



CONNECTICUT WIC

GUÍA DE ALIMENTOS

1 de enero de 2019



LA NUTRICIÓN ES SOLO EL COMIENZO.




TABLA DE CONTENIDO

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITA
WWW.CT.GOV/DPH/WIC

*Puede que en este folleto no aparezcan todos los
alimentos aprobados por WIC.*

3	Consejos de compra exitosos
4-7	Cereales fríos
7	Cereales calientes
8-9	Pan
10-11	Tortillas
12	Pasta de trigo integral
13	Arroz integral
14-15	Jugo líquido
16	Jugo concentrado
17	Legumbres: Guisantes, habichuelas y lentejas
17	Mantequilla de maní
18-19	Leche, queso, huevos y tofu
20	Yogur
20	Pescado enlatado
21	Comida para bebé
22-23	Frutas y vegetales
24-25	Consejos para una experiencia de compra positiva
26	Derechos y responsabilidades
27	Preguntas



CONSEJOS DE COMPRA EXITOSOS

ANTES DE COMPRAR:

- Revisa tu lista de beneficios familiares o un recibo reciente para verificar tu balance de beneficios disponible.
- Conoce la cantidad en efectivo de frutas y vegetales.
- Verifica las fechas del período de beneficios.
- Descarga la aplicación para teléfonos inteligentes para identificar los productos aprobados por WIC.

MIENTRAS COMPRAS:

- Busca en los estantes las etiquetas de aprobado por WIC de Connecticut que te ayuden a identificar los artículos.
- Elige sólo los artículos aprobados por WIC de esta Guía de alimentos y asegúrate de tener las cantidades correctas indicadas en tu lista de beneficios familiares o recibo reciente.

AL PAGAR:

- Solicita y revisa el recibo a mitad de la transacción antes de elegir Sí.
- Usa la tarjeta de ahorro de tu tienda.
- Dile al cajero que tienes cupones de descuento antes de la transacción.



CEREALES FRÍOS

COMPRAR SÓLO
de 12 onzas o más grande

GENERAL MILLS



Cheerios



Multi Grain
Cheerios



Corn Chex



Chex de Arroz



Chex de Trigo



Chex de
Vainilla



Chex de
Canela



Chex de
Arándanos



Berry Berry Kix



Kix



Honey Kix



Total

POST



Fiber One
Clusters



Wheaties



Hojuelas
Grape Nuts



Grape Nuts



Bran Flakes



Honey Crunch
de grano entero



Vainilla



Miel tostada



Canela

MOM BRANDS



Multigrano de
vainilla



Crispy Rice



Frosted Mini
Spooners

KELLOGG'S



Crispix



All-Bran
Hojuelas de trigo
entero



Maíz
Flakes



Frosted
Shredded
Wheat



Special K



Rice Krispies

SUNBELT BAKERY

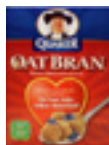


Granola baja
en grasa



Granola de
grano simple

QUAKER



Oat Bran



Life

MARCAS DE LA TIENDA



BEST YET

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice
Frosted Shredded
Wheat
Shredded Wheat
Nutty Nuggets
Oat Wise
Honey Oats & Flakes
Toasted Oats



BIG Y

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Corn Squares
Shredded Wheat
Toasted Oats



CLEAR VALUE

Frosted
Shredded Wheat
Toasted Oats
Corn Flakes



FOOD CLUB

Bran Flakes
Corn Flakes
Shredded Wheat
Toasted Oats



GREAT VALUE

Corn Flakes
Crisp Rice
Crunchy Oats
Frosted Shredded Wheat

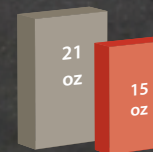
FORMAS DE COMPRAR HASTA 36 ONZAS DE CEREAL



Total 36 oz



Total 36 oz



Total 36 oz

Compra un total de 36 onzas
de cualquier combinación
de cereales fríos o calientes
aprobados por WIC

CEREALES FRÍOS

COMPRAR SÓLO
de 12 onzas o más grande



GREAT VALUE

Toasted Oats
Toasted Corn
Toasted Wheat
Crunchy Honey Oats
Toasted Rice#
Bran Flakes
Crunchy Nuggets
Nutty Nuggets



