

# 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

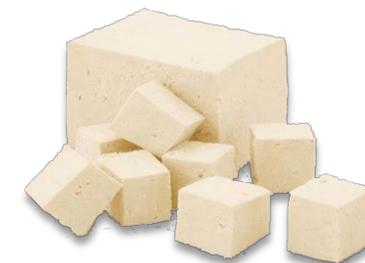
**Nasoya**

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

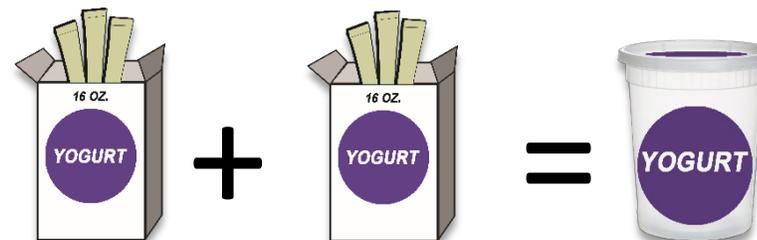
Plain, Vanilla, Vanilla Bean

## 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:

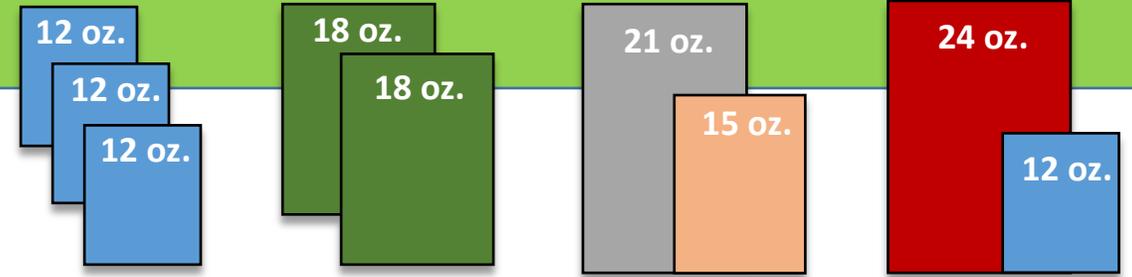
Old Orchard  
PICS



# 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.



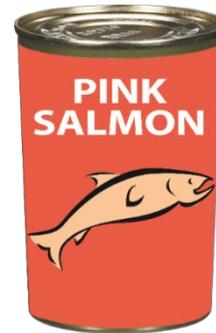
## Pescado enlatado

**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](http://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.

