

ALIMENTOS SANOS.

NIÑO SANO.

MAMÁ FELIZ.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de NH
División de Servicios de Salud Pública
Sección de Servicios de Nutrición
29 Hazen Drive
Concord, NH 03301

1-800-WIC-4321

<https://bit.ly/NHWICPROGRAM>

Alimentos WIC

Enero de 2024

Alimentos de Bebés

Cereales

Envase de 8 oz solamente.

Beech-Nut

Arroz, Multigranos, Avena,
Maize

Beech-Nut Organics

Multigranos, Avena

Earth's Best Organic

Arroz, Multigranos, Avena

Gerber

Trigo integral, Arroz,
Avena y Multigranos

Gerber Organic

Arroz, avena Cereales de
avena/quinoa/millet

No ingredientes agregados como DHA, carne, aves, cereales, fideos, arroz, yogur o granola.

No postres, tartas de frutas, cenas o guisos. No alimentos para niños pequeños.

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Frutas y verduras

Frutas, verduras o combinaciones de frutas y verduras.
(Etapa 2, frasco de 4 oz solamente)

Beech-Nut

Beech-Nut Organics

Earth's Best Organic

Full Circle Organic

*Gerber (4 oz, 2 paquetes solamente): 2nd foods

**2 paquetes cuentan como 2 envases para su saldo de beneficios*

Gerber Organic

Happy Baby Organic

Nature's Promise Organic

Once Upon a Farm Organic

O Organics

Parent's Choice

PIC Select

Plum Organics

Carnes

Solo para bebés íntegramente
alimentados con leche materna.
Frasco de 2.5 oz solamente

Beech-Nut

Carnes para bebés Etapa 1

Earth's Best

Frascos de pollo y pavo

Gerber

Carnes para bebés 2nd foods

Fórmula infantil

Permitido

Marca, tipo y tamaño indicados en el
beneficio.

Leche materna

Nutrición completa para su bebé.



Frutas y Verduras

Se permiten productos orgánicos cuando use el beneficio de frutas y verduras.

Frescas

CUALQUIER MARCA, variedad, tamaño o mezcla de frutas y verduras frescas sin azúcar, almíbar, edulcorantes artificiales, grasa o aceite agregados.

- Enteras o cortadas
- Sueltas o envasadas en bolsas o envases de plástico



Congeladas

CUALQUIER MARCA, variedad, tamaño o mezcla de frutas y verduras congeladas, sin azúcar, almíbar, edulcorantes artificiales, grasa, aceite, carne, pasta, arroz o salsa agregados. Las verduras congeladas pueden ser con o sin sal.

- Se permiten frijoles o guisantes congelados como pallares y frijoles de carita.

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades

Enlatadas

(también incluye cajas, envases de plástico o vidrio)

CUALQUIER MARCA, variedad, tamaño o mezcla de frutas o verduras enlatadas sin azúcar, almíbar, edulcorantes artificiales, grasas, aceite o carne agregados.

- Las frutas enlatadas deben estar envasadas en agua o jugo de fruta.
- Las verduras enlatadas pueden ser con o sin sal y pueden tener condimentos o especias agregados.
- Compota de manzanas sin azúcar agregada y mezclas de compota de manzana/fruta sin azúcar agregada.
- Salsa de tomate, pasta de tomate, tomates enteros, tomate triturado, tomates en cubos o tomates estofados.
- Se permiten frijoles y guisantes enlatados como guisantes verdes, frijoles verdes, frijoles amarillos, habichuelas y guisantes dulces.



No se permite

No artículo del bar de ensaladas, bandejas para fiestas o canastas de frutas.

No tipo de fruta o verdura decorativa, zapallo o calabaza pintada.

No tipo de hierbas y especias frescas o secas.

No ristra de ajos.

No tipo de flores o plantas comestibles.

No fruta o verdura seca o deshidratada.

No fruta o verdura en frasco para bebés y niños pequeños.

No tipo de puré o pulpa de frutas en bolsitas.

No tipo de barra de frutas congelada.

No bebida como jugo de frutas, jugo de tomates y jugo de verduras.

No mezcla de frutas y frutos secos.

