



ALIMENTOS APROBADOS

Vigente a partir de octubre de 2026

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

Descargue GRATIS la aplicación WIC Shopper



INTRODUCCIÓN A WIC

Información de su clínica local:

--

Su Id. de familia: _____

Citas

Fecha	Hora	Quién	Tipo de visita

**CERTIFICACIÓN
CITA**
*Comprobantes

**EDUCACIÓN
NUTRICIONAL**
Llame/envíe un correo
electrónico a la clínica

**EDUCACIÓN
NUTRICIONAL**
Llame/envíe un correo
electrónico a la clínica

**CERTIFICACIÓN
INTERMEDIA/
CONTROL DE
CRECIMIENTO**

CERTIFICACIÓN: Traiga **los comprobantes*** y a la(s) 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.

CERTIFICACIÓN INTERMEDIA/CONTROL DE CRECIMIENTO:

Traiga a la persona para el chequeo. El proveedor de WIC verificará el crecimiento y los objetivos cada 6 meses.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL: 2 opciones, en línea o presencial*

- WICHEALTH.org
- En persona *si así lo indica un proveedor de WIC

Se completa cada 3 meses para mantener sus beneficios activos.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL/COMPRAS



Educación 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.
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 familiar: _____

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, dígalos 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 el número de su tarjeta WIC.
- Revise “Mis beneficios” para ver sus beneficios de WIC disponibles/futuros.
- Use “Escanear código de barras” o “Buscar artículo” para ver si ciertos alimentos están aprobados para que usted los compre.
- Encuentre la oficina de WIC y las tiendas WIC más cercanas.
- Acceda al historial de compras, recursos de 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. Se permiten productos orgánicos.

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. Se permiten productos orgánicos.

Ejemplos:

- Zanahorias • Batatas • Brócoli
- Papas (de cualquier color) • Ejotes verdes • Coliflor
- Berza • Lechuga • Maíz
- Lechuga/verduras para ensalada empaquetadas sin aderezo ni crutones

Los productos frescos pueden aparecer como **“No es un product de WIC”** en la aplicación Shopper. La mayoría están aprobados por WIC. Intente comprarlos en la caja registradora.



NO COMPRE:

- Frutas y verduras enlatadas o secas
- Flores comestibles
- Hierbas y especias secas
- Artículos para comprar en una barra de ensaladas
- Frutas y verduras ornamentales y decorativas, como chiles o ajo en ristra, calabazas y calabazas pintadas
- Lechuga/verduras para ensalada empaquetadas con aderezo y/o crutones
- Congelados con aceites, condimentos, azúcares, salsas o empanizado añadidos
- Canastas de fruta o bandejas para fiestas con dips o salsas
- Nueces, incluido el maní
- Mezclas de fruta/nueces/granos

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 puede obtener el galón de 128 oz. 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 cumple con lo siguiente:

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 especifique en la lista de compras o en el saldo de beneficios.**

Un jugo de 64 onzas por

un CVB de \$3 para frutas y verduras (beneficio de valor en efectivo)



\$3 más



NO COMPRE:

- Cócteles de jugo
- Bebida de fruta
- Bebidas tipo ades
- Jugos dietéticos
- Cero, light o menos azúcar
- Gourmet
- Orgánico

CEREALES

COMPRAR: Solo los cereales enumerados.

Las imágenes pueden cambiar. Las selecciones pueden variar según la tienda. Solo cajas o bolsas de 8.9 oz. a 36 oz.

Cereales integrales: 



Cheerios 



Multigrano
Cheerios 



Cheerios Veggie
Blends Apple
Strawberry 



Cheerios Veggie
Blends Blueberry
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
de avena con
Almendras