HY-TOP

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice
Shredded Wheat
Honey Oat Flakes
Toasted Oats



IGA

Bran Flakes
Corn Flakes#
Corn Squares#
Crispy Rice#
Rice Squares
Frosted Shredded Wheat
Unfrosted Shredded Wheat
Honey Oats & Flakes
Tasteos
Toasted Oats
Shredded Wheat
Rollin Oats



KIGGINS

Crispy Rice



KRASDALE

Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats



MARKET PANTRY

Frosted Shredded Wheat
Honey & Oat Mixers
Toasted Oats



MY ESSENTIALS

Toasted Oats
Frosted Shredded Wheat



PARADE

Bran Flakes
Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats



PIGS/PRICE CHOPPER

Wheat Bran Flakes
Corn Flakes
Good Choice
Oat Squares
Good Choice
Oat Crunch
Toasted Corn Crisps
Frosted Shredded Wheat
Nutty Nuggets
Toasted Oats



PRICERITE

Corn Squares
Toasted Oats
Bite Size Frosted Shredded Wheat
Bran Flakes



SHOPRITE

Bran Flakes
Crispy Rice
Corn Flakes
Crispy Corn Squares
Honey Oat Clusters
Oats & More with Honey
Frosted Shredded Wheat
Natural Wheat & Barley Nuggets
Shredded Wheat
Toasted Oats



SHURFINE

Bran Flakes
Corn Flakes
Corn Squares
Frosted Shredded Wheat
Oats & More
Toasted Oats
Wheat Bran Flakes
Wheat Squares



SIGNATURE KITCHENS

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice

Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats



STOP & SHOP

Bran Flakes
Crispy Rice
Corn Flakes
Corn Squares
Honey Crunchin' Oats

Frosted Shredded Wheat
Nutty Nuggets
Oat Squares
Oats & O's



VALU TIME

Corn Flakes
Corn Flakes sin grasa
Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats



WHITE ROSE

Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats

CEREALES CALIENTES

NO COMPRAR Instantáneo



Cream of Rice



Cream of Wheat



Cream of Wheat Grano entero



Hot Wheat Cereal



Quaker Oat Bran Cereal caliente



Malt-O-Meal Farina Original



Maypo Vermont Style Maple Oatmeal



MOM Cereal de trigo caliente Original



Ralston Creamy Wheat

PAN

COMPRAR SÓLO

- Pan 100 % de trigo integral/grano entero*
- Tamaño 16 oz = 1 lb

ALVARADO STREET-BAKERY



Trigo integral

ARNOLD STONEGROUND



Trigo integral

BIMBO



Trigo integral

COUNTRY KITCHEN



Trigo integral

GEISSLER'S



Trigo integral

GOLD MEDAL BAKERY



Trigo integral



Trigo con linaza

HOLSUM



Trigo integral

KRASDALE



100 % de trigo integral

PAS YISROEL



Trigo integral

PENN STREET



Trigo integral

PEPPERIDGE FARM



100 % de trigo integral muy fino



Trigo integral molido en piedra



Estilo Light Trigo integral



Grano entero de centeno judío con/sin semillas



Estilo Light 7 granos*

SARA LEE



100 % de trigo integral



Trigo integral

STERN'S

SUNBEAM



Trigo integral

WEIGHT WATCHERS



Trigo integral



Multigrano*

WINDMILL FARMS



Molido en piedra Menzanos



Molido en piedra Hamotze

WONDER



Trigo integral

BEST YET



Trigo integral

BIG Y



Trigo integral

CENTRAL MARKET CLASSICS



Trigo integral

GREAT VALUE



100 % de trigo integral

KEY FOOD



Trigo integral

NATURE'S HARVEST



Trigo integral

SHOPRITE



Trigo integral

SIMPLY BALANCED



Trigo integral

STOP & SHOP



Trigo integral



Trigo integral con linaza



Trigo integral sin sal añadida

URBAN MEADOW



Trigo integral

NO COMPRAR

Bagels (pan redondo duro), pan del deli, pan blanco, pan hecho en la panadería de la tienda

