



## ALIMENTOS APROBADOS

**Vigente desde octubre de 2025 hasta  
septiembre de 2026**

**Programa Especial de Nutrición  
Suplementaria para mujeres, bebés  
y niños del Departamento de Salud  
Pública de Alabama**

**Descargue la aplicación  
gratuita WIC Shopper**



# INTRODUCCIÓN A WIC

Información de su clínica local:

Su Id. de familia: \_\_\_\_\_

## Citas

Fecha	Hora	Quién	Tipo de visita



**CERTIFICACIÓN:** Traer **comprobantes\*** y persona(s) que se certificará(n). \*Comprobante de identidad, domicilio e ingresos (o tarjeta de Medicaid/SNAP). Evaluación completa realizada una vez al año; se verifica la elegibilidad y el crecimiento.

**REGISTRO DE CERTIFICACIÓN INTERMEDIA/PROGRESO:** Traer a la persona para revisión. El proveedor de WIC verificará el crecimiento y los objetivos cada 6 meses.

**FORMACIÓN NUTRICIONAL:** 2 opciones, en línea o presencial\*

- WICHEALTH.org
- En persona \*si lo designa un proveedor de WIC

Completado cada 3 meses para mantener sus beneficios activos.

# FORMACIÓN NUTRICIONAL/COMPRAS



Formación nutricional en línea: elija entre una variedad de temas de lecciones cuando sea conveniente para usted.

Para configurar su cuenta:

1. Vaya a [wichealth.org](http://wichealth.org).
2. Si es la primera vez que entra, Haga clic en "Registrarse"; de lo contrario, inicie sesión.
3. Introduzca su información:  
Idioma preferido, estado (Alabama),  
Agencia: \_\_\_\_\_  
Clínica: \_\_\_\_\_  
Id. de familia: \_\_\_\_\_



Complete la configuración de la cuenta con nombre de usuario/contraseña, correo electrónico, pregunta de seguridad y "Registrarse".

Para **EDUCACIÓN NUTRICIONAL** visite:

Iniciar sesión --> Para comenzar o completar una lección, haga clic en "Comenzar".

Después de la lección, haga clic en "Enviar" para recibir su certificado.

En la fecha de su visita o después, llame a su clínica local, dígales que ha completado su lección y que pueden cargar más beneficios WIC a la tarjeta.



**Descargue la aplicación WIC Shopper.**



**iPhone**



**Android**

- Seleccione Alabama.
- Agregue su número de tarjeta WIC.
- Consulte "Mis beneficios" para ver sus beneficios WIC disponibles/futuros.
- Utilice "Escanear código de barras" o "Búsqueda de artículos" para ver si ciertos alimentos están aprobados para su compra.
- Encuentre la oficina WIC y las tiendas WIC más cercanas.
- Acceso al historial de compras, recursos sobre nutrición y lactancia materna, recetas deliciosas, WIChealth ¡y mucho más!



# FRUTAS Y VERDURAS

## COMPRAR: FRUTAS frescas y congeladas

Cualquier variedad de fruta fresca o congelada, entera, cortada, en rodajas o en trozos. Puede ser orgánica.

### Ejemplos:

- Bananas • Manzanas • Uvas • Piñas
- Fresas • Naranjas • Arándanos • Cerezas

---

## COMPRAR: Verduras FRESCAS Y CONGELADAS

Cualquier variedad de verduras frescas o congeladas, enteras, cortadas, en trozos o en cubos. Puede ser orgánica.

### Ejemplos:

- Zanahorias • Boniatos • Brócoli
- Papas (de cualquier color) • Frijoles verdes • Coliflor
- Col rizada • Lechuga • Maíz
- Paquete de lechuga o verduras para ensalada sin aderezo ni picatostes



## NO COMPRAR:

- Frutas y verduras enlatadas o secas
- Flores comestibles
- Hierbas y especias secas
- Alimentos para comprar en una barra de ensaladas
- Frutas y verduras ornamentales y decorativas como chiles o ajo en una cuerda, calabacinos, calabazas pintadas
- Lechuga o verduras para ensalada empaquetadas con aderezo o picatostes
- Congelada con aceites, condimentos, azúcares, salsas o empanados añadidos
- Cestas de frutas o bandejas para fiestas con dips o salsas
- Frutos secos, incluidos los cacahuetes
- Mezclas de frutas, frutos secos y cereales
- Pulpa de fruta congelada



# JUGO 100 %

**COMPRAR: 64 onzas o \*Envases de 128 onzas**  
**(A temperatura ambiente o refrigerado)**

Debe ser jugo 100 % y debe tener un mínimo de 72 mg. (80 %) de vitamina C por 8 onzas líquidas O BIEN 120 % de vitamina C (cuando los mg no están enumerados en la etiqueta).

