

EN VIGENCIA  
MARZO  
2023



Colorado WIC

# LISTA DE ALIMENTOS Y GUÍA DE COMPRAS





## Índice

Frutas y verduras.....	4-5
Granos integrales: pan y tortillas.....	6-7
Granos integrales: tortillas y pasta.....	8-9
Granos integrales: arroz integral y avena.....	10-11
Cereal: frío.....	12-13
Cereal: caliente.....	14
Leche.....	15
Yogur.....	16-17
Queso y huevos.....	18-19
Soya, tofu y pescado enlatado.....	20-21
Crema de cacahuete y frijoles.....	22-23
Jugo.....	24-29
Comida para bebé.....	30-31
Guía de compras.....	32-39



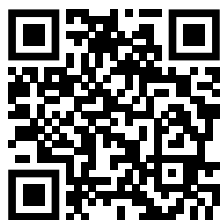
## Consejos para comprar con WIC

- Use la **aplicación WICShopper** para conocer su saldo de alimentos de WIC cuando vaya a la tienda.
- Use la aplicación WICShopper o la lista de alimentos como ayuda para elegir alimentos de WIC.
- Al comprar alimentos con su tarjeta eWIC, podrá usar cupones, tarjetas de cliente de la tienda, ofertas de compra uno y lleva otro, y otras ofertas especiales.
- No se permiten las sustituciones. Solo podrá comprar los alimentos que figuran en la lista de beneficios de alimentos familiares y la lista de alimentos.
- No se permite vender, comercializar ni regalar alimentos de WIC, fórmula para bebé o su tarjeta eWIC.
- No se permite devolver ni intercambiar alimentos de WIC o fórmula para bebé por dinero, crédito u otros productos.
- No se permiten pagarés ni vales canjeables.



Visite **wichealth.org** para obtener información e ideas de recetas.

Se agregan nuevos alimentos en **marzo y septiembre** de cada año. Para ver la lista más actualizada, escanee el código QR.



# FRUTAS Y VERDURAS

## CANTIDAD

El monto en dólares aparece en la lista de beneficios de alimentos familiares o en la aplicación WICShopper. Si su compra supera ese monto, puede pagar la diferencia.

## MARCA

Cualquiera

Compre productos frescos si así lo especifica la lista de beneficios de alimentos familiares de WIC.

## FRESCAS Y CONGELADAS

### Está bien comprar

- Cualquier tamaño y tipo de paquete
- Recipientes de plástico, como bolsas, cajas y envases
- Ensaladas y verdes mixtas (solo con frutas y verduras)
- Enteras, cortadas y rebanadas
- Orgánicas
- A granel
- Frutas y verduras mixtas
- Mezclas congeladas para batidos (solo con frutas y verduras)
- Albahaca, cilantro, ajo, jengibre, perejil

### No compre

- Papas fritas, papas estilo hash brown, tater tots (con azúcar, grasa o aceite agregados)
- Productos del deli o la barra de ensaladas
- Bandeja de botanas
- Cestas de fruta, frutas y verduras decorativas
- Frutas y verduras secas
- Frutos secos (como cacahuates, mezcla de frutas y nueces)
- Algunas hierbas y especias (como romero, tomillo, eneldo)
- Con salsa, carne, pasta, arroz o fideos agregados
- Con jarabe, endulzante, saborizante, azúcar, grasa o aceite agregados
- Con aderezo, crutones o queso agregados (como en paquetes de ensalada)





## ENLATADAS

### Está bien comprar

- Latas, frascos, bolsas y paquetes individuales
- Cualquier tamaño
- Empacadas en agua o jugo natural de frutas
- Puré de manzana (sin azúcar y con canela)
- Orgánicas
- Recipientes o bolsas de larga duración
- Regular o bajas en sodio
- Pasta de tomates, puré de tomates, tomates enteros, en cubos y triturados
- Salsa

### No compre

- Chucrut
- Pepinillos, verduras encurtidas o cremas de verduras (como maíz)
- Kéetchup, salsa de pepinillos, aceitunas
- Productos con carne, azúcar, aceites o grasas agregadas
- Productos con avena, frutos secos, semillas o condimentos agregados
- Productos empacados en jarabe (denso, ligero, naturalmente ligero, extraligero, etc.)
- Sopas, salsas (pizza o espagueti)
- Frutas y verduras enlatadas o en conserva de producción casera
- Jaleas, mermeladas o conservas

# GRANOS INTEGRALES

## PAN DE TRIGO 100 % INTEGRAL

### TAMAÑO

8, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24 o 32 onzas (oz)

### MARCA

Cualquiera

### Está bien comprar

- Debe decir "100% Whole Wheat" (trigo 100 % integral) en el frente de la etiqueta
- Hogazas, bollos y panecillos

## PAN DE GRANO INTEGRAL

### MARCA

Productos específicos a continuación



#### NATURE'S OWN

- 100 % grano integral
- Pan de trigo integral Life, sin azúcar



#### OROWEAT

- 12 granos integrales
- Pan multigrano, grano integral



#### PEPPERIDGE FARM

- Pan de grano integral con semillas Jewish Rye
- Pan de harina de trigo blando Light Style
- 15 granos integrales
- Pan negro alemán de trigo integral
- Pan de trigo integral y miel
- Pan de grano integral de avena
- Pan de grano integral blando germinado



### No compre

- Pan del deli
- Orgánico
- Bagels, pan pita, pan plano o panecillos ingleses

# TORTILLAS DE MAÍZ

## TAMAÑO

8, 16, 20, 24 o 32 onzas (oz)

