

Kentucky



**Alimentos Autorizados por WIC
10/01/2021 - 9/30/2023**

¡Bienvenido a WIC!

¿Qué proporciona WIC?

El programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, lactantes y niños (WIC) proporciona sin costo alguno:

- ✓ Alimentos saludables como leche, queso, yogur, cereal, granos integrales (pan, tortillas, arroz integral y pasta), jugo, huevos, mantequilla de maní, frijoles, frutas y vegetales.
- ✓ Educación nutricional
- ✓ Información sobre la alimentación a lactantes
- ✓ Referidos a la atención de salud
- ✓ Apoyo con el amamantamiento



¿Quién es elegible?

Los solicitantes tienen que reunir estos requisitos:

Categoría (ser mujer, lactante o niño)

- Mujeres embarazadas
- Mujeres que han dado a luz o perdieron un embarazo en los últimos 6 meses
- Mujeres que están amamantando hasta que el bebé tenga 1 año de edad
- Lactantes y niños hasta que cumplan los 5 años de edad

Residente (tiene que vivir en el estado en el que hace la solicitud)

Ingreso (tiene que reunir los requisitos de ingreso)

Consejos de compras WIC de KY

- Traiga con usted su lista de compras de WIC de KY.
- Si tiene un teléfono inteligente, use la aplicación gratis de WIC Shopper para escanear los alimentos. Asegúrese de inscribir su tarjeta eWIC en la aplicación para que pueda chequear sus beneficios desde su teléfono.
- Asegúrese de que los alimentos a comprar están en su lista de compras de WIC de KY.
- Si el total de su compra de frutas y vegetales es mayor que el monto de sus beneficios, usted puede pagar la diferencia.
- Cupones y promociones de la tienda se pueden utilizar con su tarjeta eWIC de KY.
- Si usa varias formas de pago, use primero su tarjeta eWIC de KY.
- Su recibo le dirá el saldo restante en su tarjeta de beneficios.



Cereal

10 onzas o más grande

B & G Foods

- Cream of Wheat Instant
- Cream of Wheat Whole Grain#
- Cream of Rice
- Cream of Rice Instant
- Cream of Wheat 2 1/2 Minute
- Cream of Wheat 1 minute



General Mills

- Cheerios#
- Multi-Grain Cheerios#
- Cheerios Ancient Grains#
- Fiber One Honey Clusters#
- Wheaties#
- Corn Chex
- Rice Chex
- Wheat Chex#
- Kix#
- Honey Kix#
- Berry Berry Kix#
- Total#



Cereal

Kellogg's

- All Bran Complete Wheat Flakes#
- Corn Flakes
- Rice Krispies
- Frosted MiniWheats Strawberry#
- Frosted Mini-Wheats Cinnamon Roll#
- Frosted Mini Wheats Original#
- Frosted Mini Wheats Little Bites#
- Frosted Mini-Wheats Blueberry#



Post

- Honey Bunches of Oats Honey Roasted
- Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches#
- Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch#
- Whole Grain Honey Crunch#
- Grape Nuts Original#
- Grape Nuts Flakes



Quaker

- Original Instant Oatmeal#
- Life Original#
- Oatmeal Squares Golden Maple#
- Oatmeal Squares Brown Sugar#



Malt-O-Meal

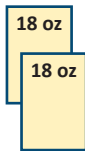
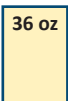
- Crispy Rice
- Frosted Mini Spooners#
- Original Hot Wheat Cereal
- Strawberry Frosted Mini Spooners#



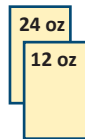
NO a los cereales que no aparecen en la lista
NO Cereales orgánicos

Los cereales integrales están marcados con el símbolo de #

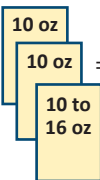
Para comprar 36 onzas de cereal



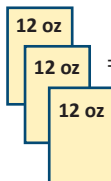
= 36 oz.



= 36 oz.



= 36 oz.



= 36 oz.

