



# Florida WIC Alimentos

## Julio 2020



Florida Department of Health  
WIC Program

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD 3027) que está disponible en línea en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al 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;

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

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

**Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.**

DH 150-835, 7/2020

**Granos Integrales**  
(Whole Grains)

**Pan de Trigo 100% Integral (100% Whole Wheat Bread & Buns)**

**Hogaza (loaf) o bolsa de 16 oz. (1 lb.) solamente.**

**Las marcas permitidas:**

- Arnold "Sliced Buns" y "Sliced Hot Dog Buns"
- Nature's Own "Sugar Free" y "with Honey"
- Pepperidge Farm "Swirl," "Light Style," "Stone Ground" y "Very Thin"
- Sara Lee
- Wonder
- Cualquier marca de la tienda



**Pasta de Trigo 100% Integral**  
(100% Whole Wheat Pasta)

**Tamaño de 16 oz. (1 lb.) solamente CUALQUIER MARCA, FORMA de pasta** (producto de macarrón de 100% trigo).

Las únicas clases de harina que aparecen en la lista de ingredientes son "Harina de Trigo" y/o "Harina de trigo entero durum."

No pueden tener vegetales, azúcar o sal (sodio) añadido.



**Tortillas de Trigo 100% Integral**  
(100% Whole Wheat Tortillas)

**Bolsa de 16 oz. (1 lb.) solamente**

**CUALQUIER MARCA de tortillas de 100% trigo integral** La única clase de harina que aparece en la lista de ingredientes es "Harina de Trigo."



**Tortillas de Maíz (Corn Tortillas)**

**Bolsa de 16 oz. (1 lb.) solamente**

- Las marcas permitidas:**
- Essential Everyday
  - Best Choice
  - La Autentica
  - Chi-Chi's
  - La Banderita
  - Daisy
  - La Real
  - Food Club
  - Mi Panchito
  - Mi Tia
  - Mission
- Tampoco tacos duros o hojuelas de tortilla.



**Arroz Integral (Brown Rice)**

Se permite **CUALQUIER MARCA**

**Bolsa o caja de 14 a 16 oz. = 1 lb.**

**Bolsa o caja de 28 a 32 oz. = 2 lb.**

Regular, instantáneo, en bolsa para hervir (Boil-in-Bag), basmati, jazmín, de grano corto y de grano largo.

No se permite el arroz blanco o arroz silvestre "wild." No se permite arroz con ingredientes añadidos como condimentos. No se permite arroz en jarros ni arroz congelado.



**Granos Integrales**  
(Whole Grains)

**Avena (Oats o Oatmeal)**

Se permite **CUALQUIER MARCA**

Instantánea, rápida, tradicional o arrollada

**Bolsa, caja o envase de 16 oz. (1 lb.) o 32 oz. (2 lb.)**

**Las marcas permitidas incluyen, entre otras, las siguientes:**

- Bob's Red Mill
- Vitarroz
- Finest Brand
- Madame Gougousse
- Mom's Best
- Goya
- Hodgson Mill
- Molinera
- Lakay
- El Sabor
- McCann's
- JCS
- N'ap boule
- Iberia
- Ti Machan'in
- Yummy

Nota: La avena de 16 oz. y 32 oz. puede adquirirse como Granos Integrales mientras que la avena instantánea original/regular de 11.8 oz. y 23.7 oz. Quaker, Ralston y de marcas propias de tiendas puede adquirirse como Cereal para el Desayuno.

ANY BRAND OATMEAL



**Trigo Burgol o Trigo Partido**  
(Bulgur o Cracked Wheat)

Se permite **CUALQUIER MARCA**

**Bolsa, caja o envase de 16 oz. (1 lb.) o 32 oz. (2 lb.)**



**Jugo 100% de Fruta (100% Fruit Juice)**

**Los niños reciben jugos en botellas (btl), cartones o jarros de 64 fl. oz.** Una botella de jugo de un galón (128 fl. oz.), contará como 2 botellas de 64 fl. oz. Una lata de jugo concentrado de 16 fl. oz. puede comprarse en lugar de una botella de 64 fl. oz.

**Las mujeres reciben jugo en botellas (btl) de 48 fl. oz.** Una botella de jugo de 96 fl. oz. contará como 2 botellas de 48 fl. oz. Una lata de jugo concentrado de 11.5 o 12 fl. oz. puede comprarse en lugar de una botella de 48 fl. oz.

Jugos de Manzana, Uva, Piña y Uva Blanca deben listarse en la etiqueta con 72 mg (80%) o más de vitamina C por cada porción de 8 fl. oz. 6 120% o más de vitamina C por cada porción de 8 fl. oz. cuando los mg de vitamina C no están descritos en la etiqueta. Puede comprar jugo con calcio o vitamina D. Puede comprar jugo con calcio o vitamina D. Se permite jugo fortificado con calcio o vitamina D.