## MARCA



Albuquerque  
Tortilla



Best Choice



Candy's



Chi-Chi's



Don Pancho



Food Club



Guerrero



Herdez



Kroger



La Banderita



La Burrita



La Favorita



La Tortilla  
Factory



Misión



Our Family



Santa Fe  
Tortilla



Shurfine

## Está bien comprar

- Maíz blanco
- Maíz amarillo
- Tortillas de maíz blandas

# GRANOS INTEGRALES

## TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL

### TAMAÑO

16 onzas (oz)

### MARCA



Best Choice



Don Poncho



Food Club



Great Value



Guerrero



Herdez



Kroger



La Banderita



La Favorita



La Tortilla Factory



Market Pantry



Misión



Ortega



Our Family



Santa Fe  
Tortilla



Shurfine



Signature  
Select



Tío Santi

### No compre

- Tortillas de harina
- Harina blanca
- Tortillas para tacos o tostadas
- Saborizadas
- Totopos

- Con almidón comestible modificado
- Orgánicas
- Fritas
- A granel





# PASTA DE TRIGO 100 % INTEGRAL-

## TAMAÑO

16 onzas (oz)

## MARCA



Barilla



Clearly Organic



Food Club



Full Circle Market



Good & Gather



Great Value



Hodgson Mill



Kroger



O Organics



Our Family



Racconto



Ronzoni



Shurfine



Signature Select



Simple Truth Organic



Western Family

## Está bien comprar

- Cualquier tipo, incluso espagueti, espiral, penne, rotini, coditos, macarrones o caracolas
- Orgánica

## No compre

- Con azúcar, grasa, aceite o sal agregados
- De arroz, quinoa, lentejas, lino, maíz o verduras
- A granel

# GRANOS INTEGRALES



## ARROZ INTEGRAL

---

### TAMAÑO

Cocimiento común: 16 o 32 onzas (oz)

Cocimiento instantáneo y rápido: 14 o 28 onzas (oz)

### MARCA

Cualquiera

### Está bien comprar

- Común, de cocimiento rápido e instantáneo
- Natural
- En bolsa de hervir
- Grano largo, mediano o corto
- Bolsa y caja
- Arroz silvestre
- Orgánico

### No compre

- Arroz rojo o negro
- Bolsas individuales
- Con azúcar, sal, saborizante, grasa o aceite agregados

# AVENA

## TAMAÑO

16 o 32 onzas (oz)

## MARCA



Avelina Oats



Better Oats  
Organic



Bob's Red Mill



Bob's Red Mill  
(orgánica)



Mom's Best



Ralston Foods

## Está bien comprar

- Avena de cocimiento rápido, en copos y tradicional
- Orgánica

## No compre

- Paquetes instantáneos o individuales
- Avena cortada
- A granel
- Con azúcar, grasa, aceite, sal o saborizante agregados

## ¿La avena es cereal o grano integral?

¡Es ambas cosas! Al ir de compras con WIC, recuerde:

- Use sus beneficios de cereales para comprar avena instantánea en paquetes individuales.
- Use sus beneficios de granos integrales para comprar otros tipos de avenas (caja, bolsa o envase).



# CEREAL

## CEREAL FRÍO

### TAMAÑO

8 onzas (oz) o más

\* = Cereales integrales

### MARCA

#### GENERAL MILLS



Cheerios\*



Cheerios multigrano\*



Cheerios multigrano con fresas



Cheerios con avena y frutos del bosque



Chex con arándanos



Chex con canela



Chex de maíz



Chex de arroz



Chex de trigo\*



Fiber One Honey Clusters\*



Kix\*



Berry Berry Kix\*



Kix con miel\*



Total de grano integral\*



Wheaties\*

#### KELLOGGS



All-Bran Complete, hojuelas de trigo\*



Hojuelas de maíz



Crispix



Special K Original

## POST



Grape-nuts original\*



Grape-nuts, hojuelas\*



Great Grains  
Banana Nut  
Crunch\*



Great Grains  
Crunchy  
Pecan

### Honey Bunches of Oats, sabores:



Almendras



Canela



Tostado  
con miel



Nueces y azúcar  
moreno de arce



Vainilla

## QUAKER

### Oatmeal Squares (cubitos de avena):



Life\*



Azúcar moreno\*



Canela\*



Nueces y miel

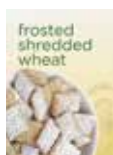
## MARCA DE LA TIENDA



crispy  
rice

### MARCA

Always Save, Best Choice, Food Club, Great Value, Kiggins, Kroger, Malt-O-Meal, Market Pantry, Our Family, Ralston, Shurfine, Signature Select, That's Smart, Western Family



frosted  
shredded  
wheat

### \* MARCA

Always Save, Best Choice, Food Club, Great Value, Kiggins, Malt-O-Meal (Frosted Mini-Spooners), Our Family, Ralston, Shurfine, Western Family

## No compre

- Paquetes individuales (excepto avena; ver nota en la página 11)
- Orgánico
- Sabores no mencionados

## Consejos para las compras

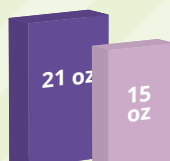
Elija cualquier combinación de cereales aprobados por WIC hasta el total indicado en su saldo de beneficios. Vea estos ejemplos.



Total = 36 oz



Total = 36 oz



Total = 36 oz

# CEREAL

## CEREAL CALIENTE

### CREAM OF RICE



Para cocinar



Instantáneo



### CREAM OF WHEAT



Original,  
1 minuto



Original,  
2 minutos y ½



Original,  
instantáneo



Granos integrales  
2 minutos y ½\*

### MALT-O-MEAL



Sin sabor

### MAYPO



Con sabor a arce\*

### QUAKER



Grits original  
instantáneo

### AVENA



#### MARCA

Paquetes individuales, natural, sin sabor\*

Best Choice, Food Club, Kroger, McCann's Irish Oatmeal, Our Family, Quaker, Ralston, Shurfine, Signature Select, Western Family

Ver nota en la página 11.