TORTILLAS

COMPRAR SÓLO

- Tortillas de maíz blando o de trigo integral
- Bolsa de 1 libra o 16 onzas

CHI CHI'S



Maíz blanco



Trigo integral

DON PANCHO



Maíz blanco



Trigo integral

LA FE



Maíz

LA BANDERITA



Maíz



Trigo integral

LA POBLANITA



Maíz

MAYAN FARMS



Trigo integral

MISSION



Maíz



Trigo integral

ORTEGA



Trigo integral

PEPITO



Trigo integral



Maíz

TROPICAL



Trigo integral

TACOS DE TOFU* FÁCILES

INGREDIENTES

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| 8 tortillas de maíz | 1 pimiento rojo |
| 1 libra de tofu extra firme | 1 pimiento amarillo |
| 1 cebolla mediana | cilantro (opcional) |

INSTRUCCIONES

1. Sazona el tofu con sal, pimienta y condimento para tacos (si lo deseas) y cocina en un sartén hasta que esté crujiente.
2. Mientras se cocina, corta la cebolla y los pimientos.
3. Añade las cebollas y los pimientos al tofu. Sofríe durante unos 15 minutos.
4. En un sartén aparte, calienta las tortillas al gusto.
5. Pon la mezcla de vegetales y tofu en las tortillas. Decora con cilantro.

* El tofu se puede sustituir con otros alimentos ricos en proteínas, como habichuelas, queso, pollo a la parrilla en cubitos, atún, salmón, pavo molido cocido, etc.

BIG Y

Trigo integral

FOOD CLUB

Trigo integral

IGA

Trigo integral

KEY FOOD

Trigo integral

MY ESSENTIALS

Trigo integral

NATURE'S PROMISE

Trigo integral
Maíz de grano entero

SHOPRITE

Trigo integral

STOP & SHOP

Maíz blanco
Trigo integral
Maíz amarillo

PASTA DE TRIGO INTEGRAL

COMPRAR SÓLO

- Paquete de 1 libra o 16 onzas
- Pasta 100 % de trigo integral/grano entero

BARRILLA



Trigo integral
Grano entero

GIA RUSSA



Trigo integral

HODGSON MILL



Trigo integral

RONZONI HEALTHY HARVEST



Trigo integral

DELALLO



Trigo integral
orgánico

FULL CIRCLE



Trigo integral
orgánico

LUIGI VITELLI



Trigo integral

RACCONTO



Trigo integral

SHOPRITE



100 % de trigo
integral

SHURFINE



Trigo integral

SIMPLY BALANCED



Trigo integral

URBAN MEADOW



Trigo integral



ARROZ INTEGRAL

COMPRAR SÓLO

- Bolsa o caja de 1 libra o 14 a 16 onzas
- Arroz integral simple

NO COMPRAR

Arroz blanco, arroz con condimento, arroz a granel, orgánico.



C&F

Cocinar en bolsa
Grano largo/corto
Instantáneo

CAROLINA

Arroz integral

GOYA

Arroz integral

MAHATMA

Arroz integral

MINUTE

Arroz integral

RICELAND

Natural

SUCCESS

Arroz integral

UNCLE BEN'S

Grano entero rápido y natural, instantáneo
Grano entero natural
Grano entero, cocinar en bolsa

BEST YET

Instantáneo
Grano largo

BIG Y

Instantáneo

FOOD CLUB

Cocinar en bolsa

GREAT VALUE

Arroz integral

IGA

Instantáneo
Grano largo

MARKET PANTRY

Arroz integral

MY ESSENTIALS

Arroz integral

PARADE

Arroz integral

PICS/PRICE CHOPPER

Cocinar en bolsa

SIGNATURE KITCHENS

Arroz integral

SHURFINE

Arroz integral
Arroz integral
instantáneo

STOP & SHOP

Cocinar en bolsa
Instantáneo

WHITE ROSE

Arroz integral

ARROZ CON TOMATE Y QUESO PARMESANO



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral de grano largo
- 1 lata de 14 onzas de tomates en cubitos
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ¼ taza de albahaca picada (opcional)

INSTRUCCIONES

1. En un sartén grande, combina 1 ½ tazas de agua, el arroz y ½ cucharadita de sal y deja hervir.
2. Después de hervir, revuelve una vez, reduce a fuego lento, tapa y cocina hasta que se absorba el agua, durante aproximadamente 18 minutos.
3. Añade los tomates y el queso al arroz.
4. Retira del fuego, cubre y deja reposar durante 5 minutos.
5. Añade la albahaca antes de servir.