Jugo

100% Fruta/Vegetal sin edulcorante

**100% jugo congelado de frutas
12 onzas (que hacen 48 onzas)**

Cualquier marca – toronja o naranja
Seneca - manzana
Old Orchard - cualquier sabor



**100% jugo de frutas en latas o
frascos plásticos 48 o 64 onzas**

Cualquier marca – toronja o naranja
Manzana - Seneca, Mott's
Apple & Eve- cualquier sabor
Piña - Libby's
Juicy Juice - cualquier sabor
Northland- cualquier sabor
Old Orchard 100% Juice - cualquier sabor
Welch's- 100% jugo de uvas (no otro tipo)

**100% jugo de vegetales en latas o
frascos plásticos 64 onzas**

Jugo de Tomate

Campbell's

Campbell's bajo en sodio

Jugo de Vegetales

V-8

V-8 bajo en sodio

**Comprar el tamaño que aparece en la lista de
compras de EBT**

SÍ con calcio agregado

No se permite

NO jugo de 46 onzas

NO jugo de 11.5 onzas

NO otros jugos o bebidas de frutas

NO jugo orgánico

NO cocteles

NO V8 Lite, Splash, o Fusion

NO DHA, prebióticos, o edulcorante artificial

NO jugo hecho con agua de coco

Leche



Sin grasa/Descremada
Baja en grasa (1%)
Reducida en grasa
Entera

Acidófilos y/o bifidum (A/B), sin lactosa y leches en polvo son permitidas si aparecen en la lista de compra de EBT

SÍ con calcio agregado

No se permite

NO leche saborizada, leche de cabra, suero de leche, Vitamite 100, arroz, almendra, o leche evaporada

NO leche orgánica

NO con esteroides vegetales agregados, esteroides, DHA, ARA y/o Omega 3

Leche de soya

Recipientes de medio galón o de un cuarto

Para comprar leche de soya, esta tiene que aparecer en la lista de compras de su EBT

Leche de soya autorizada

Silk Soy
Original



8th Continent
Original



NO se autoriza otra leche de soya.

Leche

WIC Reduce la grasa en la leche a 1% o menos



Para mujeres y niños
de 2 años de edad.

- Menos calorías para un peso saludable.
- Menos grasas saturadas para un corazón saludable.
- Más calcio para huesos y dientes fuertes, presión sanguínea saludable.
- Igual o más cantidad de vitaminas A y D.



Yogur

Envases de 32 oz.

Comprar el tipo que aparece en la lista de compra de EBT



Yogur de leche entera

Dannon

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



Kroger

- Whole Milk Plain
- Whole Milk Vanilla



Meijer

- Whole Milk Plain



Yogur bajo en grasa y sin grasa

Best Choice

- Nonfat Plain
- Low Fat Vanilla
- Strawberry



Coburn Farms

- Low Fat Plain
- Low Fat Vanilla



Dannon

- Nonfat Plain
- Low fat Strawberry
- Low fat Strawberry Banana
- Low fat Plain
- Low fat Vanilla



Essential Everyday

- Fat Free Plain
- Plain Low Fat
- Peach Low Fat
- Strawberry Low Fat
- Vanilla Low Fat



Yogur

Yogur bajo en grasa y sin grasa

Food Club

- Fat Free Plain
- Low fat Vanilla
- Strawberry Low fat



Food Lion

- Plain Nonfat
- Vanilla Low fat



Great Value

- Nonfat Plain
- Low fat Vanilla
- Low fat Strawberry Banana
- Low fat Strawberry
- Low fat Peach



Kroger

- Fat Free Plain
- Blended Low fat Plain
- Blended Low fat Vanilla



Meijer

- Plain Nonfat
- Plain Low fat
- Low fat Strawberry Banana
- Low fat Strawberry
- Low fat Vanilla



Morning Fresh

- Nonfat Plain
- Low fat Vanilla



Our Family

- Nonfat Plain
- Nonfat Vanilla
- Nonfat Strawberry
- Vanilla Low fat
- Peach Low fat
- Strawberry Low fat
- Low fat Blueberry



Yoplait

- Original Vanilla Low Fat
- Original Strawberry Banana Low Fat
- Original Strawberry Low Fat
- Original Harvest Peach Low Fat



Yogur- Paquete de varias unidades

Yogur bajo en grasa y sin grasa

Paquete de varias unidades –
Tiene que igualar 32 oz.