### No compre

- Paquetes individuales (excepto avena)
- Orgánico
- Sabores no mencionados

# LECHE

## TAMAÑO

Cuarto de galón, medio galón o galón

## MARCA

Cualquiera

**Compre con el contenido de grasa mencionado en la lista de beneficios de alimentos familiares:**

- 1 % (baja en grasa) o descremada (sin grasa)
- Entera

## Está bien comprar

- Fresca, en lata, en polvo
- Cajas de plástico o cartón
- Leche de larga duración UHT
- Leche agria
- Con calcio agregado
- Sin lactosa (cualquier marca)
- Leche de cabra Meyenberg
- Orgánica

## No compre

- Leche saborizada
- Marcas Fairlife, Ripple y A2
- Leche sin pasteurizar
- Bebidas "lácteas" hechas con nueces, coco, arroz, avena y otros granos

## Consejos para las compras

### LECHE FRESCA O UHT



**1 GALÓN**  
= 1.0 galones



**½ GALÓN + 1 CUARTO DE GALÓN**  
= 0.75 galones



**½ GALÓN**  
= 0.5 galones



**1 CUARTO DE GALÓN**  
= 0.25 galones

### LECHE ENLATADA



**LATA DE 12 OZ**  
= 0.25 galones

### LECHE EN POLVO



**LATA DE 12 OZ DE LECHE DE CABRA MEYENBERG EN POLVO**  
= 0.75 galones

**4 LIBRAS (64 OZ) = 5.0 galones**

**CAJA DE 32 OZ = 2.5 galones**

**CAJA DE 25.6 OZ = 2.0 galones**

**PAQUETE DE 9.6 OZ = 0.75 galones**

**PAQUETE DE 3.2 OZ = 0.25 galones**

# YOGUR

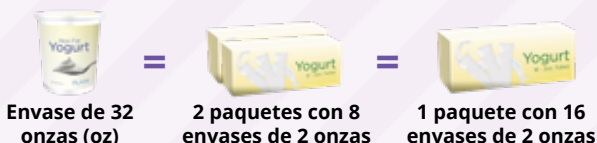
## TAMAÑO

- Envase de 32 onzas (oz) • Paquete con 8 envases de 2 onzas (oz) • Paquete con 16 envases de 2 onzas (oz)

**Compre con el contenido de grasa mencionado en la lista de beneficios de alimentos familiares o la aplicación WICShopper:**

- Sin grasa o bajo en grasa • Entero

Consejos  
para las  
compras



## MARCA ENTERO

**BROWN COW**

- Natural
- Vainilla

**Chobani.**

- Natural

**DANNON**

- Natural
- Vainilla

**food club**

- Griego de vainilla

**Good & Gather**

- Griego natural
- Vainilla y miel

**Great Value**

- Natural

**Kroger**

- Griego natural
- Griego de vainilla
- Natural
- Vainilla

**Lucerne DAIRY FARMS**

- Natural
- Fresa
- Vainilla

**100% GRASSFED MAPLE HILL = organic =**

- Natural
- Vainilla

**MOUNTAIN HIGH**

- Natural
- Fresa
- Vainilla

**Nancy's**

- Natural
- Vainilla

**NOSTIMO**

- Natural
- Vainilla

**OIKOS**

- Natural

**OPEN NATURE**

- Griego natural

**organics**

- Griego natural
- Natural
- Vainilla

**Our Family's**

- Griego natural
- Natural

**simple truth organic**

- Griego natural
- Griego de vainilla
- Griego con grano de vainilla

**Stonyfield ORGANIC**

- Natural
- Fresa
- Vainilla
- Envases: cualquier sabor

## SIN GRASA Y BAJO EN GRASA

**Best Choice**

- Griego natural sin grasa
- Griego de vainilla sin grasa
- Natural sin grasa
- Fresa bajo en grasa
- Vainilla bajo en grasa

**Chobani.**

- Griego de durazno mezclado sin grasa
- Griego de fresa mezclado sin grasa
- Griego natural bajo en grasa
- Griego natural sin grasa
- Griego de vainilla sin grasa

**COBURN FARMS**

- Griego natural sin grasa
- Natural bajo en grasa
- Vainilla bajo en grasa

**DANNON LIGHT + FIT**

- Natural bajo en grasa
- Natural sin grasa
- Vainilla bajo en grasa
- Griego natural sin grasa





- Natural bajo en grasa
- Frambuesa bajo en grasa
- Fresa bajo en grasa
- Vainilla bajo en grasa



- Fresa mezclado bajo en grasa
- Vainilla mezclado bajo en grasa
- Griego natural sin grasa
- Durazno bajo en grasa
- Natural bajo en grasa
- Natural sin grasa
- Frambuesa bajo en grasa



- Cualquier sabor (envases)



- Griego natural sin grasa
- Griego de vainilla sin grasa



- Griego natural sin grasa
- Griego de vainilla sin grasa
- Durazno bajo en grasa
- Natural sin grasa
- Fresa bajo en grasa
- Fresa y plátano bajo en grasa
- Vainilla bajo en grasa
- Envases: cualquier sabor



- Vainilla mezclado bajo en grasa
- Griego natural sin grasa
- Natural bajo en grasa
- Natural sin grasa
- Vainilla bajo en grasa
- Envases: cualquier sabor



- Natural bajo en grasa
- Vainilla bajo en grasa



- Griego natural sin grasa
- Griego de vainilla sin grasa
- Durazno bajo en grasa
- Natural sin grasa
- Fresa bajo en grasa
- Vainilla bajo en grasa
- Vainilla sin grasa



- Natural bajo en grasa
- Natural sin grasa
- Vainilla bajo en grasa
- Vainilla sin grasa



