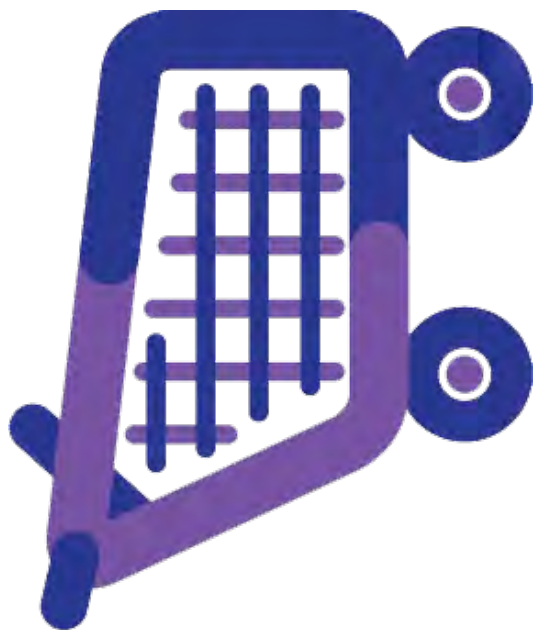


ALIMENTOS SANOS. NIÑO SANO. MAMÁ FELIZ.



Alimentos WIC

Agosto de 2019

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
www.dhhs.nh.gov/dphs/nhp/wic
www.signupWIC.com



Solo se permiten los artículos indicados.

Cereales para el Desayuno

Cereales fríos

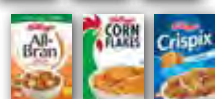
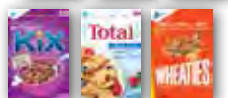
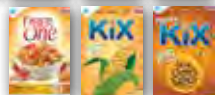
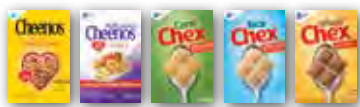
Solo 12 oz o más grande

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

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

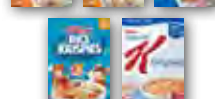
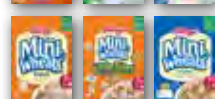
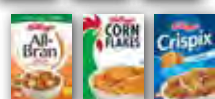
General Mills

- Cheerios*
- MultiGrain Cheerios*
- Chex (Corn, Rice, and Wheat*)
- Fiber One Honey Clusters*
- Kix (Plain*, Honey* & Berry*)
- Total (Plain*)
- Wheaties*



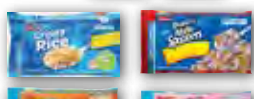
Kellogg's

- All Bran Complete Wheat Flakes*
- Corn Flakes
- Crispix
- Frosted Mini-Wheats (Original* y Little Bites*)
- Rice Krispies (Plain)
- Special K (plain)
- Touch-of-Fruit Mini Wheats (Raspberry*)
- Unfrosted Mini-Wheats*



MOM Brands

- Crispy Rice
- Blueberry Mini Spooners*
- Frosted Mini Spooners*
- Strawberry Cream Mini Spooners*



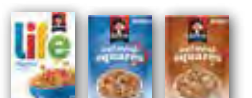
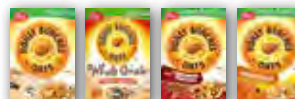
Post

- Grape Nuts*
- Grape Nut Flakes*
- Honey Bunches of Oats
 - Whole Grain Honey Crunch*
 - Whole Grain Vanilla Bunches*
 - Cinnamon Bunches
 - Honey Roasted



Quaker

- Corn Crunch*
- Life (Regular*)
- Oatmeal Squares Brown Sugar*
- Oatmeal Squares Cinnamon*



Sunbelt

- Simple Granola*

Cereales calientes

Ningún envase, bolsa ni paquete con una porción individual.

