE O EN RODAJAS - TODOS LOS SABORES Y MARCAS DE LA TIENDA

**QUESO TRITURADO** - Esta **MARCAS** solamente:

- Best Choice
- Fareway
- Food Club
- Freedom's Choice
- Good & Gather
- Hy-Vee
- Kroger
- Lucerne
- Market Pantry
- Our Family



**QUESO TRITURADO** - Esta **MARCAS** solamente:

- Best Choice
- Food Club
- Hy-Vee
- Lucerne (includes low-moisture mozzarella balls)
- Our Family

#### NO COMPRE:

- RODAJAS O CUBOS DE QUESO ENVUELTOS INDIVIDUALMENTE
- PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE QUESO PROCESADO, QUESO PARA UNTAR O IMITACIONES DE QUESO
- QUESO CON INGREDIENTES O SABORES AÑADIDOS QUE NO SON DE QUESO, COMO JALAPEÑOS O PIMIENTOS
- QUESOS ORGÁNICOS O IMPORTADOS
- QUESOS DE CHARCUTERÍA O MOZZARELLAS FRESCAS CON AGUA
- CUALQUIER TAMAÑO QUE NO SEA DE 16 OZ.

# LÁCTEOS

## YOGUR

Yogures bajos en grasa o descremados - Elija solo entre estas **MARCAS** y **SABORES**:

### YOGUR DESCREMADOS Y BAJOS EN GRASA

SOLO CONTENEDORES  
DE 32 OZ.

**Best Choice**

- Strawberry Lowfat
- Vanilla Lowfat
- Greek Plain Nonfat
- Greek Vanilla Nonfat
- Plain Nonfat

**Chobani**

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

**DANNON**

- Strawberry Nonfat
- Strawberry Banana Nonfat
- Plain Lowfat
- Vanilla Lowfat
- Plain Nonfat

**DANNON**  
**LIGHT**  
**+FIT**

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

**DANNON**  
**OIKOS**

- Plain Nonfat
- Vanilla Nonfat
- Triple Zero Vanilla Nonfat
- Honey Nonfat
- Maple Nonfat
- Pro Plain Nonfat
- Triple Zero Strawberry Nonfat

**FAREWAY**

- Greek Plain Nonfat
- Greek Vanilla Nonfat

add flavor to life  
**food club**  
since 1962

- Blended Strawberry Lowfat
- Vanilla Lowfat
- Plain Lowfat
- Greek Plain Nonfat
- Greek Vanilla Nonfat
- Light Vanilla Nonfat
- Plain Nonfat

**g**  
**GOD & GATHER**

- Greek Plain Nonfat
- Greek Vanilla Nonfat

**Great Value**

- Vanilla Nonfat
- Strawberry Lowfat
- Strawberry Banana Lowfat
- Vanilla Lowfat
- Peach Lowfat
- Plain Nonfat

**Kroger**

- Lowfat Plain
- Greek Plain Nonfat
- Greek Vanilla Nonfat
- Blended Lowfat Vanilla
- Lite Strawberry Nonfat
- Carbmaster Peach
- Carbmaster Strawberry
- Carbmaster Vanilla

**Lucerne**  
DAIRY FARMS

- Plain Lowfat
- Greek Vanilla Nonfat
- Greek Honey Nonfat
- Vanilla Lowfat
- Peach Lowfat
- Strawberry Lowfat
- Vanilla Light Nonfat
- Greek Plain Nonfat

**MOUNTAIN HIGH**

- Lowfat Plain
- Lowfat Vanilla
- Nonfat Plain
- Nonfat Vanilla

**OPEN NATURE**

- Greek Nonfat Plain
- Greek Nonfat Vanilla
- Greek Plain Lowfat
- Greek Strawberry Nonfat

**Our Family**

- Blueberry Lowfat
- Peach Lowfat
- Strawberry Lowfat
- Vanilla Lowfat
- Greek Plain Nonfat
- Greek Vanilla Nonfat
- Light Plain Nonfat
- Light Strawberry Nonfat
- Light Vanilla Nonfat

Simply  
balanced.