- Natural bajo en grasa
- Natural sin grasa
- Vainilla sin grasa



- Griego natural sin grasa
- Griego de vainilla sin grasa



- Natural sin grasa
- Vainilla sin grasa



- Griego natural bajo en grasa
- Griego natural sin grasa
- Griego de fresa sin grasa
- Griego de vainilla sin grasa



- Griego natural sin grasa
- Griego de vainilla sin grasa



- Arándano bajo en grasa
- Griego natural sin grasa
- Griego de vainilla sin grasa
- Durazno bajo en grasa
- Natural sin grasa
- Fresa bajo en grasa
- Vainilla bajo en grasa
- Vainilla sin grasa



- Vainilla mezclado bajo en grasa
- Natural bajo en grasa
- Natural sin grasa
- Vainilla bajo en grasa
- Vainilla sin grasa



- Griego con grano de vainilla sin grasa
- Natural bajo en grasa
- Vainilla bajo en grasa
- Envases: cualquier sabor



- Griego natural sin grasa
- Griego de vainilla sin grasa



- Griego natural sin grasa
- Natural bajo en grasa
- Natural sin grasa
- Vainilla bajo en grasa
- Vainilla sin grasa
- Envases: cualquier sabor



- Natural bajo en grasa
- Fresa bajo en grasa
- Grano de vainilla bajo en grasa



- Natural sin grasa



- Natural bajo en grasa
- Fresa bajo en grasa
- Vainilla bajo en grasa



- Arándano bajo en grasa
- Durazno bajo en grasa
- Natural sin grasa
- Fresa bajo en grasa
- Fresa y plátano bajo en grasa
- Vainilla bajo en grasa

## No compre

- De cabra, soya o no lácteo
- Con ingredientes para mezclar o adicionales, como granola, frutos secos o dulces
- Bebibles
- Con endulzantes artificiales (stevia, sucralosa o acesulfamo)
- Paquetes múltiples o vasos individuales

# QUESO

## EN BLOQUE, EN RODAJAS, EN TIRAS Y RALLADO

### TAMAÑO

Paquetes de 8, 16 y 32 onzas (oz)

### MARCA

Cualquiera



### Está bien comprar

- Americano (blanco, amarillo, rebanado)
- Cheddar
- Colby
- Colby Jack
- Monterey Jack
- Mozzarella (entero o parcialmente descremado)
- Muenster
- Provolone
- Suizo
- Mezclas de queso en la lista
- Orgánico

### No compre

- Alimentos y productos de queso o queso para untar
- Queso empacado individualmente (excepto el queso en tiras)
- Queso saborizado, importado o del deli
- Pepper Jack
- Mezclas de quesos mexicanos o fiesta

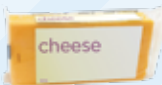
### Consejos para las compras

#### Formas de comprar queso:



**1 LIBRA DE QUESO**  
16 onzas (oz)

=



**1/2 LIBRA DE QUESO**  
8 onzas (oz)

+



**1/2 LIBRA DE QUESO**  
8 onzas (oz)

## Consejos para las compras

Cuando compre queso en tiras, busque estas marcas comunes:



Best Choice



Coburn Farms



Food Club



Frigo



Galbani



Good & Gather  
Organic



Horizon  
Organic



Kraft



Lucerne



O Organics



Organic  
Valley



Shurfine



western family  
Western Family

## HUEVOS

### TAMAÑO

Media docena (6 unidades) o una docena (12 unidades)

### MARCA

Cualquiera

### Está bien comprar

- Pequeños, medianos, grandes, extragrandes y jumbo
- Huevos blancos y morenos de categoría A y AA
- Orgánicos, de corral o de campo
- Huevos especiales (como pasteurizados, fortificados o enriquecidos con vitamina E, DHA u omega 3)
- Si se especifica en los beneficios de WIC, compre huevos duros.



# SOYA



## TAMAÑO

Cuarto o medio galón

## MARCA



**8th Continent**  
Original  
(medio galón)  
Refrigerada



**8th Continent**  
Vainilla  
(medio galón)  
Refrigerada



**Great Value**  
Original  
(medio galón)  
Refrigerada



**Pacific**  
Ultra Soy Original  
(cuarto de galón)  
No perecedera



**Silk Original** (cuarto o medio galón) refrigerada y no perecedera

## No compre

- Sabores no mencionados
- Versión Light
- Orgánica

# TOFU



## TAMAÑO

1 libra (16 onzas)

## MARCA



**Azumaya**  
- Extrafirme  
- Firme



**Franklin Farms**  
- Extrafirme  
- Firme  
- Firme intermedio  
- Blando

# PESCADO ENLATADO

## TAMAÑO

2.5 a 30 onzas (oz)

## MARCA

Cualquiera

## Está bien comprar

### ATÚN CLARO EN TROZOS Y SALMÓN ROSADO

- Latas o bolsas
- Paquetes múltiples
- Empacado en agua o aceite

### SARDINAS

- Latas
- Paquetes múltiples
- Con sabores agregados (mostaza, limón y salsa de tomates)

## No compre

- Atún Albacore, blanco en trozos o sólido
- Salmón Blueback, Sockeye, Red King o Coho
- Orgánico



#### House Premium

- Extrafirme
- Firme
- Firme intermedio



#### Nasoya Organic

- Sedoso
- Superfirme



#### Simple Truth Organic

- Sedoso

## Está bien comprar

- Fresco
- Refrigerado
- Envasado en agua
- Orgánico

## No compre

- Con sal, saborizante, grasa o aceite agregados

# CREMA DE CACAHUATE

## TAMAÑO

16 a 18 onzas (oz)

## MARCA

Cualquiera

### Está bien comprar

- Crujiente, extracrujiente, cremosa o suave
- Batida
- Natural
- Regular, baja en sal y reducida en sal
- Regular, baja en azúcar y reducida en azúcar
- Orgánica