Vasos de yogur Yoplait
Caja de 8 vasos de 4 oz.

Go-Gurt

Caja de 8 tubos de 2 oz.
Caja de 8 tubos de 4 oz.
Caja de 16 tubos de 2 oz.



Activia

Paquete de 4 vasos de 4 oz. (sin lactosa también)

Para comprar 32 onzas de yogur

32 oz

$$8 - 4 \text{ oz} = 32 \text{ oz.}$$

$$16 - 2 \text{ oz} = 32 \text{ oz.}$$

$$8 - 2 \text{ oz} + 8 - 2 \text{ oz} = 32 \text{ oz.}$$

$$4 - 4 \text{ oz} + 4 - 4 \text{ oz} = 32 \text{ oz.}$$

No se permite

NO orgánico

NO yogur griego o concentrado (labneh)

NO con edulcorantes artificiales (NO Light & Fit, Carb Master)

NO botellas de yogur para beber ni yogur congelado

NO con ingredientes mixtos como granola, trozos de caramelo, miel o nueces

Queso

**Bloques, desmenuzado, en cubos, rebana-
do, rallado o en tiras**
Sólo paquetes de 8 o 16 onzas

Brick
Cheddar
Colby
Monterey Jack

Mozzarella
Muenster
Provolone
Swiss



SÍ paquetes variados/combinados, bajo en colesterol, bajo en grasa, sin grasa, con calcio agregado y bajo en sodio

No se permite

NO a ningún tipo de queso de la charcutería

NO American Cheese

NO alimentos con queso, productos de queso, queso de untar, queso pasteurizado procesado, imitación de queso

NO con agregados de pimienta, pimienta, hierbas aromáticas, condimentos, sazones ni saborizantes (vino o ahumado)

NO queso orgánico

NO con agregado de probióticos (e.g., Live Active, etc.)

NO Added probiotics (e.g., Live Active, etc.)

Huevos

Grado A – blanco – sólo la docena
Tamaño – pequeño, mediano, o grande



SÍ aves criadas sin jaula

No se permite

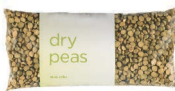
NO orgánico, a campo abierto, bajo colesterol sin antibióticos, gallinas de alimentación vegetariana, dieta de alimentación con multigranos, y sin hormona de crecimiento

NO con agregado de Omega 3 ni otros ácidos grasos

NO huevos marrones

Frijoles y guisantes secos

Cualquier marca
Secos – bolsas de 16 onzas O
Enlatados – 15-16 onzas



Cualquier frijol o guisante natural. Algunos ejemplos incluyen:

Negros
Frijol carita
Garbanzos
Blancos
Colorados
Lentejas

Mixtos
Judías
Pintos
Rojos
Bayos

SÍ frijoles mixtos (pintos y blancos, etc.)
SÍ bajo o regular en sodio

No se permite

NO con agregados de carne, saborizantes, salsas, condimentos/sazones, grasa, azúcar o aceites

NO orgánico o al horno

NO enlatados de habichuelas verdes, guisantes verdes ni habichuelas amarillas

Mantequilla de maní

Cualquier marca
Sólo 16-18 onzas



SÍ con trozos, cremosa, crujiente o Extra crujiente

SÍ baja en sodio y azúcar

SÍ natural

No se permite

NO baja en carbohidrato

NO con chocolate, malvaviscos, edulcorante artificial, mermelada, miel o sabores agregados

NO tubos, tiras o envases para llevar ("To Go")