Honey Bunches
de avena tostada
con miel



Honey Bunches
de avena
Vainilla



Honey Bunches
de avena
Fresas



Rice Krispies



Corn Flakes



Kashi Honey
tostada



Kix



Cereal Bluey



Sémola instantánea
original Quaker



Avena instantánea
original Quaker

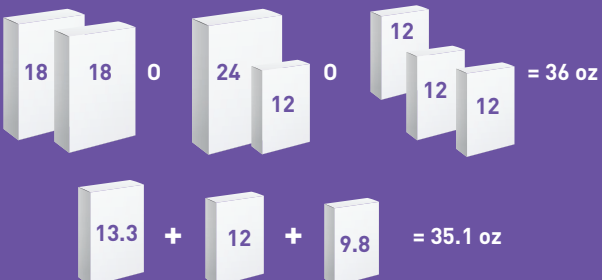


Mini Spooners de
crema de fresa



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

Cantidades de granos integrales que se otorgan cada mes:

Niños de 1 a 4 años 24 onzas por mes

Mujeres (todas las categorías) 48 onzas por mes

*Los beneficios se combinan.

(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 artículos deberían estar 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



Best Choice

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 hogaza 100% de trigo integral
Healthy Life 100% Whole Wheat



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
Farmhouse 100% Whole Wheat
Trigo blando estilo ligero
Grano integral 15 granos
Trigo integral con miel
Rebanadas finas de grano entero 15 granos



Private Selection

100 % trigo integral
Rebanadas de trigo integral
sin azúcar



Publix

100 % trigo integral



Sara Lee

100 % trigo integral
Delightful Healthy Multi-Grain
Delightful Honey Whole Wheat
Delightful Soft and Smooth Wheat



SE Grocers

100 % trigo integral



Thomas'

Bagels 100 % trigo integral
Muffins ingleses 100 % trigo integral



Wonder

Pequeño
100 % trigo integral

NO COMPRE

- Panes con sabores, condimentos, grasas o nueces/frutas picadas añadidos (ej. canela, pasa, arándano)
- Panes orgánicos

GRANOS INTEGRALES

TORTILLAS

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



Best Choice

Trigo integral y maíz



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

Carb Balance Whole Wheat
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 COMPRE:

- Tortillas de harina
- Tostadas
- Orgánicas
- 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 COMPRE:** • Orgánica • Fideos de huevo
• Condimentos, azúcares, grasas, aceites o sal añadidos
• Pasta sin gluten, de verduras o de arroz integral



ARROZ INTEGRAL

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

- NO COMPRE:** • Orgánico • Sazonado
• Arroz blanco • Congelado • Mezclas gourmet



AVENA

COMPRAR: Cualquier tamaño de paquete.
Latas, cajas o bolsas.
De cocción rápida, arrollada, tradicional,
cortada al acero. Cualquier marca.

- NO COMPRE:** • Orgánica
• Azúcares, grasas, aceites o sal añadidos
• Proteína, sabores, semillas de chía o de lino añadidos
• Paquetes de avena instantánea incluidos en 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, cartones de 6, 12 o 18 unidades.

No puede comprar 18 unidades con un saldo de una docena



NO COMPRE: • Marrones

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

CHÍCHAROS/FRIJOLES ENLATADOS O SECOS O MANTEQUILLA DE MANÍ/NUECES/SEMILLAS

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

CHÍCHAROS/FRIJOLES ENLATADOS

COMPRAR: Cualquier marca. Latas de 15-16 onzas de legumbres maduras, como: Frijoles de ojo negro, frijoles negros, pintos, garbanzos, frijoles rojos, frijoles navy, frijoles blancos, frijoles lima, frijoles mantequilla y frijoles kidney.



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

NO COMPRE: • Verduras • Condimentos, grasas, carnes, aceites o salsas añadidos, • Orgánicos • Ejemplos: Ejotes, chícharos dulces, frijoles horneados y frijoles con chile

CHÍCHAROS/FRIJOLES SECOS

COMPRAR: Cualquier marca.
Bolsa de 16 onzas



NO COMPRE: • Sabores añadidos
• Orgánico

MANTEQUILLA DE MANÍ/NUECES/SEMILLAS

COMPRAR: Puede ser cremosa, crujiente, con trozos, natural o baja en sodio/azúcar.
Solo marca Wowbutter. (Soja)
Solo marca Sunbutter. (Girasol)



NO COMPRE: • Batida • Untables • Omega 3
• Grasa reducida • Orgánico • Chocolate • Proteína vegetal
• Combinaciones con jalea, miel, etc.