JUGO LÍQUIDO

COMPRAR SÓLO

Botellas de 64 onzas, jugo 100 %, con al menos 120 % del requerimiento de vitamina C

MANERAS DE COMPRAR

128 onzas = 2 botellas

MANZANA

Juicy Juice
Old Orchard
Mott's
Welch's

CEREZA

Juicy Juice
Welch's

MEZCLAS DE JUGO

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

MANGO

Juicy Juice
Welch's

CHINA/NARANJA

De 64 o 128 onzas
Fortificado con calcio

PIÑA

Langers
Libby's
Welch's

UVA MORADA

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

UVA BLANCA

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

JUGO DE TOMATE

Sólo bajo en sodio
Campbell's

JUGO DE VEGETALES

Sólo bajo en sodio
PICS/Price
Chopper
V8

BEST YET

Manzana
Uva blanca
Uva morada
Jugo de toronja/Mezclas
Piña

BIG Y

Manzana
Uva blanca
Uva morada
Juice a Lot
Todas las mezclas de jugo

FOOD CLUB

Manzana
Uva blanca
Jugo de toronja/
Mezclas
Piña
Uva morada

SHURFINE

Manzana
Uva blanca
Jugo de toronja/Mezclas
Uva morada

SIGNATURE KITCHENS

Manzana

STOP & SHOP

Manzana
Uva blanca
Uva morada
Jugo de toronja/Mezclas
Todas las mezclas de jugo

GREAT VALUE

Manzana
Uva blanca
Uva morada
Todas las mezclas de jugo

HARVEST CLASSIC

Manzana

HY-TOP

Manzana
Uva blanca
Uva morada

IGA

Manzana
Uva blanca
Jugo de toronja/Mezclas
Uva morada
Todas las mezclas de jugo

TIPTON GROVE

Manzana
Uva blanca
Uva morada

VALU TIME

Uva blanca
Uva morada

WHITE HOUSE

Manzana

WHITE ROSE

Manzana
Uva blanca
Jugo de toronja/Mezclas
Uva morada



KRASDALE

Manzana
Uva blanca
Uva morada



MARKET PANTRY

Manzana
Uva blanca
Uva morada
Todas las mezclas de jugo



NATURE'S NECTAR

Manzana
Uva



PARADE

Manzana
Uva blanca
Uva morada
Jugo de toronja/Mezclas



PICS/PRICE CHOPPER

Manzana
Uva blanca
Uva morada
Jugo de toronja/Mezclas
Piña
Todas las mezclas de jugo



SAVE-A-LOT/RUBY KIST

Manzana
Piña



SHOPRITE

Manzana
Uva blanca
Jugo de toronja/Mezclas
Uva morada



SHURFINE

Manzana
Uva blanca
Jugo de toronja/Mezclas
Uva morada



SIGNATURE KITCHENS

Manzana



STOP & SHOP

Manzana
Uva blanca
Uva morada
Jugo de toronja/Mezclas
Todas las mezclas de jugo



GREAT VALUE

Manzana
Uva blanca
Uva morada
Todas las mezclas de jugo



HARVEST CLASSIC

Manzana



HY-TOP

Manzana
Uva blanca
Uva morada



IGA

Manzana
Uva blanca
Jugo de toronja/Mezclas
Uva morada
Todas las mezclas de jugo



TIPTON GROVE

Manzana
Uva blanca
Uva morada



VALU TIME

Uva blanca
Uva morada



WHITE HOUSE

Manzana



WHITE ROSE

Manzana
Uva blanca
Jugo de toronja/Mezclas
Uva morada

LECHE, QUESO, HUEVOS Y TOFU

LECHE

Compra el tamaño y el tipo que se muestran en la lista de beneficios familiares de WIC

PUEDES COMPRAR:

- Descremada (sin grasa)
- Baja en grasa (1 %)
- Reducida en grasa (2 %)
- Entera (para niños de 12 a 23 meses)

NO COMPRAR

Suero de leche, leche orgánica, saborizada, leche sin procesar.