NO mantequilla de maní orgánica

NO grasas reducidas

NO batida

NO Omega 3, linaza, o extra

Tofu

Envase de 8 o de 14 a 16 onzas

<u>Nasoya</u>	<u>House Foods</u>	<u>Azumaya</u>	<u>Simple Truth</u>
Extra Firm	Extra Firm	Firm	Firm
Firm	Firm		
Lite Firm	Regular		
Lite Silken			
Soft			
Super Firm Cubed			



Para comprar tofu, este tiene que aparecer en la lista de compras de EBT

SÍ preparado con sales de calcio/magnesio

SÍ orgánicos

No se permite

NO con agregados de grasas, azúcar, aceite o sodio

NO tofu marinado o sazonado

Pescado

Sólo el tipo y tamaño que aparece a continuación. Cualquier marca envasada solamente en aceite y agua.

Salmón rosado – sólo latas de 6 & 7.5 onzas

Sardinas - sólo latas de 3.75

Atún - sólo latas de 5 & 6 onzas



Para comprar pescado, este tiene que aparecer en la lista de compras de EBT

SÍ bajo o regular de sodio

No se permite

NO atún blanco o albacora

NO pescado orgánico

NO envase en papel de aluminio

NO con agregados de sazones, sabores ni aderezos

Amamantando

Amamantar es lo mejor para la madre y el bebé.

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. La leche que su cuerpo produce para alimentar al bebé es el mejor alimento para mantener a su bebé saludable y feliz. Amamantar a su bebé tiene muchos beneficios.

Beneficios para el bebé

- ✓ Es el tipo de alimento más completo para su bebé.
- ✓ Proporciona inmunidad a su bebé.
- ✓ Protege al bebé contra el síndrome de muerte súbita de la cuna (SIDS), infecciones de oído, obesidad, alergias, etc.
- ✓ Los bebés amamantados tienen menos gases, buchadas y cólicos.

Beneficios para la

madre:

- ✓ Disminuye el riesgo de cáncer de mamas y ovarios. .
- ✓ Le ayuda a regresar más rápido al peso que tenía antes del embarazo.
- ✓ Aumenta el vínculo entre la madre y el bebé.
- Es más económico que la fórmula.

¿Mi bebé estará tomando lo suficiente?

Su bebé deberá alimentarse de 8-12 veces al día. Esto significa que su bebé recién nacido necesita comer entre cada 1 ½ y 3 horas. Los bebés tienen estómagos muy pequeños cuando nacen.



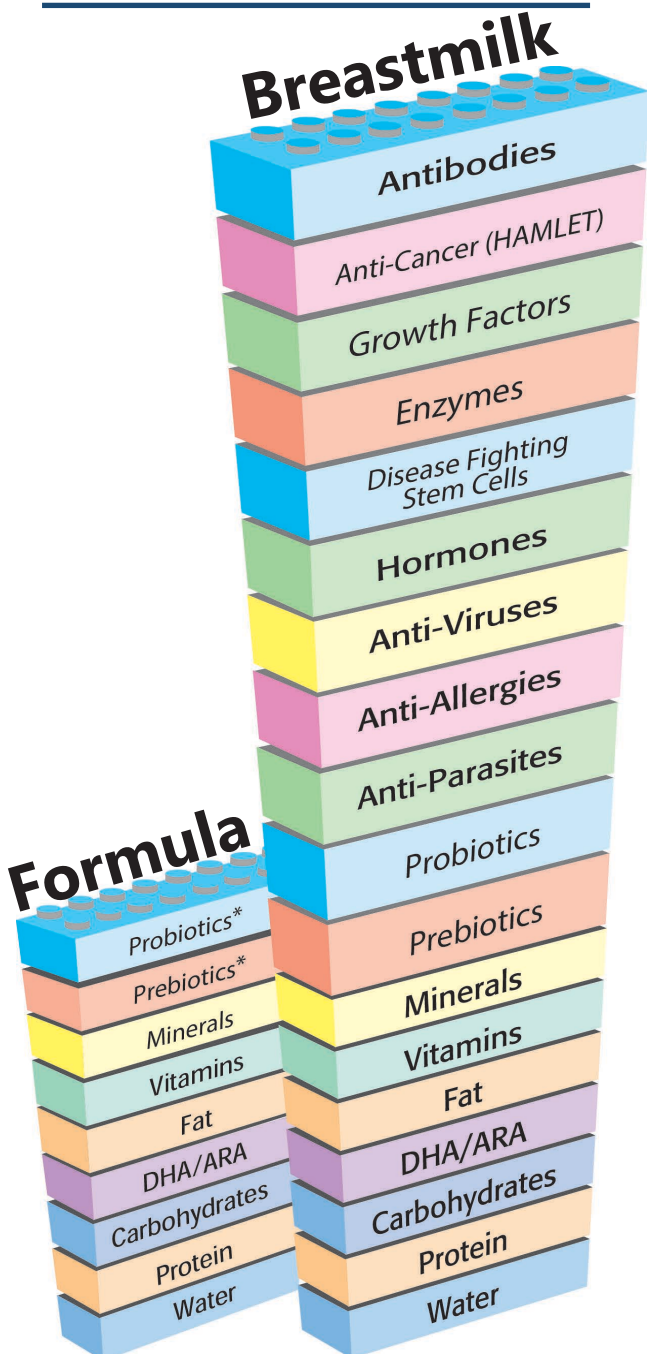
1 día de nacido	3 días de nacido	10 días de nacido
5-7 ml	22-27 ml/ 1 oz.	60-81 ml/ 2-2.7 oz.
Del tamaño de una canica	Del tamaño de una fresa	Del tamaño de un huevo