**\*Solo se pueden obtener 128 onzas de galón si el saldo tiene al menos (2) envases de 64 onzas.**

**Puede seleccionar marcas como:**

Welch's

Juicy Juice

Northland Cranberry

Ocean Spray **Jugo 100 %**

(no 4 %, 5 %, 10 %, 11 %, 15 %, 27 % o 42 %)

**Cualquier marca** de jugo si es de:

Jugo 100 % y 72 mg de vitamina C

Naranja, pomelo, manzana, uva, piña, arándano, tomate o mezclas de jugos

Puede sustituir cuando se solicite en la clínica\*.

**\*Solo cuando se especifica en la lista de compras o saldo de beneficios.**

Un jugo de 64 onzas para frutas y verduras de \$3  
CVB (beneficio de valor en efectivo)



**\$3 más**



**NO COMPRAR:**

- Cócteles de jugo
- Bebidas de frutas
- Bebidas ades
- Jugos de dieta
- Cero, light o menos azúcar
- Gourmet
- Orgánicos

# CEREALES

**COMPRAR:** Seleccione solo los cereales de la lista.

Las imágenes pueden cambiar. Las selecciones pueden variar según la tienda. Solo cajas o bolsas de 8,9 a 36 onzas.

Cereales de grano entero:



**NUEVO  
ALIMENTO**



Cheerios



Multigrano  
Cheerios



Mezcla de verduras  
Cheerios manzana  
y fresa



Mezcla de verduras  
Cheerios arándanos  
y banana



Frosted Mini  
Wheats  
Original



Frosted Mini  
Wheats  
Muffin de  
arándanos



Frosted Mini  
Wheats  
Fresa



Frosted Mini  
Wheats  
Cacao



Frosted Mini  
Wheats  
Little Bites



Great Grains  
Nueces  
y banana  
crujientes



Great Grains  
Nueces  
crujientes



Great Grains  
Arándano  
Almendras  
crujientes



Great Grains  
Pasas, dátiles y  
nueces pecanas



Chex de arroz



Chex de maíz



Chex de trigo



Canela  
Chex



Chex de fresa  
y vainilla



# CEREALES



Honey Bunches of Oats con Almendras



Honey Bunches of Oats Tostada con miel



Honey Bunches of Oats Vainilla



Honey Bunches of Oats Fresas



Rice Krispies



Corn Flakes



Kashi Miel tostada



Kix



Cereal Bluey



Sémola instantánea original Quaker



Avena instantánea original Quaker

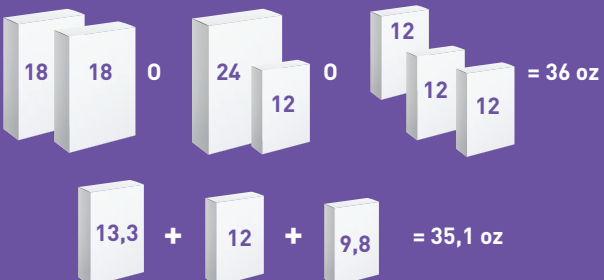


Mini Spooners de crema de fresa



## CONSEJOS DE COMPRA

Utilice la “Calculadora de cereales” de la aplicación WIC Shopper para ayudar a maximizar sus beneficios WIC disponibles. Es posible que le queden onzas adicionales, pero aquí hay algunas formas de aprovechar al máximo 36 onzas.



# GRANOS INTEGRALES

**COMPRAR:** Cualquier combinación de tamaños y/o productos que no superen las onzas indicadas en su lista de compras.



Bollos y panecillos

0



Pan

0



Tortillas

0



Pasta

0



Arroz

0



Avena

**¡Se dan NUEVAS cantidades de granos integrales cada mes!**

Niños de 1 a 4 años 24 onzas por mes

Mujeres (todas las categorías) 48 onzas por mes

\*Beneficios combinados.

(Ej., una mujer y 1 niño reciben 72 onzas por mes).