No tipo de ketchup, aderezos, encurtidos, aceitunas, chucrut, mostaza, artículos encurtidos o condimentos.

No jalea, mermelada, conserva de frutas o mantequilla de manzana.

No salsa, salsa de pizza o salsa para pasta.

Leche, Leche de Soja y Tofu

Debe comprar el tipo y el tamaño indicados en su lista de beneficios de alimentos.

Leche

Leche baja en grasa al 1% o sin grasa

Los siguientes tipos de leche solo se pueden comprar cuando se indiquen en su lista de beneficios de alimentos:

Leche entera

Leche deslactosada

Leche evaporada, solo lata de 12 oz

Leche UHT, solo cuarto de 32 oz

Leche en polvo, solo caja de 32 oz



No tipo de leche de cabra, leche cruda, leche de frutos secos o leche de arroz.

No tipo de leche orgánica, saborizada o suero de leche, o botellas de vidrio.

Leche de Soja

Un cuarto, no perecedero

Pacific Natural Foods

Ultra Soy Original

Silk

Original

Solo caja de medio galon, refrigerado

8th Continent Soymilk

Original

Great Value

Original

Silk

Soymilk Original



Tofu

Solo paquete de 16 onzas.

Azumaya

Extra Firm

Firm

Silken

Franklin Farms

Extra Firm

Firm

Medium Firm

Soft

Heiwa

Organic Tofu

House Foods

Extra Firm

Firm

Medium Firm

Nasoya

Sprouted Super Firm

Silken

Soy Boy

Firm



CUALQUIER MARCA - Se permite mezclar los quesos indicados.

Preenvasado, solo en la vitrina de productos lácteos. Normal o reducido en grasas.

Tipos Permitidos:

Americano

Cheddar

Colby-Jack

Monterey-Jack

Mozzarella

Suizo

Provolone

Queso en bloque

Redondo

Rallado

En rebanadas

De hebra- El queso de hebra debe ser
100% mozzarella

No queso delicatesen, importado u orgánico.

Ningún producto o alimento con queso.

No tipo de rebanada o rodaja envasada individualmente.



(2) paquetes de 8 onzas = (1) paquete de 16 onzas

Yogur

Solo envase / paquete de 32 oz. *

Normal o estilo griego - Leche entera, de bajo contenido graso o sin grasa, según lo especificado en su lista de beneficios de alimentos.

(Sin sabor = Plain; Vainilla = Vanilla; Fresa = Strawberry; Durango = Peach; Arce = Maple; Banana y Fresa = Strawberry Banana; Arándano = Blueberry; Banana y Vainilla = Banilla)

Best Yet

Plain, Vanilla

Bowl & Basket

Plain, Vanilla, Strawberry

Brown Cow

Plain, Vanilla, Cream Top Plain,
Cream Top Vanilla, Cream Top Maple

Cabot

Plain, Vanilla, Vanilla Bean, Strawberry

Chobani (No Simply 100)

Plain, Vanilla, Strawberry, Peach, Less Sugar Greek
Yogurt Madagascar Vanilla & Cinnamon, with Zero
Sugar* Vanilla and Strawberry

Dannon Naturals and Oikos

(No Light & Fit) (No Triple Zero)

Plain, Vanilla, Strawberry, Strawberry Banana

Food Club (No Light)

Plain, Vanilla

Good and Gather

Plain, Vanilla

Great Value (No Light)

Plain, Strawberry, Peach, Strawberry Banana

Green Mountain Creamery

0% Plain, 5% Plain, 0% Vanilla, 0% Maple

Hannaford

Plain, Vanilla, Strawberry

Lucerne

Plain, Vanilla, Strawberry

Market Basket

Plain, Vanilla, Strawberry, Peach, Low Fat
Blueberry

Market Pantry (No Light)

Plain, Vanilla

Mountain High

Plain, Vanilla, Strawberry

O Organics

Plain, Vanilla

Open Nature

Plain, Vanilla

PICs

Plain, Vanilla, Strawberry

Price Rite

Plain, Vanilla

Shurfine

Plain, Vanilla

Stonyfield

Plain, French Vanilla, Vanilla, Strawberry, Banilla, Maple

Tubos de 2 oz.; 8 paquetes = (1 lb/16 oz.) y 16 paquetes = (2 lb/32 oz.)