Para asegurarse de que su bebé esté recibiendo lo suficiente:

- ✓ Monitorear cuánto peso aumenta su bebé. Los bebés deben aumentar de ½ a 1 onza por día durante los primeros 6 meses de nacido. A las 2 semanas su bebé debería haber recuperado el peso con el que nació.
- ✓ Contar los pañales mojados y sucios. Su bebé debe tener 6 o más pañales mojados y al menos 3 pañales sucios después del 6to día de nacido.

Amamantando

La leche materna tiene más de las cosas importantes que los bebés necesitan.



Adapted from California Department of Health Services

Granos integrales

100% Pan/bollos de trigo y
granos integrales
Sólo la presentación de 16 onzas



Aunt Millie's
Healthy Goodness
100% Whole Wheat



Best Choice 100%
Whole Wheat



Bimbo 100%
Whole Wheat



Bunny
100%
Whole Wheat



Essential
Everyday 100%
Whole Wheat



Food Lion
100% Whole
Wheat



Healthy Life
100% Whole
Wheat



IGA 100%
Whole Wheat



Kern's 100%
Whole Wheat



Kroger 100%
Whole Wheat



Lewis 100%
Whole Wheat



Meijer 100%
Whole Wheat



Nature's Own
Whole Grain
Sugar Free



Nature's Own
Whole Grain
with Honey



Our Family
100% Whole
Wheat



Pepperidge Farm
Light Style Soft
Wheat

Granos integrales

100% Pan/bollos de trigo y
granos integrales
Sólo la presentación de 16 onzas



Pepperidge
Farm
Stoneground
100% Whole
Wheat



Pepperidge
Farm Very Thin
Soft 100%
Whole Wheat



Pepperidge
Farm Whole
Grain Seeded
Jewish Rye



Roman Meal
Sungrain
100% Whole
Wheat



Sara Lee
100% Whole
Wheat



Schwebel's
100% Whole
Wheat



Shoppers
Value 100%
Whole Wheat



Wonder 100%
Whole Wheat



Arnold
Whole Wheat
Hamburger
Buns



Arnold
100% Whole
Wheat
Hot Dog Buns



Brownberry
100% Whole
Wheat
Hamburger
Buns



Brownberry
100% Whole
Wheat
Hot Dog Buns

No se permite

NO pan blanco

NO pan orgánico

NO con aditivos de hierbas aromáticas, especias,
pimientos, queso, tomates o pasas.