- Greek Plain Nonfat
- Greek Vanilla

**OPEN NATURE**

- Plain Lowfat
- Vanilla Lowfat

**Yoplait**

- Blueberry Lowfat
- Harvest Peach Lowfat
- Strawberry :pwfat
- Strawberry Banana Lowfat
- Vanilla Lowfat
- Plain Nonfat
- Greek Plain Nonfat
- Greek Vanilla Nonfat

Yogures de leche entera - Elija entre estas **MARCAS y SABORES** solamente:

**YOGUR DE LECHE ENTERA**

**Chobani.**

- Whole Milk Greek Plain

**DANNON**

- Whole Milk Plain
- Whole Milk Strawberry
- Whole Milk Vanilla

**OIKOS**

- Whole Milk Plain

**FAREWAY**

- Whole Milk Honey Salt Caramel Greek

**food club**

- Whole Milk Greek Vanilla

**GOOD & GATHER**

- Whole Milk Greek Honey Vanilla
- Whole Milk Greek Plain

**NO COMPRE:**

- ORGÁNICO
- MARCAS O SABORES NO ELEGIBLES
- YOGURES BEBIBLES
- YOGURES CON INGREDIENTES MIXTOS COMO LA GRANOLA, LOS DULCES O LAS NUECES
- CUALQUIER TAMAÑO QUE NO SEA DE 32 OZ.

**Kroger**

- Whole Milk Plain
- Whole Milk Vanilla
- Greek Whole Milk Plain
- Greek Whole Milk Vanilla

**Lucerne**

- Whole Milk Plain
- Whole Milk Strawberry
- Whole Milk Vanilla

**MOUNTAIN HIGH**

- Whole Milk Plain
- Whole Milk Strawberry
- Whole Milk Vanilla

**OPEN NATURE**

- Whole Milk Greek Plain

**Simply balanced.**

- Whole Milk Greek Plain
- Whole Milk Greek Honey



**¡CONSEJO DE COMPRA WIC!**

Preste atención al tipo de contenido graso del yogur que puede adquirir con sus beneficios. Los beneficios para el yogur de leche entera no se pueden utilizar para comprar yogures descremados o bajos en grasa elegibles y viceversa.

# MANTEQUILLA DE MANÍ

## MANTEQUILLA DE MANÍ

Elija solo entre **MARCAS DE LA TIENDA:**

### PUEDE COMPRAR:

- FRASCOS DE TAMAÑO DE 16-18OZ.
- ESTILOS CREMOSOS, CON TROZOS, SUAVES O CRUJIENTES
- BAJO EN AZÚCAR O REDUCIDO EN AZÚCAR
- BAJO EN SAL O REDUCIDO EN SAL

### DO NOT BUY:

- ORGÁNICO
- ANTEQUILLA DE MANÍ PARA UNTAR
- VARIEDADES NATURALES O TODO NATURAL
- INGREDIENTES AÑADIDOS COMO MIEL, MERMELADA, CHOCOLATE
- OMEGA-3
- BAJO EN GRASAS O REDUCIDO EN GRASAS



**FRASCOS DE  
16 - 18 OZ.**

## FRIJOLES ENLATADOS

Elija entre **CUALQUIER MARCA:**

**LATA DE  
15-16 OZ.**

### PUEDE COMPRAR:

- FRIJOLES ENLATADOS DE 15-16 OZ. DE TAMAÑO
- CUALQUIER VARIEDAD DE FRIJOLES
- VARIEDADES DE SAL REGULAR O BAJA O REDUCIDA DE SAL

### NO COMPRE:

- ORGÁNICO
- FRIJOLES CON INGREDIENTES AÑADIDOS, INCLUIDOS CONDIMENTOS, SALSAS, AZÚCARES, GRASAS, ACEITES, VEGETALES O CARNE
- VARIEDADES NATURALES O TODO NATURAL
- FRIJOLES HORNEADOS, REFRITOS O CON CHILE
- FRIJOLES HORNEADOS, REFRITOS O CON CHILE