### No compre

- Untable
- Reducida en grasa
- Con saborizante, miel o jalea agregados
- En tubos
- Otras cremas de frutos secos o semillas (como de almendra, o nuez de la india o cashew)

## Consejos para las compras

**Formas de comprar crema de cacahuate y frijoles:**



4 LATAS



1 BOLSA



1 FRASCO

# FRIJOLES

## FRIJOLES SECOS

### TAMAÑO

Bolsas de 1 libra (16 oz) o 2 libras (32 oz)

### MARCA

Cualquiera

### Está bien comprar

- Frijoles, chícharos y lentejas secas de cualquier tipo, sin sabor
- Orgánico

### No compre

- Con saborizante agregado
- Sopa o mezcla de sopa

## FRIJOLES ENLATADOS

### TAMAÑO

15 a 16 onzas (oz)

### MARCA

Cualquiera

### Está bien comprar

- Regular, bajo en sal o sin sal
- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Frijoles de mantequilla
- Frijoles caupí
- Garbanzos
- Frijoles norteños
- Frijoles colorados o blancos
- Frijoles mungo
- Lentejas
- Habas
- Frijoles blancos
- Frijoles pintos
- Frijoles rojos
- Frijoles refritos (sin grasa)
- Chícharos partidos
- Soya
- Orgánicos

### No compre

- Frijoles horneados o con chili
- Sopa o mezcla de sopa
- Con saborizante, grasa, aceite o carne agregados



# JUGO 100 % NATURAL

## LATAS CONGELADAS DE 12 OZ

### TAMAÑO

Latas congeladas de 11.5 o 12 onzas (oz)

### MARCA

Productos específicos a continuación



#### Always Save

- Manzana
- Uva
- Naranja



#### Best Choice

- Manzana
- Uva
- Naranja



#### Dole

- Piña
- Piña y naranja



#### Food Club

- Manzana
- Uva
- Naranja



#### Freedom's Choice

- Manzana
- Naranja



#### Great Value

- Manzana
- Uva
- Toronja
- Naranja



#### Kroger

- Manzana
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Piña



#### Langers

- Manzana
- Uva
- Piña



#### Market Pantry

- Manzana
- Uva
- Naranja



#### Minute Maid

- Naranja



#### Old Orchard

- Manzana
- Uva
- Naranja
- Piña
- Piña y naranja



#### Our Family

- Naranja



#### Seneca

- Manzana
- Uva



#### Shurfine

- Manzana
- Naranja



#### Signature Select

- Manzana
- Naranja



#### Tipton Grove

- Manzana
- Naranja



#### Tree Top

- Manzana



#### Tropicana

- Naranja



#### Western Family

- Manzana
- Uva
- Naranja



# BOTELLAS DE 48 OZ

## TAMAÑO

Botellas plásticas de 48 onzas (oz)



**Apple & Eve**  
• Manzana



**Food Club**  
• Manzana  
• Naranja  
• Piña  
• Piña y naranja



**Freedom's Choice**  
• Manzana



**Juicy Juice**  
• Manzana  
• Cereza  
• Uva  
• Kiwi y fresa  
• Naranja y tangerina  
• Ponche



**Our Family**  
• Piña



**Ruby Kist**  
• Manzana  
• Uva  
• Naranja  
• Piña



**Seneca**  
• Manzana



**Shurfine**  
• Verduras

## Está bien comprar

- Latas congeladas de 11.5 o 12 onzas (oz)
- Con calcio o vitamina D agregados
- Con o sin pulpa
- Toronja blanca, rosa, roja y roja rubí
- Uva morada, roja y blanca
- Verdura regular, picante o bajo en sodio

## No compre

- Menos de 100 %
- Jugos combinados tipo "cóctel"
- Botellas de vidrio
- Orgánico
- Mezclas de jugo no mencionadas
- No pasteurizados

# JUGO 100 % NATURAL

## BOTELLAS DE 64 OZ

### TAMAÑO

Botellas plásticas de 64 onzas (oz)

### MARCA

Productos específicos a continuación



#### Always Save

- Manzana
- Uva
- Naranja



#### Apple & Eve

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y manzana
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y granada
- Arándanos rojos y frambuesa
- Uva
- Piña y tangerina
- Fresa y maracuyá
- Sandía y uva



#### Best Choice

- Manzana
- Sidra de manzana
- Frutos del bosque
- Cereza
- Uva
- Piña
- Ponche
- Tomate
- Verduras



#### Campbell's

- Tomate



#### Diane's Garden

- Verduras



#### Donald Duck

- Naranja



#### Food Club

- Manzana
- Sidra de manzana
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Piña
- Tomate
- Verduras



#### Freedom's Choice

- Manzana
- Uva



#### Good & Gather

- Naranja



#### Great Value

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y granada
- Uva
- Mango
- Naranja
- Pera
- Piña
- Tomate
- Verduras
- Durazno y uva blanca



### Juicy Juice

- Manzana
- Manzana y frambuesa
- Frutos del bosque
- Cereza
- Uva
- Kiwi y fresa
- Mango
- Naranja
- Naranja y tangerina
- Durazno y manzana
- Ponche
- Fresa y plátano
- Fresa y sandía
- Tropical



### Kroger

- Manzana
- Sidra de manzana
- Arándanos rojos
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Piña
- Verduras



### Langers

- Manzana
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Naranja y tangerina
- Piña
- Tomate
- Verduras



### Libby's

- Piña



### Market Pantry

- Manzana
- Uva
- Naranja
- Tomate
- Verduras



### Motts

- Manzana
- Manzana y cereza
- Manzana y uva
- Manzana y mango



### Northland

- Arándanos azules, zarzamora y *açaí*
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y zarzamora
- Arándanos rojos y cereza
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y granada
- Arándanos rojos y frambuesa
- Granada y arándanos azules