Yo Baby Banana and Mango Whole (= 16 oz contenedor)

Taste of Inspiration

Plain, Vanilla, Strawberry

Wallaby

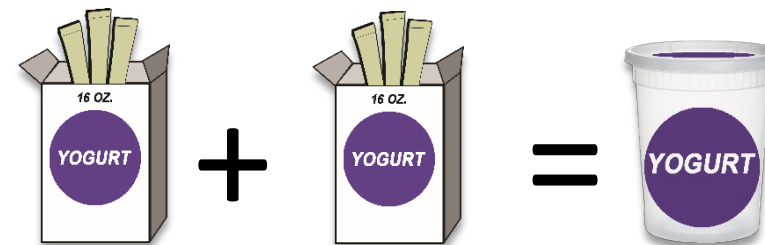
Plain, Vanilla, Vanilla Bean

Yoplait

Vanilla, Strawberry, Peach, Strawberry Banana, Blueberry

Tubos de 2 oz.; 8 paquetes = (1 lb/16 oz.)

y 16 paquetes = (2 lb/32 oz.)



***(2) paquetes o contenedor de 16 onzas = (1) contenedor de 32 onzas**

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Panes, Panecillos, y Tortillas

Solo barra o paquetes de 16 oz. (1 lb)

Pan 100% de trigo integral

- Arnold Stone Ground 100% Whole Wheat
- Arnold Whole Wheat Hamburger Buns 16 oz.
- Baker's Choice 100% Whole Wheat
- Best Yet 100% Whole Wheat
- Bimbo 100% Whole Wheat
- Country Kitchen 100% Whole Wheat
- Gourmet 100% Whole Wheat
- Hannaford 100% Whole Wheat
- IGA 100% Whole Wheat
- Market Basket 100% Whole Wheat
- Nature's Own 100% Whole Wheat with Honey, Life 100% Whole Grain
- Pepperidge Farm Light Style 100% Whole Wheat], Stone Ground 100% Whole Wheat, Very Thin 100% Whole Wheat, Whole Grain Rye (not seeded)
- PICS 100% Whole Wheat
- Rubschlager Westphalian Style Pumpnickel Bread, Danish Style Pumpnickel, European Style Whole Grain, 100% Whole Wheat Bread, Cocktail Whole Grain Bread, Cocktail Rye Bread, Cocktail Pumpnickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Flax Bread, 100% Rye Rye-Ola Pumpnickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Black Rye Bread, 100% Rye-Rye-Ola Sunflower Bread
- Sara Lee 100% Whole Wheat
- Shop Rite 100% Whole Wheat
- Signature Select 100% Whole Wheat
- Signature Select No Salt Added Whole Wheat
- Wonder 100% Whole Wheat



Tortillas

Tortilla de trigo integral

- Chi-Chi's
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- Herdez
- IGA
- La Banderita
- Market Basket
- Market Pantry
- Mayan Farms
- Mi Casa
- Mission
- Ortega
- Pepito
- PICS
- Shoprite Trading Co.
- Shurfine
- Siempre Autentico
- Signature Select
- Tropical

Tortilla de maíz

- Food Club
- Hannaford
- Herdez
- IGA
- La Banderita
- Market Basket
- Mission
- Pepito
- PICS
- Shurfine



Arroz integral, Avena y Pasta de trigo integral

Arroz integral

CUALQUIER MARCA

Paquete de 14 a 16 oz.

Arroz integral instantáneo, o de cocción en bolsa (“Boil-in-Bag”)

Solo paquete de 16 oz.

Arroz integral normal



No tipo de arroz blanco o arroz salvaje.

Sin ingredientes agregados como condimentos.

Avena

(Opción integral)

Solo paquete de 16 oz.

McCann’s Irish Oatmeal

Mom’s Best Naturals Quick Oats

Mom’s Best Old Fashioned Oats

Shurfine 100% Natural Oatmeal

Signature Select



Pasta de trigo integral

(Solo 100% de trigo integral/grano entero)

Solo paquete de 16 oz.