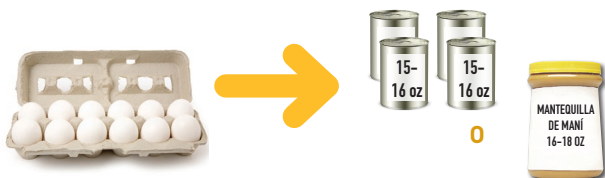
PROTEÍNAS

Puede sustituir cuando se solicite en la clínica*.

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

1 DOCENA de huevos por un adicional

1 ENVASE de chícharos/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 en trozos
- 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 COMPRE:

- Envasado en ACEITE
- Pescado fresco o congelado
- Atún blanco, albacora o aleta amarilla
- Salmón sockeye o rojo
- Paquetes de almuerzo, kits o ensalada de atún

Todas las mujeres y los niños reciben pescado enlatado:

Niños de 1 a 4 años	hasta 6 onzas/mes
Mujeres embarazadas y en posparto	hasta 10 onzas
Mujeres que amamantan parcial o mayormente	hasta 15 onzas
Mujeres que amamantan completamente	hasta 20 onzas

*Los beneficios se combinan.

(Ej., Mujer embarazada con 2 niños recibe hasta 22 oz.)



Dos latas de 5 oz. Cuatro bolsas de 3 oz.

LECHE Y SUCEDÁNEOS DE LA LECHE

LECHE DE VACA

COMPRAR:

- **Leche baja en grasa al 1% o sin grasa para todas las mujeres y los 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 oz. de 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 las marcas Carnation o Pet) – lata de 12 oz.
- **Leche en polvo** – envase de 9.6 oz., 25.6 oz. o 39.5 oz.
- **Leche ultrapasteurizada** – envase de 32 oz.
- **Leche de soja o alternativas a la leche de origen vegetal** – medio galón o 48 oz.

LECHE DE SOJA O ALTERNATIVAS A LA LECHE DE ORIGEN VEGETAL

Permitido **SOLO** cuando se especifique en la lista de compras:

- Silk Original and Unsweet, Better Goods (medio galón)
- Ripple and Ripple Kids – original o sin endulzar (48 oz.)



NO COMPRE:

- Leche con chocolate • Leche al 2% • Suero de leche
- Orgánico • Leche condensada azucarada
- Tratado con acidófilos • DHA Omega-3

LECHE Y SUCEDÁNEOS DE LA LECHE

QUESO

COMPRAR:

SOLO paquetes de 8 onzas o 16 onzas.

En bloque, en rebanadas, rallado o en tiras en estos tipos.

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

Se permite queso bajo en grasa, bajo en colesterol y bajo en sodio si está disponible en el tipo y tamaño aprobados.



NO COMPRE:

- Alimento de queso, queso para untar, producto de queso o imitación
- Cubos, palitos, queso desmoronado o queso de la deli
- Sin pimientos, queso crema ni otros ingredientes añadidos

TOFU

Puede sustituir cuando se solicite en la clínica*.

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

Marcas Azumaya, Nasoya y House Foods

- Solo FIRME, MEDIANAMENTE 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 COMPRE:

- 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 tubos.

Estas marcas, sabores y tipos.

**Elija solo el tipo de yogur
que esté 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.



Sin grasa natural y vainilla
Bajo en grasa natural y vainilla



Sin grasa natural
Griego sin grasa natural y vainilla

bettergoods

Leche entera natural



Leche entera natural y vainilla



Griego de leche entera natural

Chobani

Griego sin grasa (natural, vainilla, fresa y paquete variado) Griego bajo en grasa (vainilla con 20g de proteína) Griego de leche entera (natural y vainilla/canela)



Griego sin grasa natural
Bajo en grasa natural



Bajo en grasa natural



Bajo en grasa (varios sabores)



Sin grasa natural
Griego sin grasa natural
Bajo en grasa natural y vainilla
Leche entera natural y vainilla



Bajo en grasa (varios sabores)



Sin grasa natural
Griego sin grasa natural
Leche entera natural



Griego sin grasa (natural y vainilla)
Griego al 2% (natural y natural sin lactosa)
Griego natural al 5%