### Ocean Spray

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y zarzamora
- Arándanos rojos y cereza
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y mango
- Arándanos rojos y piña
- Arándanos rojos y granada
- Arándanos rojos y frambuesa
- Arándanos rojos y sandía
- Arándanos rojos y saúco
- Uva
- Toronja



### Old Orchard

- Manzana
- Manzana y arándanos rojos
- Mezcla de frutos del bosque
- Arándanos rojos y cereza negra
- Arándanos azules y granada
- Arándanos rojos y granada
- Uva
- Immune Health cítrico
- Immune Health superfrutas
- Immune Health frutas tropicales
- Kiwi y fresa
- Naranja
- Naranja y tangerina
- Durazno y mango
- Piña
- Frambuesa roja
- Fresa y sandía
- Cereza silvestre

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA

# BOTELLAS DE 64 OZ (CONTINUACIÓN) –



## Our Family

- Manzana
- Sidra de manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y frambuesa
- Uva
- Naranja
- Verduras



## Ruby Kist

- Manzana
- Uva
- Naranja
- Verduras



## Seneca

- Manzana



## Sesame Street

- Manzana
- Elmo's Punch
- Uva, frutos del bosque y manzana
- Fresa



## Shurfine

- Manzana
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Piña
- Tomate
- Verduras



## Signature Select

- Manzana
- Sidra de manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y frambuesa
- Uva
- Toronja
- Piña
- Tomate
- Verduras



## That's Smart

- Uva



## Tipton Grove

- Manzana
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Piña
- Verduras



## Tree Top

- Manzana



## Tropicana

- Naranja



## V8

- Verduras



## Welch's

- Uva
- Manzana, naranja y piña
- Cereza y uva blanca
- Durazno y uva blanca



## Western Family

- Manzana
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Piña
- Verduras

## Está bien comprar

- 64 onzas (oz) de jugo de naranja o toronja en botellas plásticas o cajas refrigeradas
- Con calcio, vitamina D o fibra agregados
- Con o sin pulpa
- Toronja blanca, rosa, roja y roja rubí
- Uva morada, roja y blanca
- Verdura y tomate regular, picante o bajo en sodio

## No compre

- Menos de 100 %
- Jugos combinados tipo “cóctel”
- Botellas de vidrio
- Orgánico
- Mezclas de jugo no mencionadas
- No pasteurizados

**Si los beneficios de WIC incluyen “paquete práctico de jugo”, compre porciones individuales (latas, botellas o cajas) de:**

- Manzana, uva, o naranja y piña (Welch’s)
- Naranja, toronja o naranja y toronja (de cualquier marca)
- Piña (Dole)
- Piña-plátano (Dole)
- Piña-mango (Dole)
- Piña-naranja (Dole)
- Verduras (V8)



# COMIDA PARA BEBÉ

## FÓRMULA PARA BEBÉ

Compre el tamaño, marca y forma (en polvo, concentrada o lista para usar) de fórmula para bebé fortificada con hierro de la lista de beneficios de alimentos familiares de WIC o la aplicación WICShopper.

Sin sustituciones.

## FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉ

### TAMAÑO

4 onzas (oz)

### MARCA



Beech-Nut,  
sin productos  
artificiales  
agregados



Beech-Nut  
orgánico



Beech-Nut  
Naturals



Earth's Best  
orgánico



Gerber



Gerber  
Natural



Gerber  
orgánico



Happy Baby  
Organics



O Organics



Simple Truth  
orgánico



Tippy Toes



Tippy Toes  
orgánico

### Está bien comprar

- Orgánico
- Frutas y verduras mixtas
- Envase de vidrio o plástico
- Paquetes múltiples (por ej.: paquete de 2 = 2 frascos)

### No compre

- Con DHA y ARA agregados
- Con azúcar, sal, almidones, harina, cereal, arroz, pasta, fideos o carne agregados
- Graduates, Dinners o 3rd Foods
- Postres, natilla o yogur
- Bolsas individuales

# CEREAL PARA BEBÉ

## TAMAÑO

8 onzas (oz)

## MARCA



Beech-Nut



Earth's Best  
orgánico



Gerber

## Está bien comprar

- Orgánico
- Trigo integral
- Multigrano
- Avena
- Mezcla de granos
- Cebada

## No compre

- Con fruta o fórmula agregadas
- Con DHA y ARA agregados
- En frascos
- Arroz

# CARNE PARA BEBÉ

## TAMAÑO

2.5 onzas (oz)

## MARCA



Beech-Nut, sin  
productos artificiales  
agregados



Earth's Best  
orgánico



Gerber



O Organics



Tippy Toes



Tippy Toes orgánico

## Está bien comprar

- Orgánico
- Con consomé o salsa gravy
- Paquetes múltiples (por ej.: paquete de 2 = 2 frascos)
- Envase de vidrio o plástico

## No compre

- Con DHA y ARA agregados
- Graduates, Dinners o 3rd Foods
- Con azúcar, sal, arroz, pasta, fideos, frutas o verduras agregados
- Bolsas individuales



## Cómo comprar con la tarjeta eWIC

### CÓMO COMENZAR

Seleccione un número de identificación personal (PIN) de 4 dígitos antes de usar su tarjeta.