PUEDES COMPRAR:

LECHE DE SOYA

De 64 onzas/medio galón, refrigerada



SILK

Original

8TH CONTINENT

Original

PACIFIC ULTRA SOY

Original (de larga duración, 32 oz)

LECHE EVAPORADA

Lata de 12 onzas, sin grasa, semidescremada (2 %), entera (con vitamina D añadida)

MANERAS DE COMPRAR

1 lata de líquido = 0.18 galones
5 latas = 1 galón

QUESO

COMPRAR SÓLO

Paquete de 8 o 16 onzas

PUEDES COMPRAR:

- Americano
- Colby/Colby Jack
- Cheddar
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Mozzarella sin grasa, preempacada: Calabro, Polly-O

NO COMPRAR

Deli, rebanadas envueltas individualmente, queso desmenuzado o para deshebrar, productos a base de queso o productos para untar a base de queso, queso crema o requesón, importado, con sabor, orgánico

HUEVOS

CUALQUIER MARCA

PUEDES COMPRAR:

Caja de cartón de 1 docena, grande. Blanco o marrón

NO COMPRAR

Orgánico



OPCIONES DE LECHE ADICIONALES

- Leche reducida en lactosa/sin lactosa, de 64 oz/medio galón, descremada, semidescremada (1 %, 2 %), entera
- Leche Kosher descremada, semidescremada (2 %), entera
- Leche en polvo sin grasa
- Leche de cabra Meyenberg (litro, evaporada, Polvo)

MANERAS DE COMPRAR

1 lata de líquido = 0.18 galones
5 latas = 1 galón
4 latas en polvo = 3 galones

LECHE UHT

De larga duración, sin sabor
Semidescremada (1 %, 2 %), entera
Consulta con la nutricionista el tipo de leche que debes escoger



TOFU

PUEDES COMPRAR:

Paquete de 8 a 16 onzas, simple

Para recibir todos los beneficios del tofu, compra paquetes de 8 o 16 onzas.

NASOYA

En cubos, súper firme, firme, firme ligero, sedoso, en cubos súper firme

AZUMAYA

Firme, extra firme

NATURE'S PROMISE

Firme, extra firme

YOGUR

PUEDES COMPRAR: Sólo envase de 1 cuarto o 32 onzas

YOGUR DE LECHE ENTERA
(PARA NIÑOS DE 12 A 23 MESES)

***TAMBIÉN DISPONIBLE EN**
YOGUR DE LECHE ENTERA.

NO COMPRAR

Yogur griego,
edulcorantes artificiales

BAJO EN GRASA/ SIN GRASA

Sólo simple, de vainilla o fresa

Axelrod*	La Yogurt Probiotic*
Best Yet	Lucerne Dairy Farms
Big Y	Maple Hill*
Brown Cow*	Market Pantry
Butterworks Farm*	Mountain High*
Cabot	My Essentials
Coburn Farms	Nature's Promise*
Cream O Land	PICS/Price Chopper
Crowley	PriceRite
Dannon*	Romis*
Dannon All Natural*	Seven Stars Farm*
Desi Natural Dahi*	ShopRite*
Food Club	Shurfine
Friendship	Stop & Shop
Great Value	Stonyfield *
Green Mountain Creamery*	Super A
J & J Kosher	Yoplait
La la	Yoplait Grande
La Yogurt	

PESCADO ENLATADO

PARA CIERTAS CATEGORÍAS DE MUJERES
EMBARAZADAS Y EN LACTANCIA

Invasado en agua o aceite. Se permiten salsas o
saborizantes añadidos.

ATÚN

Lata de 5 onzas: sólo en trozos con bajo contenido en grasa

SARDINAS

Lata de 3.75 onzas

SALMÓN ROSADO

Latas de 5 a 15
onzas



COMIDA PARA BEBÉ

CEREALES PARA BEBÉ

- Sólo tamaño del envase de 8 onzas
- Elige de cualquier marca

NO COMPRAR

- Variedades que incluyen DHA, fruta,
fórmula o yogur

FRUTAS Y VEGETALES PARA BEBÉ

- Sólo tamaño del envase de 4 u 8 onzas
- Elige ingredientes individuales o combinaciones de frutas
y vegetales (por ejemplo, manzana-plátano, manzana-
batata, etc.)
- Elige de cualquier marca