Granos integrales

100% pastas de trigo integral
Sólo la presentación de 16 onzas –
cualquier marca



SÍ de cualquier forma (por ejemplo: rotini, penne, espaguetis, macarrones/coditos o linguine de trigo integral)

No se permite

NO orgánico

NO con agregado de queso, vegetales, azúcar, grasas, aceites, sal (sodio) u otro saborizante

NO fideos de huevo (egg noodles)

NO comidas de pastas o pastas enlatadas

NO pastas sin gluten o de arroz integral

NO harina de maíz, de semilla de chía o linaza

Granos integrales

Arroz integral
Sólo las presentaciones de 14 o 16 onzas -
cualquier marca



SÍ instantáneo, rápido o regular

No se permite

NO orgánico

NO aditivos como hierbas aromáticas, especias, pimienta, queso

Granos integrales

Tortillas Sólo paquetes de 16 onzas

Tortillas de trigo integral

Carlita
Celias
Kroger
La Banderita
Ortega
Mission
Essential Everyday

Food Lion
IGA
Food Club
Tio Santi
Chi Chi's



Tortillas de maíz

Celias
Don Pancho
La Banderita
La Burrita
IGA
Our Family
Hy-top

Mission
Best Choice
Guerrero
Essential Everyday
Kroger
Chi Chi's



No se permite

NO orgánica

NO con aditivos tales como hierbas aromáticas, especias, pimienta, queso, espinacas o tomate

Combinaciones de granos para igualar la cantidad que aparece en su lista de compra de EBT

Ejemplo:

$$\boxed{16 \text{ oz. pan}} + \textcircled{16 \text{ oz. tortilla}} = 32 \text{ oz.}$$

Ejemplo:

$$\boxed{16 \text{ oz. pan}} + \boxed{16 \text{ oz. pasta}} = 32 \text{ oz.}$$

Frutas y vegetales

Frescos

SÍ enteros y cortados

SÍ orgánicos

No se permite

NO con agregados de azúcar, grasas o aceites

NO frutas ni vegetales ornamentales como calabazas pintadas ni ristras de pimientos

NO bandejas para fiestas o canastas de frutas

NO panqué o productos horneados

NO productos de la charcutería

NO productos del bufé de ensaladas, e.g., ensalada de papas

NO hierbas aromáticas y especias

NO frijolitos chinos

NO frutas/nueces mixtas

NO frutas o vegetales secos

NO enlatados o en bolsas

NO con agregados de aderezos, crotones, hierbas aromáticas, especias marinados etc.

Congelados

SÍ cualquier marca, variedad o tamaño

SÍ enteros, cortados o mixtos

SÍ orgánicos

SÍ con o sin sal

No se permite

NO con agregados de azúcar, sirope, edulcorante artificial, grasas, aceites

NO con agregados de carne, pasta, arroz, nueces, queso, mantequilla, hierbas aromáticas, sazones, marinados, aderezos, condimentos o salsas

NO papas fritas o tater tots

NO verduras empanizadas o rebozadas



Frutas y vegetales

Consejos para comprar frutas y vegetales frescos:

- ✓ Revisar los anuncios de ventas semanales de su tienda de comestibles.
- ✓ Comprar frutas y vegetales que estén en temporada.
- ✓ No comprar productos magullados o dañados.

Estimación de costos utilizando la tabla siguiente:

Use los siguientes pasos para estimar el costo de su compra:

1. Colocar los productos en la balanza para alimentos.
2. Redondear el peso a la libra (lb.) o media libra.
Encuentre los números en la parte de arriba de la tabla a continuación.
3. Encuentre el precio por libra en la parte izquierda de la tabla a continuación y sígala hasta la derecha hasta donde ambas se unen.

*Nota: Se le pedirá pagar cualquier monto que exceda el valor en efectivo de los beneficios.

\$	1 lb	1½ lb	2 lb	2½ lb	3 lb
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48	5.37
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97

Alimentos para lactantes



La leche materna es lo mejor.