Para seleccionarlo:

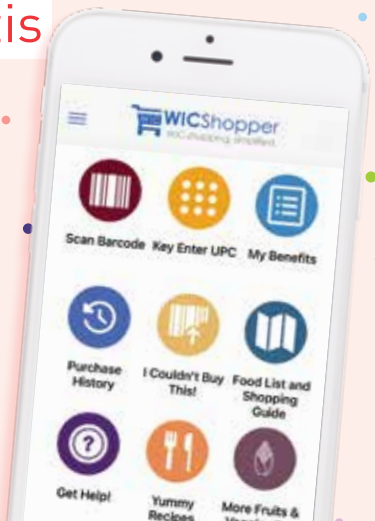
- Inicie sesión en [www.ebtedge.com](http://www.ebtedge.com) e ingrese el número de su tarjeta de 16 dígitos



- Llame a la línea telefónica automática al **1-844-234-4950**

## Descargue la aplicación WICShopper gratis

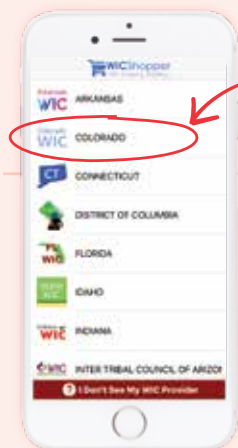
La aplicación WICShopper es gratuita y le permite ver los beneficios de alimentos disponibles, escanear productos para averiguar si están admitidos por WIC, buscar clínicas de WIC y tiendas aprobadas por el programa en su smartphone.





1

Descargue la aplicación WICShopper en la tienda de aplicaciones



2

Seleccione Colorado como su organismo de WIC

3

Registre su tarjeta eWIC

Regístrese usando el número de 16 dígitos que figura en el anverso de su tarjeta eWIC.

4

Consulte sus beneficios

Consulte sus beneficios actuales y futuros, el historial de compras, la lista de alimentos más recientes y mucho más en la aplicación.



5

Escanee los productos

Escanee los códigos de barras de los productos para identificar cuáles son los alimentos permitidos por WIC cuando esté en la tienda.



# Consulte su saldo de alimentos de WIC

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE ALIMENTOS DISPONIBLES?

La lista de beneficios de alimentos familiares indica los beneficios para cada mes.

**wic COLORADO** Family Food Benefits 04/30/2022

Month	WIC Approved Foods	Amount
7/1/2022-7/31/2022	Tolu	0 Pound
	Eggs	1 Dozen
	Breakfast Cereal	36 Ounce
	Peas and Lentils	1 Jar/Bag/Can
	W/W Bread or White Grains	32 Ounce
	Fruit and Vegetables	8 SSSS
	Soy Milk	3.25 Gallon
	84 oz Juice	2 Sides
	Cheese	6 Pound
	Tolu	1 Pound
6/1/2022-6/30/2022	Eggs	1 Dozen
	Breakfast Cereal	36 Ounce
	Peas and Lentils	1 Jar/Bag/Can
	W/W Bread or White Grains	32 Ounce
	Fruit and Vegetables	8 SSSS
	White Milk - All soft	6 Gallon
	Soy Milk	3.25 Gallon
	84 oz Juice	2 Sides
	Cheese	6 Pound
	Tolu	1 Pound
5/1/2022-5/31/2022	Eggs	1 Dozen
	Breakfast Cereal	36 Ounce
	Peas and Lentils	1 Jar/Bag/Can
	W/W Bread or White Grains	32 Ounce
	Fruit and Vegetables	8 SSSS
	White Milk - All soft	6 Gallon
	Soy Milk	3.25 Gallon
	84 oz Juice	2 Sides
	Cheese	6 Pound
	Tolu	1 Pound

Alma Carrero. This participant's certification ends on 9/30/2022.  
 Amanda Perez Flores. This participant's certification ends on 10/31/2022.



Los beneficios de alimentos están disponibles el primer día de cada mes a las 12:01 a. m. y vencen a la medianoche del último día del mes.



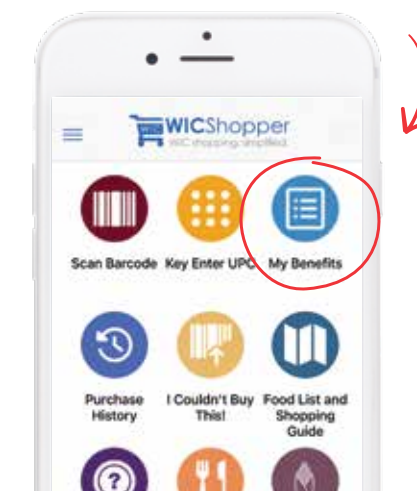
Los beneficios de alimentos que no se utilicen **no** se traspasan al mes siguiente.

## ¿CÓMO PUEDO CONSULTAR MI SALDO DE ALIMENTOS MÁS ACTUALIZADO?

Consulte el saldo en la parte inferior de **su último recibo de compras de WIC**. Allí se indica el saldo de beneficios de alimentos y la fecha de vencimiento.

0

Use la opción "My Benefits" (Mis beneficios) en la **aplicación WICShopper**.



0

Consulte el saldo de alimentos en [www.ebtedge.com](http://www.ebtedge.com).

0

Llame al **1-844-234-4950**.

0

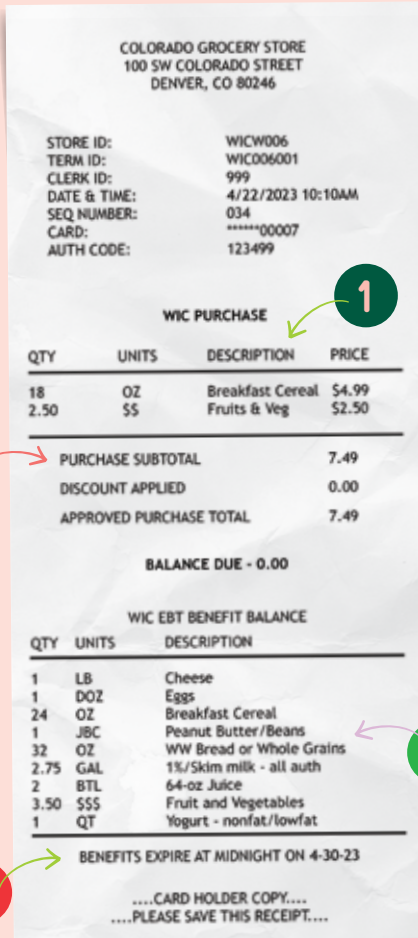
Pídale al cajero que consulte su saldo de alimentos.