# FRIJOLES

GF V

## FRIJOLES SECOS

Elija entre **CUALQUIER MARCA:**

## PUEDE COMPRAR:

- SOLO BOLSAS DE TAMAÑO DE 16OZ.
- CUALQUIER VARIEDAD DE GUI SANTES, FRIJOLES O LENTEJAS SECAS

## NO COMPRE:

- ORGÁNICO
- BOLSAS DE VARIEDADES DE FRIJOLES MIXTOS
- MEZCLAS DE FRIJOLES PARA SOPA
- FRIJOLES SECOS CON INGREDIENTES AÑADIDOS, SAZONES O SABORES

## ¡CONSEJO DE COMPRA WIC!

Sus beneficios para la mantequilla de maní y las frijoles se pueden utilizar para comprar frascos de mantequilla de maní, bolsas de frijoles secos o latas de frijoles preparados. Un (1) frasco de mantequilla de maní equivale a una (1) bolsa de frijoles secos y a cuatro (4) latas de frijoles.

• 1 FRASCO DE MANTEQUILLA DE MANÍ =



• 1 BOLSA DE FRIJOLES SECOS



=

• 4 LATAS DE FRIJOLES



# GRANOS ENTEROS

**PAN DE TRIGO ENTERO - Elija solo entre estas MARCAS Y TAMAÑOS:**



- 100% WW 16 oz.



- 100% WW 16 oz.



- 100 WW 16 oz.



- 100% WW Sandwich Thins 12 oz.



- 100% WW 16 oz.



- 100 % Whole Wheat 16 oz
- 100% Whole Wheat 24 oz.
- Round Top 100% WW 16 oz.
- Round Top 100% WW 24 oz.
- 100% Sandwich Slims 12 oz.
- 100 % WW Slider Buns 12 oz.
- 100% WW Hamburger Buns 14 oz.
- 100% WW Hot Dog Buns 13 oz.
- Market & Mill 100% WW 20 oz. and Artisan 20 oz.



- Sugar Free 100% Whole Grain 16 oz.
- 100% WW with Honey 16 oz.
- 100% Whole Wheat 20 oz.



- WW Hamburger Buns 16 oz.
- WW Hot Dog Buns 16 oz.
- Wide Pan 100% WW 24 oz.



- 100% WW 16 oz.
- 100% WW Country Style 24 oz.



- Stone Ground 100% WW 16 oz.
- Very Thin 100% WW 16 oz.
- 100% WW Cinnamon with Raisins Swirl 16 oz.
- Light Style 100% WW 16 oz.
- Whole Grain 100% WW 24 oz.
- Farmhouse 100% WW 24 oz.
- Thin Sliced Whole Grain 100% WW 22 oz.
- 100% WW Hamburger Buns 14.5 oz.



- 100% WW Wide Pan 24 oz.
- Sugar Free 100% WW Wide Pañ 24 oz.
- Sugar Free 100% WW Extra Large Sandwich Rolls 21 oz.
- Sugar Free 100% WW Hot Dog Buns 15 oz.



- 100% WW 16 oz.
- 100% WW 20 oz.



- 100% WW Bread 16 oz.



- 100% WW 16 oz.



- 100% WW 16 oz.
- 100% WW 20 oz.