Barilla

Bowl & Basket

Great Value

Hodgson Mill

Ronzoni Healthy Harvest

Shurfine

Signature Select



100% de Jugo

La etiqueta de todos los jugos debe indicar 100% jugo.
Se permiten enriquecidos con calcio.

Jugo en botella (solo envases plásticos de 64 oz.)

Jugo de fruta

Manzana

Apple & Eve
Best Yet
Delish
Food Club
Great Value
Hannaford
Harvest Classics
Hy-Top
IGA
Langers
Market Basket
Market Pantry
Mott's
Ocean Spray
Old Orchard
PICS
Price Rite
Seneca
Shurfine
Signature Select

Uva

Best Yet
Food Club
Great Value
Hannaford
Harvest Classics
Hy-Top
IGA
Langers
Market Basket
Market Pantry
Ocean Spray
Old Orchard
PICS
Price Rite
Shurfine
Signature Select
Welch's

Uva blanca

Apple & Eve
Best Yet
Food Club
Great Value
Hannaford
Harvest Classics
Hy-Top
IGA
Langers
Market Basket
Market Pantry
Old Orchard
PICS
Shurfine
Signature Select
Welch's

Pomelo

Best Yet

Piña

Best Yet

Naranja

Great Value

Juicy Juice

todos los
sabores,
incluidas las
mezclas



Jugo de verduras (normal o con bajo contenido de sodio)

Tomate

Best Yet
Campbell's
Food Club
Great Value
Hannaford
Market Pantry
PICS
Shurfine
Signature Select

Verdura

Best Yet
Great Value
Hannaford
Market Pantry
PICS
Shurfine
Signature Select
V8



No bebidas de jugo, bebidas, cócteles o jugos "light".
No jugo para niños pequeños o bebés. No jugo orgánico.

100% de Jugo

La etiqueta de todos los jugos debe indicar 100% jugo.
Se permiten enriquecidos con calcio.

Jarras plásticas o envases de cartón refrigerados
(solo 64 oz.)

CUALQUIER MARCA

Jugo de naranja 100% pasteurizado solamente



No bebidas de jugo, bebidas, cócteles o jugos "light".
No jugo para niños pequeños o bebés.
No jugo orgánico.

Jugo concentrado congelado (latas de 11.5 oz o 12 oz
solamente)

Manzana

Best Yet
Food Club
Great Value
Hannaford
Hy-Top
IGA
Langers
Market Basket
Market Pantry
Old Orchard
PICS
Seneca
Shurfine
Signature Select

Arándano

Langers
Old Orchard

Uva

Best Yet
Food Club
Great Value
Hannaford
Langers
Market Basket
Market Pantry
Old Orchard
PICS

Pomelo: Cualquier marca

Naranja: Cualquier marca

Piña: Cualquier marca

Uva blanca:

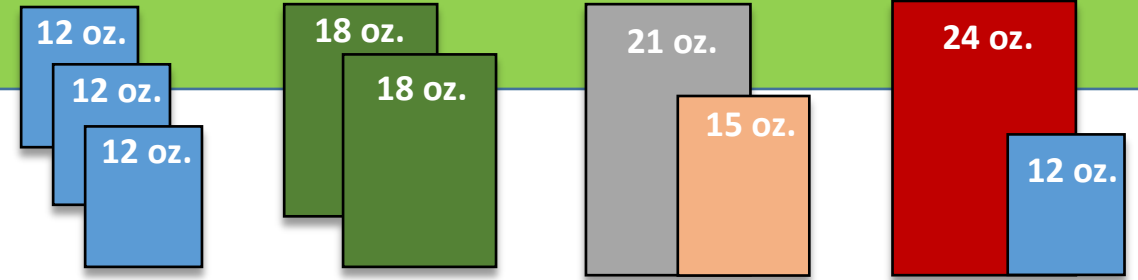
Old Orchard
PICS



Cereal

Elija la combinación que se ajuste mejor a las onzas totales de su saldo de beneficios.