No se permite azúcar o almidón añadido. No se permiten bebidas de jugo, cocteles o jugo "light" bajo en calorías. Tampoco mezclas de jugos.

**Envases Plásticos Refrigerados o en Cartones**



**CUALQUIER MARCA**  
Galón (128 fl. oz.)

**CUALQUIER MARCA**  
Medio Galón (64 fl. oz.)

- Naranja
- Toronja Rosada, Roja o Blanca

**Tropicana**  
6 cartones de 8 fl. oz. (48 fl. oz.)

- Naranja

**Botellas o Jarros Plásticos**

**CUALQUIER MARCA** Tamaño de 48, 64, 96 y 128 fl. oz.

"Apple" es el único sabor permitido de "Juicy Juice." Nota: Otros sabores de "Juicy Juice" tal como "Grape," "White Grape" y "Orange Tangerine" no son aprobados porque son mezclas de jugos.

No se permite cidra de manzana o jugo de manzana natural. No se permite jugo de Kedem. No se permite jugo de Welch's en tamaño de 96 oz y jugo de Welch's con fibra (with Fiber).



- Manzana
- Uva
- Naranja
- Piña
- Uva Blanca
- Toronja Blanca

**Concentrado de Jugo Congelado**

**CUALQUIER MARCA** Tamaño de 11.5, 12 y 16 fl. oz.

- Manzana
- Uva
- Naranja
- Piña
- Uva Blanca
- Toronja Blanca



Todos los jugos concentrados Welch's tienen que tener la tapa amarilla.



## Cereal para el Desayuno (Breakfast Cereal)

**Caja o bolsa de 9 a 36 oz. Los artículos permitidos son solamente los mencionados.**

**No se permiten otros tamaños, sabores o variedades. Cereales que tienen ★ contienen 51% o más de granos integrales.**

**GF=Sin gluten (gluten free)**

### General Mills



Cheerios ★GF MultiGrain Cheerios★GF Blueberry Chex GF Cinnamon Chex GF Corn Chex GF Rice Chex GF Vanilla Chex GF Wheat Chex★ Wheaties★ Total Whole Grain★ Berry Berry Kix★ Honey Kix★ Kix★

### Kellogg's



All Bran Complete Wheat Flakes★ Corn Flakes Crispix Rice Krispies Special K: Original Banana Special K Protein: Original Honey Almond Multi-Grain★ Ancient Grains★ Frosted Mini-Wheats: Original★ Little Bites★ Filled Mixed Berry★ Blueberry★ Strawberry★ Pumpkin Spice★

### Post



Great Grains: Banana Nut Crunchy★ Crunchy Pecan★ Grape-Nuts★ Grape-Nuts Flakes★ Honey Bunches of Oats: Honey Roasted with Almonds with Vanilla Bunches★ Whole Grain Honey Crunch★ Pecan & Maple Brown Sugar

### Malt O Meal



Hot Wheat Original Farina Original

### Quaker



Instant Grits Original Instant Oatmeal Original★ Oatmeal Squares: Brown Sugar★ Cinnamon★ Golden Maple★ Honey Nut★ Life: Original★ Vanilla★ Strawberry★ 3 Minutos★



Frosted Mini Spooners★



Strawberry Cream Mini Spooners★



Crispy Rice GF

### Cualquier Marca de la Tienda o Marca de Ralston Foods de los siguientes:

- Bran Flakes★
- Corn Flakes
- Corn Squares, Biscuits, Crisps, or Bites
- Crisp Rice/Crispy Rice
- Crispy Hexagons (Corn & Rice)
- Essentially You/Toasted Rice
- Frosted Shredded Wheat/Frosted Wheat★
- Instant Grits – Original/Regular
- Instant Oatmeal – Original/Regular★ (11.8 oz.)
- Strawberry Frosted Shredded Wheat★
- MultiGrain Flakes
- MultiGrain Medley, Tasteos, Spins, or Toasted Cereal★
- Nutty Nuggets/Crunchy Nuggets/Crunchy Wheat★
- Oat Crunch/Oat Wise/Oat Squares/Lively Oats
- Oats & More with Almonds/Almonds & Oats
- Oats & More with Honey/Honey & Oats
- Rice Squares, Biscuits, Crisps, or Pockets
- Toasted Oats/Tasteos/Toasted Oat Spins/Happy O's★
- Wheat Flakes
- Wheat Squares, Biscuits, or Crisps★

### Cream of Wheat o Rice



Cream of Rice: (Crema de Arroz) Stove Top & Instant GF Cream of Wheat: Whole Grain★ 2½ minute, 1 minute & Instant Stove Top & Instant

**Esté al tanto del balance de cereal que queda en su Tarjeta de Débito de WIC. Planee la compra de su cereal para que pueda usar todas las onzas (oz) para el mes. Si usted compra tamaños de cereales de 12, 18, 24 y 36 onzas, estará más seguro de usar todas sus onzas de cereal.**

## Leche (Milk)

### ◆ LA MARCA MÁS BARATA

**La lista de compras le dice el nivel de grasa, la cantidad, el tamaño y el tipo de leche que usted puede comprar.**

Puede comprar leche fortificada/enriquecida con calcio o leche con "probiotics" como acidófila o bifidus si es la menos cara de ese tamaño y nivel de grasa.