NO COMPRAR

- Con azúcar añadida o en bolsitas

CARNE PARA BEBÉS

DISPONIBLE SÓLO PARA BEBÉS DE
6 A 11 MESES QUE TOMAN LECHE
EXCLUSIVAMENTE MATERNA

PUEDES COMPRAR:

- Sólo tamaño del envase de 2.5 onzas
- Elige de cualquier marca
- Elige entre las siguientes variedades:
 - Res, caldo/gravy de res
 - Pollo, caldo/gravy de pollo
 - Jamón, caldo/gravy de jamón
 - Pavo, caldo/gravy de pavo

NO COMPRAR

Bolsitas, postres, cenas, guisos,
mezclas con DHA/ARA añadido, sal,
azúcar, queso, cereal o pasta.

FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

- Conoce el balance de tus beneficios antes de comprar.
- Los beneficios de frutas y vegetales tendrán un máximo en dólares, que se muestra en tu lista de beneficios familiares de WIC.
- Si tu compra de frutas y vegetales cuesta más que el máximo en dólares, puedes devolver algo o pagar la diferencia con otra forma de pago (SNAP, efectivo o tarjeta de crédito o débito).
- Si tu compra de frutas y vegetales cuesta menos que el máximo en dólares, tu balance permanecerá en tu tarjeta eWIC durante el período de beneficios.

PUEDES COMPRAR:

- Cualquier variedad
- Entero, precortado, desmenuzado o envasado: vendido en bolsas, cajas, por pieza, libra o paquete
- Ensalada o vegetales mixtos en una bolsa

FRUTAS Y VEGETALES CONGELADOS

PUEDES COMPRAR:

- De cualquier marca o variedad y tamaño.
- Frutas o vegetales simples o mezclas simples

NO COMPRAR

Artículos con edulcorantes añadidos, azúcar, grasas/aceites añadidos, papas fritas, papas hash brown, fritura de papas hashbrown, otras formas de papas. **No debe estar envasado con salsa, pasta o arroz.**

FRUTAS Y VEGETALES ENLATADOS

PUEDES COMPRAR:

- De cualquier marca y tamaño.
- Debe estar envasado en agua o jugo.
- Puede ser regular o bajo en sodio.

SALSA DE TOMATE ENLATADA

- Salsa de tomate o espagueti enlatada simple

NO COMPRAR

Artículos de la barra de ensaladas, bandejas para fiestas, canastas de frutas, frutas secas, bocadillos de frutas. Ensaladas/kits envasados con aderezos, carnes, nueces, croutones, queso añadidos, etc.

NO COMPRAR

Artículos con edulcorantes añadidos, azúcares, almíbar, grasas añadidas, aceites, sal (fruta), salsa de arándanos, rellenos para tartas, cóctel de frutas, encurtidos (vegetales), cremas o salsas de vegetales, aceitunas

CONSEJOS PARA UNA EXPERIENCIA DE COMPRA POSITIVA



- Tu tarjeta eWIC sólo se acepta en proveedores autorizados de Connecticut y no se puede utilizar en ningún otro estado.
- Para obtener una lista de proveedores autorizados de WIC, consulta al personal de tu agencia local, visita www.ct.gov/dph/wic y toque Minoristas para ir a la página, o usa una aplicación del teléfono inteligente.
- Consulta en tu lista de beneficios familiares los productos que se han elegido específicamente para las necesidades de cada participante. No todos los productos enumerados en esta Guía de alimentos son elegibles para tu compra.

Por ejemplo: Aunque la Guía de alimentos tiene leche entera como un artículo aprobado por WIC, si tienes un niño de dos años o más, sólo podrá comprar leche baja en grasa (1 %) o descremada/sin grasa para ese niño.

- Para asegurarte de que un artículo esté aprobado por WIC, usa una aplicación de teléfono inteligente y escanea los productos.
- Para identificar los alimentos aprobados por WIC en la tienda, busca en el estante la etiqueta que identifica productos aprobados (APROBADO por WIC de Connecticut).