Fórmula

Comprar tamaño y tipo indicado en su lista de compra de EBT

No se permite

NO leche entera, baja en grasa, sin grasa, evaporada o de cabra

NO fórmula orgánica

NO líquidos de rehidratación vía oral o soluciones de electrolíticas como Pedialyte

Cereal seco para lactantes Sólo 8 onzas de tamaño

SÍ orgánico

No se permite

NO con aditivos como frutas, formula, azúcar, yogur o DHA y ARA

NO cereales en frascos ni bolsas

Alimentos para lactantes

Frutas y vegetales para lactantes

Sólo de 4.0 onzas de tamaño

Frescos según lo especificado en la lista de compras de EBT

SÍ a las combinaciones de frutas y vegetales naturales como arvejas y zanahoria, manzana y plátano, batata y manzana.

SÍ orgánico

No se permite

NO con aditivos como azúcar, maicenas, sal/sodio, yogur o DHA y ARA

NO comidas, postres, "delights" o pudín

NO en bolsas

Carnes para lactantes

Sólo 2.5 onzas de tamaño

Para comprar carne para lactantes, esta tiene que aparecer en la lista de compras de EBT

SÍ a carnes naturales con salsa

SÍ orgánico

No se permite

NO con aditivos como frutas, vegetales, o DHA y ARA

NO con aceite, azúcar, cebolla ni ajo

NO pollo, pavo o carnes en barritas empanadas

NO comidas, guarniciones ni platos fuertes de Gerber Graduates (Lil' Meals, Lil' Sides, Lil' Entrees)

NO "Comidas"

NO en bolsas

Alimentos para lactantes

Conversión de alimentos

Cereal para lactantes

$$\boxed{8 \text{ oz}} + \boxed{8 \text{ oz}} + \boxed{8 \text{ oz}} = 24 \text{ oz.}$$

Frutas y vegetales para lactantes

Lactantes completamente en formula y amamantados parcialmente

128 oz. = 32 2-paquetes de 2 oz.

128 oz. = 32 (4 oz.) frasco

128 oz. = 16 2-paquetes de 4 oz.

Lactantes amamantados solamente

256 oz. = 64 2-paquetes de 2 oz.

256 oz. = 64 (4 oz.) frasco

256 oz. = 32 2-paquetes de 4 oz.

Frutas y vegetales frescos para lactantes

Lactantes completamente en formula y amamantados parcialmente

\$4 frutas y vegetales frescos + 64 onzas de frutas y vegetales para lactantes en frascos

64 oz. = 16 2-paquetes de 2 oz.

64 oz. = 16 (4 oz.) frasco

64 oz. = 8 2-paquete de 4 oz.

Lactantes amamantados solamente

\$8 frutas y vegetales frescos + 128 onzas de frutas y vegetales para lactantes

en frascos

128 oz. = 32 2-paquetes de 2 oz.

128 oz. = 32 (4 oz.) frasco

128 oz. = 16 2-paquetes de 4 oz.

Carne para lactante

Lactantes amamantados solamente

77.5 oz. = 31 (2.5 oz.) frasco

NO CAIGA EN LA TRAMPA



**VENDER O INTERCAMBIAR
LA FÓRMULA Y ALIMENTOS
DE WIC O LAS TARJETAS
EWIC ES UNA INFRACCIÓN
QUE PODRÍA RESULTAR EN
CARGOS PENALES Y/O LA
DESCALIFICACIÓN PARA
RECIBIR BENEFICIOS A
FUTURO.**



Lectura del recibo de eWIC

Lista de compras de WIC

Recibo eWIC	Tamaño de los paquetes de WIC
Leche	
1.00 galón	1 galón
.75 galón	1/2 galón + 1 cuarto
.50 galón	1/2 galón
.25 galón	1 cuarto
Queso	
1.00 libra	1 libra or 16 oz.
.50 libra	1/2 libra or 8 oz.
Tofu	
1.00 libra	1 libra or 14 to 16 oz.
.50 libra	1/2 libra or 8 oz.
Jugo	
1.00 recipiente	1 recipiente
Cereal	
36.00 onza	36 onzas (comprar en cajas de 10 oz. O más)
Frijoles/guisantes	
1.00 recipiente	Una bolsa de 16 - oz. O Cuatro latas de 15 a 16 oz.
.75 recipiente	3 latas
.50 recipiente	2 latas
.25 recipiente	1 latas
Huevos	
1 docena	1 docena