## NO COMPRE:

- ORGÁNICO
- PANES DE PANADERIA



## PAN Y TORTILLAS INTEGRALES

**TORTILLAS** - Elija solo entre estas **MARCAS Y TAMAÑOS**:



### TORTILLAS DE MAÍZ BLANDAS (AMARILLAS BLANCAS):



### TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL

- Best Choice: 16 oz.
- Bueno: 8 oz.
- Candy's: 8 oz.
- Chi-Chi's: White Corn 16 oz.
- Fareway: White Corn 16 oz.
- Frescados: White Corn 16 oz.
- Guerrero: White Corn 16 oz.
- Hy-Vee: White Corn 16 oz.
- IGA: White Corn 16 oz.
- Kroger: Yellow Corn 16 oz.
- La Banderita: Yellow and White 16 oz.
- Grande: Corn 16 oz.
- La Burrito 8 oz.
- La Favorita 8 oz.
- Mama Lupe's: Taco Size 16 oz.
- Mission: Yellow Corn 16 oz. & White Corn 8 oz.
- Our Family: Yellow & White 16 oz.
- Best Choice: 16 oz.
- Chi-Chi's: 16 oz.
- Fareway: 16 oz.
- Frescados: 16 oz.
- Food Club: 16 oz.
- Great Value: 16 oz.
- IGA: White Corn 16 oz.
- Hy-Vee: 16 oz.
- Kroger: 16 oz.
- La Banderita: 16 oz.
- Mama Lupe's: 16 oz.
- Market Pantry: 16 oz.
- Mi Mama's : Low Carb 8 oz.
- Mission: 16 oz. and Carb Balance 8 oz.
- Ortega: 16 oz.
- Our Family: 16 oz.
- Signature Kitchens or Select: 16 oz.

## PUUEDE COMPRAR:

- TORTILLAS DE MAÍZ AMARILLO O BLANCO O DE TRIGO ENTERO
- SOLO ESTAS MARCAS Y TAMAÑOS APROBADAS

## NO COMPRE:

- ORGÁNICO
- TORTILLAS DE HARINA BLANCA O TORTILLAS MULTIGRANO
- TORTILLAS HECHAS A PARTIR DE O CON INGREDIENTES DISTINTOS DEL MAÍZ O EL TRIGO, COMO EL ARROZ O LAS VERDURAS
- TORTILLAS CON INGREDIENTES AÑADIDOS COMO AZÚCARES, GRASAS, ACEITES O SAL



# GRANOS ENTEROS

## PASTA DE TRIGO INTEGRAL

Elija solo entre estas **MARCAS**:



## PUUEDE COMPRAR:

- PASTAS DE TRIGO ENTERO DE ESTAS MARCAS SOLAMENTE
- TAMAÑOS DE 16 OZ.

## NO COMPRE:

- ORGÁNICO
- PASTAS QUE NO SON DE TRIGO ENTERO
- PASTAS HECHAS A PARTIR DE O CON ARROZ, QUINOA, LINO, MAÍZ, FRIJOLES O VEGETALES
- SIN GLUTEN



## PAN, TORTILLAS, PASTA, ARROZ INTEGRAL

### ARROZ INTEGRAL

Elija de **CUALQUIER MARCA:**



### **PUEDE COMPRAR:**

- ARROZ INTEGRAL EN CAJA O EN BOLSA
- PAQUETES DE 16 OZ. DE ARROZ INTEGRAL DE COCCIÓN NORMAL
- PAQUETES DE 14 - 16 OZ. DE ARROZ INTEGRAL DE COCCIÓN RAPIDA O INSTANTÁNEA

### **NO COMPRE:**

- ORGÁNICO
- ARROZ BLANCO O CUALQUIER OTRA VARIEDAD DE ARROZ COMO EL NEGRO, EL ROJO O EL SILVESTRE
- ARROZ INTEGRAL CON ADITIVOS, AZÚCAR, GRASAS O ACEITES, O SAL



# FRUTAS Y VEGETALES

FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS  

## PUEDE COMPRAR:

- **REGULAR U ORGÁNICO**
- **CUALQUIER VARIEDAD DE FRUTAS O VEGETALES FRESCOS O CONGELADOS**
  - **ENTEROS**
  - **PRECORTADOS Y ENVASADOS**
  - **MEZCLAS DE ENSALADA Y VEGETALES DE BOLSA O DE CAJA**
  - **BANDEJAS DE FIESTA QUE SOLO CONTIENEN PRODUCTOS AGRÍCOLAS**
  - **CALABAZAS Y OTRAS CALABAZAS DESTINADAS AL CONSUMO**