Sin grasa natural
Griego sin grasa (natural y vainilla)



Griego sin grasa (natural, vainilla y fresa)
Griego de leche entera natural



Griego de leche entera natural



Leche entera natural

LECHE Y SUCEDÁNEOS DE LA LECHE



Sin grasa natural
Griego sin grasa natural



Griego sin grasa
(natural y vainilla)
Bajo en grasa natural
Leche entera natural



Bajo en grasa natural
y varios sabores



Griego sin grasa
(natural y vainilla)
Leche entera natural



Griego sin grasa (natural,
vainilla, Triple Zero Natural,
Triple Zero Vainilla)
PRO bajo en grasa
(natural y vainilla)



Sin grasa natural
Griego sin grasa natural



Griego sin grasa natural



Leche entera (natural,
vainilla y fresa)
Bajo en grasa
(varios sabores)
Griego sin grasa natural



Sin grasa natural
Simply GoGurt bajo en
grasa (varios sabores)



envase de
16 oz. o 32
oz.



paquete de 4 de 4 oz.
(16 oz.) o
paquete de 8 de 4 oz.
(32 oz.) en tazas



Paquete de 8 de 2 onzas
(16 onzas) o
Paquete de 16 de 2 onzas
(32 onzas) en tubos

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

NO COMPRE:

- Tazas o bolsas individuales
- Batidos o yogur bebible
- Yogur "Light" o "Zero" hecho con edulcorantes artificiales
- Yogures con más de 16g de azúcar añadida por de 8 oz.
- Fruta, granola, dulces, galletas, miel, nueces o ingredientes similares añadidos

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 • Sémola de maíz
- Avena • Multigrano • Sin gluten
- Orgánico



NO COMPRE:

- Cereal con fruta u otros ingredientes añadidos
- DHA • Probiótico • Bocaditos de cereal inflado

COMPRAR: 1.^a o 2.^a etapa **Frutas y verduras para bebés**

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 COMPRE:

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

Se pueden sustituir frutas y verduras por comida para bebés cuando se solicite en la clínica.

64 oz (media) por \$11
128 oz (todo) por \$22



BEBÉS MAYORES DE 6 MESES ALIMENTADOS EXCLUSIVAMENTE CON LECHE MATERNA

COMPRAR:

Frascos de 2.5 oz., carne natural Gerber o Beech-Nut con caldo o salsa. Se permiten paquetes surtidos y de muestra.

NO COMPRE:

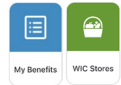
- Palitos de carne • Bolsas con carnes



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 la sección “Mis beneficios” en la aplicación WIC Shopper.
- Compre solo en tiendas WIC autorizadas.
- No todos los alimentos aprobados por WIC se le recetan ni se cargan en su tarjeta.
- Escanee el código de barras para ver si tiene beneficios para comprar el alimento.

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 comprarlo.

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 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 mostrarán el mensaje

NO ES UN ALIMENTO WIC.

Haga clic en el botón “¿Escanea productos frescos?”. 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 al pasar por caja, infórmele a la gerencia de la tienda. Esto es algo que tendrán que corregir en sus cajas registradoras.

- Solo se descontarán de la tarjeta los alimentos aprobados por WIC que estén permitidos y que queden en su saldo.
- El cajero debe entregarle un recibo de transacción de punto intermedio ANTES de que usted apruebe la transacción. Revise cuidadosamente este recibo para asegurarse de que todos los alimentos WIC estén incluidos (especialmente los productos frescos). No apruebe si faltan alimentos WIC en el recibo.
- USE PRIMERO SU TARJETA WIC. Pagará los artículos que no sean WIC con otra forma de pago.
- El cajero le dará un recibo final con sus beneficios restantes. Asegúrese de tener la tarjeta WIC y el recibo cuando salga de la tienda.
- Los beneficios no utilizados no pasarán al mes siguiente.
- Puede ver sus beneficios restantes y sus beneficios 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 de 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 las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a 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; or

(2) fax:

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico:

program.intake@usda.gov

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



Alabama

Special Supplemental
Nutrition Program
for Women, Infants,
and Children

alabamapublichealth.gov/WIC