Lectura del recibo de eWIC

Lista de compras de WIC

Recibo eWIC	Tamaño de los paquetes de WIC
Yogur	
32.00 onzas	1- 32 oz recipiente o paquete de varias unidades
Mantequilla de maní	
1.00 recipiente	1 recipiente de 16 o 18 oz.
Granos integrales	
16.00 onzas	1- 16 oz. pan O 1 - 14 or 16 oz. arroz O 1 - 16 oz. tortilla O 1 - 16 oz. pastas
Leche de Soya	
1.00 galón	2- medio galón en caja
.50 galón	1/2 galón
Frutas y vegetales	
8.00 \$\$\$	\$8.00 para comprar frutas y vegetales frescos o congelados

* El monto del valor en efectivo de los beneficios para las frutas y vegetales puede variar en dependencia de la elegibilidad.

Si tiene preguntas con respecto a cómo leer su lista de compras de eWIC por favor comuníquese con su departamento de salud local.

Aplicación WICShopper

WICShopper puede:

- ✓ Decirle si el producto escaneado es elegible con WIC
- ✓ Decirle qué productos en **esta** tienda son elegibles con WIC



Próximo paso:

1. Descargue la aplicación WICShopper
2. Inicie la aplicación y seleccione su estado o la autoridad de WIC
3. Compre – escanee los productos para saber si son elegibles con WIC y si están en su lista de compras de WIC de KY.



Aplicación WICShopper calculadora para frutas y vegetales

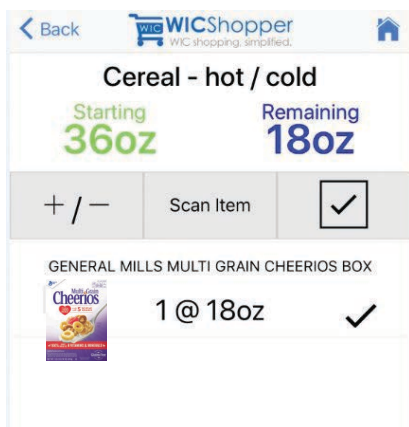
1. Ingrese en la aplicación Shopper de WIC.
2. Seleccione el símbolo "My Benefits"
3. Seleccione el símbolo Calculator localizado en la categoría de frutas y vegetales.
4. Seleccione el símbolo "Add Item" para ingresar el nombre del producto, precio por libra y peso. La calculadora le dará el precio total.
5. Seleccione "Add Item" para ver su saldo restante.



WICShopper App

Aplicación WICShopper calculadora para el cereal

1. Ingrese en la aplicación Shopper de WIC.
2. Seleccione el símbolo "My Benefits"
3. Seleccione el símbolo Calculator localizado en la categoría de cereal para desayuno.
4. Seleccione "scan item" y escanee los productos elegibles.
5. Si un cereal está autorizado por WIC, seleccione el símbolo verde "add". La calculadora le actualizará su saldo restante en cereal.



Para aprender más:
www.EBTShopper.com
¡o escanee este código QR!



Denuncie a los que infringen las Leyes y Regulaciones de los Programas de USDA

Actividades delictivas, tales como:

- Soborno
- Contrabando
- Robo
- Fraude
- Poner en peligro la salud y seguridad pública
- Mal manejo/ gasto de los fondos
- Violencia en el centro de empleo
- Mala conducta del empleado
- Mala conducta en investigaciones
- Conflicto de intereses

Llamar al 1-800-424-9121 o visitar www.usda.gov/oig

La identidad del que denuncia está protegida bajo las disposiciones de la Ley de Protección al Denunciante del 1989.

Sus derechos

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.

**Oficina de información de
WIC en Kentucky
(877) 597-0367**

WIC- 40



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.