+



+



+



=

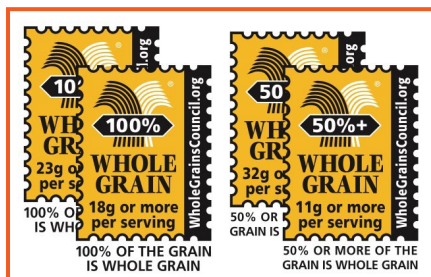
**72 onzas  
de Granos  
integrales**



## CONSEJO DE COMPRAS

Utilice la “Calculadora de granos integrales” de la aplicación WIC Shopper para ayudar a maximizar sus beneficios WIC disponibles. Es posible que le queden onzas adicionales, pero arriba se muestra una forma de aprovechar al máximo sus beneficios.

Los productos con la etiqueta de sello de 100 % o 50 % de grano integral cumplen automáticamente con los requisitos del grupo de alimentos de grano integral. Estos alimentos deben ser aprobados.



# GRANOS INTEGRALES

## PAN

**COMPRAR:** Paquetes de 12 onzas a 24 onzas. Estas marcas y tipos. Todos los panes 100 % integrales y 100 % de grano integral están **PERMITIDOS**.



**Bunny**

100 % trigo integral



**La mejor opción**

100 % trigo integral



**Arnold**

100 % trigo integral  
Bollos y panecillos 100% integrales  
Pan fino para sándwich  
100 % trigo integral  
Rebanada pequeña 100 % trigo integral  
Molido con piedra 100 % trigo integral



**Great Value**

Panecillos de hamburguesa  
100 % trigo integral  
100 % trigo integral y miel  
Tapa redonda 100 % trigo integral



**Kroger**

100 % trigo integral  
Panecillos de hamburguesa 100 % trigo integral  
Bagels rebanados previamente 100 % trigo integral  
Muffins ingleses 100 % trigo integral



**Laura Lynn**

100 % trigo integral



**Lewis**

100 % trigo integral  
Media rebanada 100 % trigo integral  
Vida saludable 100 % trigo integral



**Market Pantry**

Sándwich 100% trigo integral



**Nature's Own**

100 % trigo integral con miel  
100% grano integral sin azúcar  
100% grano integral  
100 % trigo integral  
Panecillos de hamburguesa 100 % trigo integral  
Panecillos para hot dogs 100 % trigo integral



**Pepperidge Farm**

Grano integral en rebanadas finas  
100 % trigo integral  
Grano integral 100 % trigo integral  
Muy fino 100 % trigo integral  
Granja 100% trigo integral  
Trigo blando estilo ligero  
Grano integral 15 granos  
Trigo integral con miel  
Rebanadas finas de grano entero 15 granos



**Selección privada**

100 % trigo integral  
Rebanadas de trigo integral  
sin azúcar



**Publix**

100 % trigo integral



**Sara Lee**

100 % trigo integral  
Delicioso y saludable multigrano  
Deliciosa miel de trigo integral  
Delicioso trigo suave y liso



**SE Grocers**

100 % trigo integral



**Thomas'**

Bagels 100 % trigo integral  
Muffins ingleses 100 % trigo integral



**Wonder**

Pequeño 100 % trigo integral

## NO COMPRAR

- Panes con sabores añadidos, condimentos, grasas, nueces/frutas picadas (por ejemplo, canela, pasas, arándanos)
- Panes orgánicos

# GRANOS INTEGRALES

## TORTILLAS

**COMPRAR:** Estas marcas y tipos. Cualquier tamaño de paquete. Cualquier tamaño de tortilla (taco callejero, taco, burrito, fajita)



**La mejor opción**  
Maíz integral



**Celia's**  
Granos integrales bajos en  
carbohidratos  
100 % trigo integral  
Maíz blanco/Maíz amarillo



**Chi-Chi's**  
Trigo integral estilo fajita  
Maíz blanco



**Essential Everyday**  
Trigo integral



**Fiesta Fit**  
Wraps de trigo integral bajos en  
carbohidratos



**Food Club**  
Trigo integral



**Great Value**  
Trigo integral  
Maíz blanco



**Hola Nola**  
Maíz blanco



**Laura Lynn**  
Trigo integral  
Maíz blanco



**La Banderita**  
Maíz para tacos callejeros  
Maíz blanco  
Maíz amarillo  
Maíz  
Fajita de trigo integral  
Taco suave 100 % trigo integral