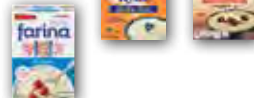
B & G Foods

- Cream of Wheat (instant, original 1, 2.5 y 10 minutos)
- Cream of Rice (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



Marcas de tienda

Cereal de salvado

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

Cereal de avena

- Toasted Oats/O's***: Best Yet, Food Club, Great Value, IGA, Market Pantry, PICs, Price Rite, Shurfine, Signature Select
- Oat Cereal-Tasteos***: Hannaford, Market Basket

Cereal de trigo

- Con sabor a nuez o pepitas crocantes***: Great Value, Hannaford, Market Basket, PICs, Signature Select
- Cuadrados o bizcochos de trigo* o Pockets***: Hannaford, Great Value, Market Basket, Shurfine, Signature Select
- Trocitos glaseados (Original* o Strawberry* (fresa))**: Best Yet, Great Value, Hannaford, IGA, Market Basket, PICs, Price Rite, Shurfine, Signature Select
- Trigo triturado glaseado***: Food Club

Alimentos de Bebés

Cereales para bebés

Envase de 8 oz solamente.

Beech-Nut: Arroz, Multigranos, Avena

Gerber: Trigo integral, Arroz, Avena y Multigranos

No orgánico.



Frutas y verduras para bebés

Frutas, verduras o combinaciones de frutas y verduras

Beech-Nut (frasco de 4 oz solamente): Stage 2 Classics, Stage 2 Naturals

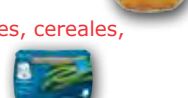
***Gerber** (4 oz, 2 paquetes solamente): 2nd Foods

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

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. No orgánico.



Carnes para bebés

Solo para bebés íntegramente alimentados con leche materna.

Frasco de 2.5 oz solamente

- Beech-Nut: carnes para bebés Stage 1
- Gerber: carnes para bebés 2nd foods



Frijoles

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.

Mantequilla de Maní

CUALQUIER MARCA

Solo frasco de 16 a 18 oz.



Se permite cremosa, suave, crocante, con trocitos.

No pasta de maní para untar, mantequilla unttable 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.

Pescado Enlatado

Se permite el atún solamente estilo "Chunk Light" (latas de 5 oz) o el salmón rosado (pink) (latas de 5, 6 o 7.5 onzas) de CUALQUIER MARCA. Combine hasta 30 onzas, envasados en agua solamente.

No atún blanco o albacora.

No salmón rojo.

No bolsitas.

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



Marcas de Tienda

Hannaford	Taste of Inspirations
Price Chopper	PICs
Shaw's	Signature Select, Lucerne, O Organics, Open Nature
Target	Market Pantry
Walmart	Great Value

Para conocer las actualizaciones de la lista de alimentos, consulte el sitio web del Programa WIC de New Hampshire y la aplicación WIC Shopper

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.
- 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.

- De compras con su Tarjeta eWIC:** Busque el latrero de NH WIC aquí aceptados antes de comprar. Utilice lo siguiente como una guía de cómo hacer una transacción eWIC. Los pasos pueden tener diferencias menores de tienda a tienda.

- Seleccione sus alimentos WIC con su saldo de beneficios del hogar y la lista de alimentos NH WIC/aplicación Smart Shopper.
- 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.

- Fechas válidas:** mire las fechas indicadas en su lista de beneficios. Use sus beneficios dentro de las fechas indicadas.

- Compra inteligente:** Se le anima a comprar marcas de tienda o las marcas menos caras cuando sea posible.

- Cupones y promociones de la tienda y del fabricante** Puede usar promociones de la tienda y del fabricante con sus beneficios de 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.

Granos Enteros

Pan 100% de trigo integral

Solo barra de 16 oz (1 lb)

- Arnold Stone Ground 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 (trigo integral con miel)
- Pepperidge Farm: Light Style 100% Whole Wheat, Light Style Wheat, Stone Ground 100% Whole Wheat, Very Thin 100% Whole Wheat, Whole Grain Rye seeded or not seeded (de/sin semillas)
- PICs 100% Whole Wheat
- Rubschlager: Westphalian Style Pumpernickel Bread, Danish Style Pumpernickel, European Style Whole Grain, 100% Whole Wheat Bread, Cocktail Whole Grain Bread, Cocktail Rye Bread, Cocktail Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Flax Bread, 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel 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 de maíz blando y trigo integral