## **NO COMPRE:**

- **ARTÍCULOS DE LA BARRA DE ENSALADAS O ACEITUNAS**
- **HIERBAS O ESPECIAS**
- **FRUTAS O VEGETALES SECOS**
- **FRUTAS O VEGETALES ENLATADOS O EN FRASCOS**
- **NUECES**
- **ARTÍCULOS DECORATIVOS COMO CALABAZAS GRANDES PARA TALLAR Y CALABAZAS**
- **PRODUCTOS PREPARADOS CON HIERBAS, ESPECIAS, CONDIMENTOS, ADEREZOS O SALSAS AÑADIDAS**
- **KITS DE ENSALADA CON INGREDIENTES AÑADIDOS, COMO FRUTAS SECAS, CROUTONES O ADEREZOS**
- **BANDEJAS DE FIESTA CON ARTÍCULOS NO AGRÍCOLAS, COMO LOS ADEREZOS**
- **PRODUCTOS CONGELADOS CON INGREDIENTES AÑADIDOS, COMO SALSAS, CONDIMENTOS, AZÚCARES, GRANOS, CARNE O CUALQUIER INGREDIENTE QUE NO SEA PRODUCTO AGRÍCOLA O CONSERVANTE**



## **¡CONSEJO DE COMPRA WIC!**

No es necesario que intente comprar la cantidad exacta de productos en su tarjeta eWIC. Si se excede en la cantidad de dólares de su tarjeta eWIC, puede pagar el exceso con otra forma de pago. También puede pedir que se eliminen de su pedido los productos que excedan de sus beneficios.

# ALIMENTOS PARA BEBÉS

## FRUTAS/VEGETALES

FRUTAS/VEGETALES



### BEECH-NUT CLASSICS AND NATURALS

- TODOS LOS SABORES
- FRASCOS DE 4 OZ.

### GERBER 1ST AND 2ND FOODS

- TODOS LOS SABORES
- FRASCOS DE 4 OZ.
- 2 PAQUETES DE 8 OZ.

### TIPPY TOES

- TODOS LOS SABORES
- 2 PAQUETES

## PUEDA COMPRAR:

- VARIEDADES INDIVIDUALES O MIXTAS DE FRUTAS O VEGETALES
- INDIVIDUAL, ENVASES DE 4 ONZAS O PAQUETES DE 2 QUE EQUIVALEN A 8 ONZAS EN TOTAL
- TANTO LOS ENVASES DE 4 OZ. Y LOS PAQUETES DE 2 AÑOS EN CUALQUIER MOMENTO. NO ESTÁ LIMITADO A UNO U OTRO

## NO COMPRE:

- ORGÁNICO
- ALIMENTOS CON AZÚCARES AÑADIDOS, SAL, DHA O ARA
- ALIMENTOS PARA BEBÉS CON ALMIDONES AÑADIDOS, INCLUIDOS LOS CEREALES, ARROZ, PASTA Y NUDOS O ALIMENTOS PARA BEBÉS CON OTROS INGREDIENTES AÑADIDOS QUE NO SEAN FRUTAS O VEGETALES
- ALIMENTOS PARA BEBÉS ETIQUETADOS COMO CENAS O POSTRES
- ALIMENTOS PARA BEBÉS EN BOLSAS U OTROS CONTENEDORES

## ¡CONSEJO DE COMPRA WIC!



2 FRASCOS

1 PAQUETE DE DOS

Los beneficios alimentarios del programa WIC para frutas y vegetales para bebés se conceden de la siguiente manera:

- Una unidad de beneficio alimentario equivale a un envase de 4 oz.
- Un paquete de 2 equivale a dos envases de 4 oz

Por ejemplo, si tiene beneficios para 32 unidades de frutas y vegetales para bebés, puede comprar hasta 32 envases de 4 onzas o 16 paquetes de 2 (o cualquier combinación de individuales de 4 oz).