Solo 12 oz. o más grande



General Mills

Cheerios*

Cheerios*

MultiGrain*

Vanilla Spice*

Crunch Berry*

Veggie Blend*

Chex

Blueberry*

Cinnamon*

Corn

Rice

Wheat*

Fiber One Honey Clusters*

Kix

Plain*

Honey*

Berry*

Sesame Street C is for Cinnamon

Sesame Street 123 Berry Numbers

Total

Plain*

Wheaties*

Kellogg's

All Bran Complete

Wheat Flakes*

Corn Flakes

Crispix

Frosted Mini-Wheats

Original*

Little Bites*

Blueberry*

Strawberry*

Mixed Berry*

Cinnamon Roll*

Chocolate*

Golden Honey*

Rice Krispies

Plain

Special K

Plain, Banana

Touch-of-Fruit Mini Wheats

Raspberry*

Unfrosted Mini-Wheats*

12 oz.

12 oz.

12 oz.

18 oz.

18 oz.

21 oz.

15 oz.

24 oz.

12 oz.

MOM Brands

Crispy Rice

Blueberry Mini Spooners*

Frosted Mini Spooners*

Strawberry Cream Mini Spooners*

Post

Grape Nuts*

Grape Nut Flakes*

Honey Bunches of Oats

With Crispy Almonds

Whole Grain Honey Crunch*

Whole Grain Vanilla Bunches*

Cinnamon Bunches

Honey Roasted

Wheat 'n Bran Shredded Wheat

Quaker

Corn Crunch*

Life

Regular*

Strawberry*

Vanilla*

Oatmeal Squares

Brown Sugar*

Cinnamon*

Golden Maple*

Honey Nut*

*Cereales que contengan 51% o más de grano entero.

Cereal

Marcas de tienda

Cereal de salvado

Bran Flakes*: Best Yet, Food Club, Great Value, Hannaford, IGA, Market Basket, PICs, Price Rite, Shurfine, Signature Select, Bowl&Basket/ShopRite

Cereal de avena

Toasted Oats/O's*: Best Yet, Food Club, Great Value, IGA, Market Pantry, PICs, Price Rite, Shurfine, Signature Select, Bowl&Basket/ShopRite

Tasteos*: Hannaford, Market Basket

Cereal de trigo integral

Con sabor a nuez o pepitas crocantes*: Great Value, Hannaford, Market Basket, Market Pantry, PICs, Signature Select

Cuadrados o bizcochos de trigo* o Pockets: Hannaford, Great Value, Market Basket, Market Pantry, Price Rite, Safeway, Shurfine, Signature Select

Trocitos glaseados (Original* o Fresa*): Best Yet, Great Value, Hannaford, IGA, Market Basket, PICs, Price Rite, Shurfine, Signature Select

Trigo triturado glaseado*: Food Club, Bowl&Basket/ShopRite

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.



Cereales calientes

Ningún envase, bolsa ni paquete con una porción individual

B & G Foods

Cream of Wheat

Instant, Original 1, 2,5 y 10 minutos

Cream of Arroz

Regular y Instant

Whole Grain Cream of Wheat*

Farina Mills

Original Creamy Hot Wheat Cereal

Maypo

Instant Maple Oatmeal*

Vermont Style Oatmeal*

MOM Brands

Original Hot Wheat

Creamy Hot Wheat

Quaker

2 Minute Oats

Mantequilla de maní, Frijoles, Guisantes y Lentejas

Mantequilla de Maní

Solo frasco de 16 a 18 oz.

CUALQUIER MARCA

Se permite cremosa, suave, crocante, con trocitos.

No pasta de maní para untar, mantequilla untable de maní, con bajo contenido de grasas, reducida en grasas, delicatessen, tostada con miel, orgánica, baja en hidratos de carbono.

No edulcorante artificial, aceite de palma, sabores agregados, miel, malvavisco, chocolate o jalea agregados.



Frijoles enlatados

Solo lata de 15 a 16 oz.

Se permite CUALQUIER MARCA y variedad.

Se permiten frijoles con bajo contenido de grasa, sin grasas y refritos vegetarianos.

No guisantes verdes enlatados, frijoles verdes, frijoles amarillos, o habichuelas. *Estos frijoles se pueden comprar con su cupón de frutas y verduras.*

No sopas. No frijoles con chili, frijoles condimentados o al horno. No carne agregada.