## En la caja

- ✓ No es necesario que separe los alimentos de WIC del resto de los productos, pero esto le ayudará a saber cuáles productos paga WIC y cuáles necesitan otro método de pago.
- ✓ Use la tarjeta eWIC antes de cualquier otro método de pago, incluso la tarjeta SNAP.
- ✓ Deslice su tarjeta eWIC e introduzca su PIN cuando se lo soliciten.
- ✓ Verifique que su compra de WIC sea correcta.
- ✓ Guarde el recibo, el cual indica cuál es su saldo de beneficios de alimentos, y será de utilidad para la oficina de WIC si surge algún problema.

# Cómo interpretar su recibo



- 1 Lista de alimentos que compró.
- 2 Subtotal de la compra de WIC y cualquier descuento que se haya aplicado (cupón, descuento de la tienda, etc.).
- 3 Los alimentos de WIC que le restan comprar este mes.
- 4 El último día para comprar el resto de los alimentos de WIC del mes en curso.

# Proteja su tarjeta

## PROTEJA SU PIN

- ✓ No escriba el PIN en su tarjeta ni en cualquier otra cosa que lleve junto con su tarjeta.
- ✓ Comparta su PIN y su tarjeta eWIC únicamente con una persona de confianza que haga las compras por usted.
- ✓ Si olvidó su PIN, llame al **1-844-234-4950** o visite [www.ebtedge.com](http://www.ebtedge.com) para restablecerlo antes de que se bloquee su tarjeta.



## PROTEJA SU TARJETA


- ✓ Conserve la tarjeta; se agregarán beneficios de WIC en el futuro.
- ✓ Llévela cada vez que vaya a una oficina de WIC.
- ✓ Mantenga la tarjeta alejada de imanes y aparatos electrónicos, como celulares.
- ✓ Si la tarjeta se pierde, se deteriora o es robada, primero cambie su PIN y luego comuníquese con una clínica de WIC para solicitar una tarjeta de reemplazo.

## PROBLEMAS CON EL PIN Y LA TARJETA

### ¿Qué hago si el PIN no me funciona?

- Llame al 1-844-234-4950 o visite [www.ebtedge.com](http://www.ebtedge.com) para cambiarlo.
- Si ingresa incorrectamente el PIN cuatro veces consecutivas, la tarjeta quedará bloqueada hasta la medianoche.
- Llame a la clínica de WIC si tiene preguntas.

### ¿Qué ocurre si uno de los productos comprados no aparece incluido como alimento de WIC?

- Consulte la aplicación WICShopper o la lista de alimentos para comprobar que el alimento esté permitido y tenga la marca y el tamaño correctos.
- Consulte el saldo disponible para ver si le quedan suficientes beneficios de alimentos.
- Si cree que es uno de los alimentos permitidos, pero la transacción no se completa, use la función ***I Couldn't Buy This***  (no pude comprar esto) en la **aplicación WICShopper** para solicitar que se revise la solicitud, o póngase en contacto con la clínica de WIC más cercana.
- Si el alimento es aceptado en la caja y no es uno de los alimentos permitidos de WIC, pídale al cajero que anule el producto o cómprelo con otro método de pago. Si opta por pagar usted mismo por estos alimentos, WIC no le podrá emitir un reembolso.
- Comuníquese con la **clínica de WIC** más cercana si tiene preguntas.



## COMUNÍQUESE CON LA CLÍNICA DE WIC SI:

- necesita pedir una cita o cambiarla,
- la tarjeta se pierde, se deteriora o es robada,
- tiene preguntas sobre alimentos de WIC o cantidades,
- se muda o cambia de domicilio.

Si sospecha que se produjo un fraude o uso indebido del programa de WIC, llame al **1-800-424-9121** o visite [usda.oversight.gov](https://usda.oversight.gov)

De conformidad con la legislación federal de derechos civiles y las normas y disposiciones sobre derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), se prohíbe a esta institución discriminar por motivo de raza, color de la piel, nacionalidad, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad, o tomar represalias por actividades previas relacionadas con la defensa de los derechos civiles.

Es posible que la información sobre programas esté disponible en otros idiomas, además del inglés. Las personas con discapacidad que necesitan medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo, braille, letras grandes, grabación de audio, lengua de señas estadounidense) deben comunicarse con el organismo estatal o local responsable de administrar el programa o el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comunicarse con el USDA a través del servicio federal de relé al (800) 877-8339.

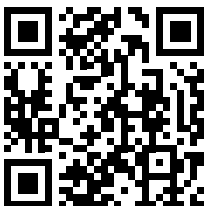
Para presentar una queja por discriminación en relación con el programa, el denunciante debe completar el formulario de quejas por discriminación del programa del USDA (AD-3027) que se puede obtener en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o por carta dirigida al USDA. La carta debe incluir el nombre, dirección y número de teléfono del denunciante y una descripción de la supuesta acción discriminatoria con detalles suficientes para informar a la Subsecretaría de Derechos Civiles (ASCR) acerca de la naturaleza y la fecha de la supuesta infracción de derechos civiles. El formulario AD-3027 completo o la carta se debe enviar al USDA:

1. por correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
2. por fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
3. por correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment



### Comuníquese con WIC hoy mismo:

- Visite [ColoradoWIC.gov](https://ColoradoWIC.gov)
- Síguenos en Facebook @ColoradoWIC
- Descargue la aplicación WICShopper
- Visite [wichealth.org](https://wichealth.org) para obtener información sobre nutrición y recetas