## CEREALES, CARNES, FÓRMULA

### CEREAL PARA BEBÉS



- BEECH-NUT**
- CLÁSICOS Y NATURALES
  - MULTIGRAIN
  - AVENA
  - AVENA SENSIBLE



- GERBER 2ND FOODS**
- BARLEY
  - MULTIGRANO
  - AVENA
  - TRIGO ENTERO

### PUEDE COMPRAR:

- SOLO LAS MARCAS Y SABORES SELECTOS
- SOLO CONTENEDORES DE 8 OZ.

### NO COMPRE:

- ORGÁNICO
- CEREALES CON INGREDIENTES AÑADIDOS COMO FRUTAS, YOGUR, FÓRMULA, LECHE, DHA O ARA
- CEREALES EN OTROS CONTENEDORES NO ESPECIFICADOS

### CARNES PARA BEBÉS



- BEECH-NUT**
- TODOS LOS SABORES
  - 2.5 OZ. JARS

- GERBER 2ND FOODS**
- TODOS LOS SABORES
  - 2.5 OZ. JARS

- TIPPY TOES**
- TODOS LOS SABORES
  - 2.5 OZ. JARS

### PUEDE COMPRAR:

- SABORES DE CARNE INDIVIDUALES CON CALDO O SALSA
- SOLO CONTENEDORES DE 2.5 OZ.

### NO COMPRE:

- ORGÁNICO
- PALITOS DE CARNE O CENAS
- CARNES PARA BEBÉS CON INGREDIENTES AÑADIDOS COMO AZÚCAR, SAL, ALMIDONES, FRUTAS O VEGETALES

### FÓRMULA PARA BEBÉS

COMPRA LA **MARCA, EL TIPO Y EL TAMAÑO** EXACTOS DE LA FÓRMULA PARA BEBÉS QUE FIGURAN EN SUS BENEFICIOS.

**¡NO HAY SUSTITUCIONES!**

SI DESEA ADQUIRIR UNA FÓRMULA DIFERENTE QUE NO FIGURA EN SUS BENEFICIOS, PÓNGASE EN CONTACTO CON SU CLÍNICA WIC PARA DISCUTIR SUS OPCIONES.

# JUGO

Elija solo entre estas **MARCAS** y **SABORES**:

**JUGO 100% - SOLO 64 OZ.**



## PUEDE COMPRAR:

- SOLO LAS MARCAS Y SABORES QUE SE ENCUENTRAN
- SOLO JUGOS DE LARGA CONSERVACIÓN
- SOLO TAMAÑO DE 16 OZ.



- Apple
- Grape



- Apple
- Apple Cider
- Berry
- Cherry
- Grape
- Grapefruit
- Pineapple
- Real Cherry
- Real Grape
- Real Punch
- Tomato
- Tomato plus Vitamin C
- Vegetable
- White Grape
- White Grapefruit



- Tomato
- Low Sodium Tomato



- Apple
- Grape
- Vegetable



- Apple
- Grape
- Pineapple
- Spicy Vegetable
- Tomato
- Vegetable
- White Grape



- Apple



- Apple
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Grape
- Tomato
- Vegetable
- White Grape
- White Grape Peach



- Apple
- Apple with Calcium
- Cranberry
- Cranberry Apple
- Cranberry Raspberry
- Grape

- Grapefruit
- Pineapple
- White Grape
- Just Juice: All Flavors



- Apple
- Grape
- Pineapple
- Tomato
- White Grape
- White Grapefruit



- All juice flavors with the 100% Juice label



- Apple
- Cranberry
- 100% Juice Grape
- Grapefruit
- 100% Juice Pineapple
- Vegetable
- Low Sodium Vegetable
- Spicy Vegetable
- White Grape
- White Grape Peach

Elija solo entre estas **MARCAS** y **SABORES**:

**JUGO 100% - SOLO 64 OZ.** GF V



- Apple
- Reduced Sugar Apple
- Cranberry Blend
- Grape
- Tomato
- White Grape



- Apple
- Apple Cherry
- Apple Mango
- Apple White Grape



- Apple
- Apple Cranberry
- Apple Pineapple
- Apple Raspberry



- Apple
- Concord Grape
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry Cherry
- Cranberry Grape
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Cranberry Watermelon