Solo paquete de 16 oz

Tortillas de maíz

- Food Club
- Herdez
- IGA
- La Banderita
- Market Basket
- Mayan Farms
- Mission
- Pepito
- Shurfine

Tortillas de trigo

- Chi-Chi's
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- Herdez
- IGA
- La Banderita
- Market Basket
- Market Pantry
- Mi Casa
- Mission
- Ortega
- Pepito
- Shurfine
- Siempre Autentico
- Signature Select
- Tropical

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 Oatmeal

Pasta de trigo integral

(Solo 100% de trigo integral/grano entero)

Solo paquete de 16 oz

- Barilla
- Great Value
- Hodgson Mill
- Ronzoni Healthy Harvest
- Shurfine
- Signature Select

Leche

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

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 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



Leche de soja

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

Un cuarto (0,946 litros), 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



Queso

CUALQUIER MARCA

Envase de 16 oz solamente. Se permite mezclar los quesos indicados. Tipos Permitidos: Americano, Cheddar, Colby-Jack, Monterey-Jack, Mozzarella, y Suizo.

Queso en bloque, redondo, rallado, en rebanadas o de hebra. El queso de hebra debe ser 100% mozzarella. Preenvasado, solo en la vitrina de productos lácteos.

Normal o reducido en grasas.

No queso delicatessen, importado u orgánico.

No queso procesado.

No tipo de rebanada o rodaja envasada individualmente.



Yogur

Solo envase 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; Fresca = Strawberry; Durazno = Peach; Arce = Maple, Banana y fresa = strawberry banana; Arándano = blueberry)

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

Dannon Naturals and Oikos

(No Light & Fit)(No Triple Zero)

- Plain, Vanilla, Strawberry,
- Strawberry Banana

Food Club (No Light)

- 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

Market Pantry (No Light)

- Plain, Vanilla

Mountain High

- Plain, Vanilla, Strawberry

O Organics

- Plain, Vanilla

Open Nature

- Plain, Vanilla

PICs

- Plain, Vanilla

Price Rite

- Plain, Vanilla

Shurfine

- Plain, Vanilla

Stonyfield

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

Taste of Inspiration

- Plain, Vanilla, Strawberry

Wallaby

- Plain, Vanilla, Vanilla Bean

Yoplait

- Vanilla, Strawberry, Peach,
- Strawberry Banana, Blueberry

100% de Jugo

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

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

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, Old Orchard, PICS, Price Rite, Seneca, Shurfine, Signature Select.

Uva: Best Yet, Food Club, Great Value, Hannaford, Harvest Classics, Hy-Top, IGA, Kedem, Langers, Market Basket, Old Orchard, PICS, Price Rite, Shurfine, Signature Select, Welch's.

Naranja: Great Value

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.

Juicy Juice: todos los sabores, incluidas las mezclas

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

Tomate: Food Club, Great Value, PICs, Shurfine, Signature Select Verdura: Great Value, Hannaford, Market Pantry, PICs, Signature Select

Verdura: Great Value, Hannaford, Market Pantry, PICs, Signature Select

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

CUALQUIER MARCA

Jugo de naranja 100% pasteurizado solamente



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, Great Value, Hannaford, Langers, Market Basket, Market Pantry, Old Orchard, PICs, Welch's.

Pomelo: Cualquier marca

Naranja: Cualquier marca

Piña: Cualquier marca

Welch's: Todos los sabores, incluidas las mezclas.

Debe tener tapa amarilla*

Uva blanca: Old Orchard, PICs, Welch's



Concentrado no congelado (11.5 oz)

Welch's: Todos los sabores, incluidas las mezclas.

Debe tener borde amarillo.*



*Solo Welch con tapa y borde amarillo son 100% jugo.

Huevos



Cualquier opción de color y tamaño, solo por docena.

Tofu

Solo paquete de 16 onzas

- Azumaya - Extra Firm, Firm, Silken
- Heiwa - Organic Tofu
- House Foods - Extra Firm, Firm, Medium Firm
- Nasoya - Sprouted Super Firm, Silken
- Soy Boy - Firm

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



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.

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.

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.

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