No producto orgánico.



Frijoles secos, guisantes y lentejas

Solo bolsa de 16 oz. (1 lb)

Se permite CUALQUIER MARCA y variedad.

No mezcla saborizada, condimentada, gourmet o de sopa.

Huevos y Pescado Enlatado

Huevos

CUALQUIER MARCA, cualquier opción de color y tamaño.
Solo por docena.



Pescado enlatado

CUALQUIER MARCA

Combine hasta 30 onzas, envasados en agua solamente.

chunk light tuna (5 oz. cans)

pink salmon (5, 6 or 7.5 oz. cans)



No atún blanco o albacora.

No salmón rojo.

No bolsitas.

No ingredientes saborizados, gourmet, ahumados, a la parrilla, ennegrecidos o agregados.

Recuerde

Para empezar: llame o visite a los siguientes para comprobar el saldo de su cuenta.

Servicio al Cliente: 1-855-279-0680

Sitio web del titular: www.WICConnect.com

- Seleccione **NH WIC** en el menú desplegable o ir directamente a la página de NH utilizando el código QR siguiente.
- Haga clic para crear una cuenta de usuario; necesitará el código postal de la dirección, la fecha de nacimiento y el número de tarjeta del titular principal de la tarjeta.
- También puede usar su último recibo de la tienda o hacer una comprobación del saldo de beneficios en la tienda.



NH WICConnect

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

De compras con su Tarjeta eWIC:

Busque el letrero de NH WIC Aceptado Aquí antes de comprar. Use lo siguiente como una guía de cómo hacer una transacción de eWIC. Los pasos pueden tener diferencias menores de una tienda a otra.

- Seleccione sus alimentos WIC con su saldo de beneficios del hogar y la lista de alimentos NH WIC/aplicación Smart Shopper. Puede descargar la aplicación WICShopper utilizando el código QR que aparece a continuación.
- Si la tienda usa un lector de tarjetas portátil, debe separar los artículos de WIC de otras compras.
- El cajero escanea los alimentos WIC.
- Deslice su tarjeta eWIC. Utilice siempre su tarjeta eWIC primero antes de usar otras formas de pago.
- Introduzca su PIN de cuatro dígitos.
- Apruebe los alimentos comprados con su tarjeta eWIC.
- Tome su tarjeta y el recibo. El recibo muestra lo que compraste y lo que queda en su tarjeta eWIC.



WICShopper App

Recuerde

Fechas válidas:

Las fechas válidas son las fechas en las que puede comprar sus alimentos WIC dentro de un mes. Compruebe las fechas de validez de sus beneficios WIC en su lista de beneficios. Utilice sus beneficios dentro de las fechas indicadas.

Cupones y promociones de la tienda y del fabricante

Puede usar las promociones de las tiendas y de los fabricantes con sus beneficios WIC.

Ejemplos son: dos por uno, compra uno, obtiene otro a precio reducido, onzas gratis adicionales añadidas por el fabricante, tarjetas de ahorro de la tienda o tarjetas de beneficios al cliente; y cupones de descuento del fabricante.

Respeto hacia el personal de la tienda.

La persona que compre con una tarjeta eWIC debe ser respetuosa y cortés con el personal de la tienda. El personal de la tienda debe ser respetuoso y cortés con los titulares de la tarjeta eWIC también.

No se permite vender, devolver ni reembolsar alimentos de WIC.

- No puede recibir reembolsos en efectivo, tarjetas de regalo, cambio, vales ni pagarés a cambio de beneficios, alimentos o leche de fórmula de WIC. Solo se podrán cambiar los alimentos y la leche de fórmula de WIC defectuosos, echados a perder o vencidos por el mismo producto en la tienda.
- La leche de fórmula para bebés que se compre con los beneficios de WIC no se puede intercambiar por otra marca o tipo de leche de fórmula. Todos los cambios de leche de fórmula se deben hacer en su oficina local de WIC
- Pueden eliminarlos a usted y a su hijo del programa por vender alimentos de WIC o intentar obtener un reembolso en efectivo por alimentos de WIC.