**Kroger**  
Trigo integral  
Maíz blanco  
Maíz amarillo



**Mission**  
Trigo integral con equilibrio  
de carbohidratos  
Maíz amarillo  
Maíz blanco  
Trigo integral  
100 % trigo integral  
Maíz extrafino  
Maíz rojo



**Market Pantry**  
Trigo integral



**MiCasa**  
100 % trigo integral  
Maíz amarillo



**Ortega**  
Trigo integral



**Tio Santi**  
100 % trigo integral

## NO COMPRAR:

- Tortillas de harina • Tostadas • Orgánicos
- Wraps de espinacas o tomate y albahaca

# GRANOS INTEGRALES

## PASTA

**COMPRAR:** Solo trigo integral/grano integral.  
Cualquier tamaño de paquete. Cualquier marca.  
Cualquier forma.

**NO COMPRAR:** • Orgánica • Fideos de huevo  
• Condimentos, azúcares, grasas, aceites o sal añadidos  
• Pasta sin gluten, vegetariana o de arroz integral



## ARROZ INTEGRAL

**COMPRAR:** Cualquier tamaño de paquete.  
Cualquier marca.  
Regular, instantáneo o para hervir en bolsa.  
Se permite quinoa.

**NO COMPRAR:** • Orgánico • Sazonado  
• Arroz blanco • Congelado • Mezclas gourmet



## AVENA

**COMPRAR:** Cualquier tamaño de paquete.  
Botes, cajas, o bolsas.  
De cocción rápida, arrollada, tradicional,  
cortada en acero. Cualquier marca.

**NO COMPRAR:** • Orgánica  
• Condimentos, azúcares, grasas, aceites o sal añadidos  
• Proteína agregada, sabores, semillas de chía o lino.  
• Paquetes de avena instantánea indicados en la sección de cereales



## CONSEJOS DE COMPRA

¿La avena es un cereal o un grano integral? ¡Es ambas cosas!

\*Use los Beneficios de los cereales para comprar avena instantánea en paquetes de una sola porción

\*Use los Beneficios de los cereales integrales para comprar otros tipos de avena en cajas, bolsas o recipientes.



# PROTEÍNAS

## HUEVOS

**COMPRAR** Blancos, de cualquier grado o tamaño Cajas de cartón de 6, 12 o 18.

**No se pueden comprar 18 unidades con un saldo de 1 docena**



**NO COMPRAR:** • Marrones

- Duros • Orgánicos
- Huevos especiales: libres de jaula, gallinas alimentadas con granos, con omega 3 o bajos en colesterol

## GUISANTES/FRIJOLES ENLATADOS O SECOS O MANTEQUILLA DE MANÍ/NUECES/SEMILLAS

*Cada envase = su elección de una de estas tres opciones.*

### GUISANTES/FRIJOLES ENLATADOS

**COMPRAR:** Cualquier marca. Latas de 15-16 onzas de legumbres maduras, como: Guisantes negros, frijoles negros, pintos, garbanzos, rojos, poroto blanco, blancos, limeños, de mantequilla y alubias rojas.



**4 LATAS DE GUISANTES/  
FRIJOLES =  
1 ENVASE**

**NO COMPRAR:** • Verduras • Condimentos, grasas, carnes, aceites o salsas añadidos, • Orgánicos • Ejemplos: Frijoles verdes, guisantes dulces, frijoles al horno y frijoles con chile

### GUISANTES/FRIJOLES SECOS

**COMPRAR:** Cualquier marca.  
Bolsa de 16 onzas

**NO COMPRAR:** • Sabores añadidos  
• Orgánicos



### MANTEQUILLA DE MANÍ, NUECES Y SEMILLAS

**COMPRAR:** Puede ser cremoso, crujiente, con trozos, natural o bajo en sodio/azúcar.

Solo marca Wowbutter. (Soja)

Solo marca Sunbutter. (Girasol)



**NO COMPRAR:** • Batido • Untables • Omega 3

- Grasa reducida • Orgánico • Chocolate • Proteína vegetal
- Combinaciones con gelatina, miel, etc.



# PROTEÍNAS

Puede sustituir cuando se solicite en la clínica\*.