APROBADO

- El cajero debe escanear todos los artículos que seleccionaste. Las tiendas no pueden limitar tus opciones de marcas aprobadas por WIC.
- Cuando esté disponible, revisa el recibo a mitad de la transacción antes de confirmar que sí. Si pagaste un artículo que no tenías que pagar con la tarjeta eWIC, puedes solicitar un reembolso en el mostrador de atención al cliente antes de salir de la tienda.
- Para brindarte un mejor servicio, si tienes problemas para comprar o adquirir un artículo, pide la atención de un gerente de la tienda. Si necesitas asistencia adicional mientras te encuentras en la tienda, llama a la oficina estatal de WIC al **1-800-741-2142**.

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

TUS DERECHOS:

- WIC brinda educación sobre nutrición, información y apoyo para la lactancia materna y alimentos saludables.
- WIC te ayudará a conectarte con otros recursos que podrán ayudar a tu familia, entre ellos HUSKY A/Medicaid, bancos de alimentos locales y servicios de salud.
- Toda la información que proporcionas a WIC se mantendrá privada.
- Si consideras que te han discriminado, puedes presentar una queja.
- Los estándares para participar en el Programa WIC son los mismos para todos, independientemente de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.
- Si necesitas servicios de intérprete o TTD, pídelos al personal de WIC.

TUS RESPONSABILIDADES:

- Tratar a WIC y al personal de la tienda con cortesía y respeto. Si crees que una tienda, un participante de WIC o alguien del personal está haciendo algo incorrecto, llama a la agencia estatal de WIC al 1-800-741-2142.
- Guardar tu tarjeta eWIC y tu Guía de alimentos en un lugar seguro.
- Informar sobre cambios de dirección o teléfono a la oficina de WIC tan pronto como sea posible.

ENTIENDES LO SIGUIENTE:

- Para poder brindarle ciertos referidos es posible que debamos compartir tu nombre o información de contacto con organizaciones externas. Solicitaremos tu permiso especial cuando necesitemos compartir tu nombre e información de contacto con cualquier persona que no pertenezca al Programa WIC.
- Si mientes intencionalmente para recibir beneficios de WIC o si violas las reglas del programa, estarás sujeto a suspensión o descalificación.
- No se permite vender, intentar vender o regalar beneficios de WIC, alimentos o fórmula. Si lo haces, se te pedirá que reembolse el valor de los artículos y podrás estar sujeto a suspensión o descalificación.
- La publicación de artículos de WIC en cualquier red social, como Facebook, Craigslist y Ebay se considera un intento de venta.

PREGUNTAS

¿Puedo cambiar los alimentos que figuran en mi lista de beneficios familiares?

SÓLO tu oficina local de WIC puede cambiar tu paquete de alimentos. Si tienes inquietudes o necesidades especiales, asegúrate de hablar con tu nutricionista de WIC antes de que emitan tus beneficios. Es posible que puedan ajustar tu paquete de alimentos.

¿Necesito comprar todo lo que figura en mi lista de beneficios familiares?

No, no estás obligado a tomar todo lo que se encuentra en tu Lista de Beneficios Familiares. Te alentamos a que compres de manera responsable y adquieras sólo los alimentos que sabes que utilizarás.

¿Qué pasa si me quedo sin comida y ya usé todos mis beneficios de WIC?

El programa WIC sólo pretende “complementar” tu dieta. Los alimentos que recibes en WIC no están destinados a satisfacer todas tus necesidades nutricionales. Tendrás que comprar alimentos adicionales por tu cuenta. Tu oficina local puede ayudarte a encontrar programas adicionales de asistencia alimentaria si es necesario.

¿Puedo guardar los beneficios que no usé para el próximo mes?

No. Los beneficios expiran a la medianoche en la fecha de vencimiento que se encuentra en cada recibo.

¿Puedo participar en más de un programa WIC al mismo tiempo?

No.

¿Qué pasa si me mudo?

Trata de comunicarte con tu oficina local de WIC antes de mudarte. Ellos pueden darte información de transferencia para llevarla a la oficina de WIC en tu nueva área.



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y las regulaciones y políticas del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) sobre derechos civiles, el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan de o que administran los programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad, o represalia o venganza por actividades previas sobre derechos civiles de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, Lengua de Señas Americana, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas aparte del inglés.

Para presentar una queja por discriminación sobre el programa, complete el Formulario de Queja por Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que se encuentra en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y suministre en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario o carta completos a USDA por medio de:

(1) correo postal: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410, USA;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Connecticut



LA NUTRICIÓN ES SOLO EL COMIENZO.