- Apple
- Apple Cider
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Grapefruit
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- White Grape



- Apple
- Apple Cider
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Grapefruit
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- Low Sodium Vegetable
- White Grape
- White Grapefruit



- Grape



- Apple



- Vegetable
- Low Sodium Vegetable
- Spicy Vegetable



- These 100% Juice flavors only:
- Black Cherry
- Concord Grape
- Grape
- Grape with Calcium
- Grape with Fiber
- Super Berry
- Red Grape
- White Grape
- White Grape Cherry
- White Grape Peach



**NO COMPRE:**

- **ORGÁNICO**
- **JUGOS REFRIGERADOS**
- **JUGOS CON AZÚCAR AÑADIDA**
- **JUGOS "LIGEROS" O "DE DIETA"**
- **BEBIDAS DE JUGO O COCTÉLES**

Jugos concentrados 100% congelados: Elija solo entre estas **MARCAS** y **SABORES**:

**JUGO 100% CONGELADO SIN AZÚCAR AÑADIDO**



- Apple
- Orange (any variety)



- Apple
- Orange (any variety)



- Pineapple Orange



- Apple
- Orange (any variety)



- Apple
- Orange (any variety)



- Apple
- Grape
- Orange (any variety)



- Apple
- Orange (any variety)



Jugos concentrados 100% congelados: Elija solo entre estas **MARCAS** y **SABORES**:

**JUGO 100% CONGELADO SIN AZÚCAR** **GF** **V**

**HyVee**

- Apple
- Orange (any variety)

**Our Family**

- Apple
- Orange (any variety)

**Kroger**

- Apple
- Grape
- Orange (any variety)
- Pineapple
- Pineapple Orange

**Signature SELECT**  
QUALITY GUARANTEED

- Apple
- Orange (any variety)

**Welch's**  
FAMILY FARMER OWNED

- White Grape
- White Grape Peach
- White Grape Raspberry



**OLD ORCHARD**

- Any 100% Juice Flavor with a Green Lid

## PUEDE COMPRAR:

- SOLO LAS MARCAS Y SABORES QUE SE ENCUENTRAN AQUÍ
- CUALQUIER MARCA DE FRUTAS 100% NARANJA O 100% UVA
- DE TAMAÑO DE 11.5 - 12 OZ.

## NO COMPRE:

- ORGÁNICO
- BEBIDAS DE JUGO, COCTELES, JUGOS LIGEROS O DE DIETA CONGELADAS



# PESCADO ENLATADO <sup>GF</sup>

Elija entre **CUALQUIER MARCA:**

- Atún ligero en trozos
- Salmón rosado

## PUEDE COMPRAR:

- 5 OZ. LATAS DE 5 OZ. O MÁS GRANDES (PESO NETO, NO PESO ESCURRIDO)
- SE PERMITEN LOS PAQUETES MÚLTIPLES. EL PESO TOTAL DEL PAQUETE DEBE SER DE AL MENOS 5 ONZAS. EN TAMAÑO (HASTA 30 OZ. EN TOTAL)
- ENVASADO EN AGUA O ACEITE

## NO COMPRE:

- ORGÁNICO
- OTRAS VARIEDADES DE ATÚN COMO EL ALBACORA, EL ATÚN BLANCO EN TROZOS O EL ATÚN BLANCO SÓLIDO
- OTRAS VARIEDADES DE SALMÓN, COMO EL SALMÓN ROJO O EL SALMÓN SOCKEYEE
- PESCADO ENLATADO CON SABORES AÑADIDOS, CONDIMENTOS U OTROS INGREDIENTES
- PESCADO EN OTROS ENVASES, COMO BOLSAS O LATAS MENORES DE 5 OZ.



## Información de su clínica:

Nombre de la clínica, dirección y número de teléfono:

---

---

---

---



# NEBRASKA

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.