***\*Solo cuando se especifica en la lista de compras o saldo de beneficios.***

1 DOCENA de huevos por un adicional  
1 ENVASE de guisantes/frijoles enlatados o secos o  
mantequilla de maní/nueces/semillas



## PESCADO ENLATADO

**COMPRAR:** Latas o bolsas de aluminio de pescado

**Atún ligero o Salmón rosado** Envasado en AGUA

- Cualquier marca, estilo texturizado
- Puede contener salsas y saborizantes añadidos
- Puede incluir huesos o piel
- Puede ser bajo en sodio

***Puede combinar tipos de pescado, paquetes y tamaños***



ATÚN LIGERO



SALMÓN  
ROSADO



BOLSAS

## NO COMPRAR:

- Enlatado en ACEITE
- Pescado fresco o congelado
- Atún blanco, albacora o aleta amarilla
- Sockeye o salmón rojo
- Paquetes de almuerzo, kits o ensalada de atún

**¡NUEVO! ¡Todas las mujeres y los niños reciben pescado enlatado!**

Niños de 1 a 4 años	hasta 6 onzas/mes
Embarazo y posparto	hasta 10 onzas
Lactancia materna parcial o mayoritaria	hasta 15 onzas
Lactancia materna completa	hasta 20 onzas

\*Beneficios combinados.

(Ej., Una madre embarazada con 2 hijos recibe hasta 22 onzas)



Dos latas de 5 onzas    Cuatro bolsas de 3 onzas

# LECHE Y SUCEDÁNEOS DE LA LECHE

## LECHE DE VACA

### COMPRAR:

- **Leche baja en grasa o sin grasa al 1 % para todas las mujeres y niños mayores de 2 años** (incluye Sin lactosa)
- **Leche entera para niños de 1 año** (incluye Sin lactosa)
- Tamaños aprobados: galón, 1/2 galón y 96 onzas  
Leche sin lactosa



Puede sustituir cuando se solicite en la clínica\*.

\*Solo cuando se especifique en la lista de compras o saldo de beneficios

- **Leche evaporada** (Solo marcas Carnation o Pet); lata de 12 onzas
- **Leche seca en polvo** envase de 9,6 onzas, 25,6 onzas o 39,5 onzas
- **Leche a temperatura ultra alta** Envase de 32 onzas
- **Leche de soja o alternativas a la leche vegetal** medio galón o 48 onzas

## LECHE DE SOJA O ALTERNATIVAS A LA LECHE VEGETAL

Permitido SOLO cuando se especifica en la lista de compras:

- Marcas Silk Original, Better Goods, 8th Continent (medio galón)
- Leche Ripple Kids; original o sin azúcar (48 onzas)



### NO COMPRAR:

- Leche con chocolate • Leche al 2 % • Suero de leche
- Orgánica • Condensada azucarada
- Tratada con acidophilus • DHA Omega-3

# LECHE Y SUCEDÁNEOS DE LA LECHE

## QUESO

### COMPRAR:

**SOLO** paquetes de 8 onzas o 16 onzas.

Bloque, rebanado, triturado o en hebras en estos tipos.

- Cheddar • Colby • Monterey Jack • Mozzarella
- Provolone • Muenster • Americano procesado
- Suizo • Cualquier combinación de los tipos aprobados

El queso bajo en grasas, colesterol y sodio es permitido si está disponible en el tipo y tamaño aprobados.



### NO COMPRAR:

- Comida de queso, para untar, producto o imitación
- Cubos, palitos, migajas o queso de charcutería
- Sin pimientos, queso crema u otros ingredientes añadidos

## TOFU

**Puede sustituir cuando se solicite en la clínica\*.**

*\*Solo cuando se especifique en la lista de compras o saldo de beneficios:*

Marcas Azumaya y Nasoya  
- Solo FIRME O EXTRA FIRME

**Solo paquetes de 14 onzas a 16 onzas**

1 paquete = 1 cuarto de leche

No se pueden sustituir más de 4 paquetes de tofu por leche. Cuatro paquetes equivalen a 1 galón.



### NO COMPRAR:

- Tofu con grasas, azúcares, aceites o sodio añadidos

# LECHE Y SUCEDÁNEOS DE LA LECHE

## YOGUR

### COMPRAR:

Paquetes de 16 onzas o 32 onzas en recipientes, tazas o tarros. Cualquier marca. Todos los sabores Griego incluido.

**Elija solo el tipo de yogur que está aprobado para usted.**

**Niños de 12 a 23 meses** pueden comprar yogur ENTERO o bajo en grasa.

**Mujeres y niños de 2 a 4 años** pueden comprar yogur bajo en grasa o sin grasa.



Tarro de 16 oz o 32 oz



Tazas 4 envases de 4 onzas (16 onzas) o 8 envases de 4 onzas (32 onzas)



Tarros 8 envases de 2 onzas (16 onzas) o 16 envases de 2 onzas (32 onzas)

**Puede comprar un paquete de 12 de 4 onzas (48 onzas). 16 envases de 4 onzas (64 onzas) o 24 envases de 2 onzas (48 onzas) si lo permite el saldo de beneficios en la lista de compras.**

### NO COMPRAR:

- Tazas o bolsas individuales
- Batidos o yogur bebible
- Yogures "light" elaborados con edulcorantes artificiales
- Yogures orgánicos (excepto Stoneyfield Organic) Leche entera)
- Se le agregó fruta, granola, dulces, galletas, miel, nueces o ingredientes similares



**Tenga en cuenta los NUEVOS requisitos del yogur PARA ABRIL DE 2026.**



Los yogures aprobados deben contener **16 gramos o menos de azúcar añadido por 1 taza** (8 onzas) o porción equivalente\*.

\*8 gramos o menos de azúcar agregada por porción de 4 onzas

\*4 gramos o menos de azúcar agregada por porción de 2 onzas

**Estos cambios afectarán los yogures que podrá comprar después de abril de 2026.**

# ALIMENTOS PARA BEBÉS

## COMPRAR:

**8 onzas Cereal seco para bebés:** Gerber o Earth's Best Organic

\*16 onzas SOLO si se amamanta completamente

- Arroz • Trigo integral • Avena
- Multigrano • Sin gluten • Orgánico



## NO COMPRAR:

- Cereales con frutas u otros aditivos
- DHA • Probiótico • Bollos de cereales

## COMPRAR: 1.ª o 2.ª etapa **Frutas y verduras para bebé**

Incluye frutas individuales, verduras individuales y combinaciones de frutas y verduras. Incluye Clásicos, Naturales y Orgánicos de las siguientes marcas:

Gerber, Beech-Nut, Parent's Choice, Happy Baby, Plum Organics y Earth's Best

Siguientes tamaños de paquete:

2 paquetes de 2 oz, 2 paquetes de 4 oz, frascos de 4 oz, bolsas de 3,5 oz o 4 oz

Se permiten paquetes variados y de muestra de estos tamaños.



## NO COMPRAR:

- Alimentos para niños pequeños • Prebióticos • Fibra añadida
- Postres, cenas y guisos
- Especies, azúcares, almidones o sal añadidos
- Carnes, granos, granola, avena, fideos, cereales, yogur o semillas añadidos.

**Puede sustituir la comida del bebé por frutas y verduras cuando se solicite en la clínica.**

64 oz (media) por \$11

128 oz (todo) por \$22



## LACTANTES ALIMENTADOS EXCLUSIVAMENTE CON LACTANCIA MATERNA DURANTE MÁS DE 6 MESES

## COMPRAR:

Frascos de 2,5 oz, Gerber o Beech-Nut carne simple con caldo o salsa

Se permiten paquetes de variedad y muestras.



## NO COMPRAR:

- Palitos de carne • Bolsas con carnes

# CAMBIOS/SUSTITUCIONES

## Frutas y verduras y jugos 100 %

- Hierbas frescas y bandejas para fiestas sin salsas ni aderezos ahora aprobado.
- Todos los participantes reciben jugos de 64 onzas. Los jugos de 48 onzas no se permiten.
- Disminución de las cantidades de jugo
- Las sustituciones se pueden solicitar en la clínica para sustituir:



## Cereales

- Se agregaron 9 cereales nuevos y más cereales integrales.

## Granos integrales

- Las cantidades mensuales ahora son 24 onzas para niños y 48 onzas para mujeres
- Se permiten paquetes de tamaños más pequeños y más grandes. (Ej., medio pan de 12 oz, panes de 20 oz y 24 oz)
- Se agregó avena como una opción de grano integral (envases, bolsas, tarros)

## Proteínas

- Se agregaron nuevas mantequillas de nueces y semillas de origen vegetal.
- Las sustituciones se pueden solicitar en la clínica para sustituir:



- Todas las mujeres y los niños ahora reciben pescado enlatado

## Leche y sucedáneos de la leche

- Disminución de la cantidad de leche
- No se permite la leche con chocolate
- Nuevas opciones: Tofu y leches vegetales
- Las sustituciones se pueden solicitar en la clínica. (Queso, Yogur, tofu, leche de soja, alternativas lácteas de origen vegetal)

## Alimentos para bebés

- Nuevas marcas autorizadas
- Nuevas opciones de alimentos orgánicos para bebés
- Se permiten nuevas bolsas de 3,5 onzas o 4 onzas
- Disminución de los cereales para bebés. Disminución de frutas y verduras para lactantes de 6 meses o más
- Las sustituciones se pueden solicitar en la clínica para sustituir:



\*Beneficio de valor en efectivo que se canjeará por productos frescos o congelados

# CONSEJOS PARA LA APLICACIÓN WIC SHOPPER

## Consejos de compra y escaneo

### Productos en la aplicación WIC Shopper:

- Revise su lista de compras de la clínica WIC o Sección “Mis beneficios” en la aplicación WIC Shopper.
- Compre solo en tiendas WIC autorizadas.
- No todos los alimentos aprobados por WIC están prescritos para usted y cargados a su tarjeta.
- Escanee el código de barras para ver si tiene beneficios para comprar la comida



**PERMITIDO** significa que es un alimento elegible para WIC. Pero necesita ver si tiene ese beneficio asignado.

**NO HAY SUFICIENTES BENEFICIOS** significa que tiene estos beneficios, pero no queda suficiente saldo en su cuenta para comprarlos.

**NO HAY BENEFICIOS ELEGIBLES** significa que este es un producto elegible para WIC, pero ese alimento no está en su tarjeta para comprarlo.

**NO ES UN ALIMENTO DE WIC** significa que este alimento no ha sido aprobado por WIC. Puede utilizar la función “¿No pude comprar esto!” si considera que debería ser un alimento WIC.

Los productos frescos le darán un mensaje de que  
**NO ES UN ALIMENTO WIC.**

Haga clic en el botón ¿Escanear producto? Le informará que la mayoría de las frutas y verduras frescas están aprobadas por WIC. Si recibe este mensaje al escanear un producto, lleve el alimento a la caja registradora. Si no aparece como aprobado por WIC, informe a la administración de la tienda. Esto es algo que tendrán que corregir en sus cajas registradoras.

- Solo los alimentos aprobados por WIC están permitidos y el saldo restante se deducirá de la tarjeta.
- Se le debe proporcionar un recibo de transacción de punto medio por el cajero ANTES de aprobar la transacción. Revise cuidadosamente este recibo para asegurarse de que todos los alimentos WIC estén incluidos (especialmente los productos). No aprobar si faltan alimentos de WIC en el recibo.
- UTILICE SU TARJETA WIC PRIMERO. Pagará por los productos que no sean WIC con otra forma de pago.
- El cajero le entregará un recibo final con sus beneficios restantes. Asegúrese de tener la tarjeta WIC y el recibo al salir de la tienda.
- Los beneficios no utilizados no se transferirán al mes siguiente.
- Puede ver sus beneficios restantes y futuros en la tarjeta en la sección “Mis Beneficios” de la aplicación WIC Shopper.

# REGLAS DEL PROGRAMA WIC

*Vender u ofrecer vender alimentos o beneficios del WIC, ya sea en persona, en forma impresa o en línea, es una violación del programa WIC. Implicarse en estas actividades o permitir que otra persona lo haga en su nombre puede generar la descalificación del programa WIC y el reembolso de los beneficios. También puede estar sujeto a enjuiciamiento civil o penal, según las leyes estatales y federales.*

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y los reglamentos y las políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad, represalia o retaliación por actividad anterior de derechos civiles.

La información del programa puede estar disponible en otros idiomas aparte del inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (p. ej., Braille, letra grande, cinta de audio, lengua de señas estadounidense) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el demandante debe llenar el Formulario AD-3027, Formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, que se puede obtener en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, desde cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono y una descripción de la supuesta acción discriminatoria del denunciante con detalles suficientes para informarle al subsecretario de derechos civiles (ASCR, por sus siglas en inglés) sobre la naturaleza y la fecha de la supuesta violación de los derechos civiles. El formulario o carta AD-3027 completo debe enviarse 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; o
- (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: [Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.*



**Alabama**

Special Supplemental  
Nutrition Program  
for Women, Infants,  
and Children

[alabamapublichealth.gov/WIC](http://alabamapublichealth.gov/WIC)