No se permite leche de cabra, leche de nuez, leche de arroz o de otros granos.  
No se permite leche con sabor, "kefir" o suero de leche (buttermilk).

**Leche completa** (para niños de 1 año)

**Leche con 1% de grasa o sin grasa** (para mujeres y niños de 2 años y mayores)

**Leche con 2% de grasa** (bajo circunstancias especiales para mujeres y niños)

**Leche Refrigerada**

- ◆ Galón = gal
- ◆ Medio galón = hgl
- ◆ Cuarto de galón = qt
- ◆ Paquete de 2 (dos) galones = 2 gal



**Los siguientes tipos de leche pueden comprarse solamente cuando aparecen en la lista de compras:**

**Leche Evaporada**

- ◆ lata (can) de 12 fl. oz. (completa)
- ◆ lata (can) de 12 fl. oz. (sin grasa)

No se permite leche sin grasa fortificada (filled milk).  
No se permite leche evaporada con 2% de grasa.



**Leche Libre de Lactosa**

- ◆ Medio galón = 0.50 gal
- ◆ 96 oz = 0.75 gal
- ◆ Cuarto de galón = 0.25 gal

**Leche en Polvo sin Grasa**

- ◆ Bolsa de 3.2 oz (hace 1 qt) = 0.25 gal
- ◆ Caja/bolsa de 9.6 oz (hace 3 qt) = 0.75 gal
- ◆ Caja de 16 oz (hace 5 qt) = 1.25 gal
- ◆ Caja/bolsa de 25.6 oz (hace 8 qt) = 2.00 gal
- ◆ Caja de 32 oz (hace 10 qt) = 2.50 gal
- ◆ Caja de 64 oz (hace 20 qt) = 5.00 gal

**La Leche "UHT"**

- ◆ Cuarto de galón = qt

**Leche de Soya o Bebida de Soya**

◆ **Marcas refrigeradas permitidas:**

- 8th Continent Original - medio galon
- 8th Continent Vanilla - medio galon
- Great Value Original - medio galon
- Silk Original - medio galon o cuarto



◆ **Marcas en estable almacenamiento permitidas:**

- Pacific Foods Ultra Soy Original - 32 fl. oz. (cuarto)
- Silk Original - 32 fl. oz. (cuarto)



- Medio galón o 2 cuartos = 1 hgl
- Paquete de 2 (dos) medio galones = 2 hgl
- 1 cuarto = 0.5 hgl

## Queso (Cheese)



**Se permite CUALQUIER MARCA**

**Paquete de 8 oz. o 16 oz. (1 lb.) de rebanadas, rallado, bloque, redondo, hilos o cubos de los quesos enumerados a continuación.**

Se permiten quesos de leche entera, parcialmente descremados, reducidos en grasas, con poca grasa y cualquier combinación de los quesos enumerados a continuación. Se permiten quesos de sabor normal y ahumado.

- |  |                               |                   |
|--|-------------------------------|-------------------|
| ■ <b>American Deluxe</b>                             | ■ <b>Monterey Jack</b>        | ■ <b>Muenster</b> |
| ■ <b>Cheddar</b> - mild, medium, sharp & extra sharp | ■ <b>Provolone</b>            |                   |
| ■ <b>Colby</b>                                       | ■ <b>Mozzarella</b>           | ■ <b>Swiss</b>    |
| ■ <b>Colby Jack</b>                                  | ■ <b>Mozzarella Cheddar</b>   |                   |
| ■ <b>Cheddar Jack</b>                                | ■ <b>Mozzarella Provolone</b> |                   |

No se permite comprar "cheese product" o "cheese food." No se permiten las lascas envueltas individualmente. No se permiten otros tamaños, sabores o variedades. No queso con ingredientes añadidos como Pepper Jack. Ningún queso importado. Ningún queso sin grasa.

## Frutas y Vegetales (Fruits & Vegetables)



### Frescos

- Se permite **CUALQUIER MARCA**, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales frescos sin azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa o aceite añadidos.
- Enteros o picados.
- Individuales o empacados en bolsas o envases plásticos.
- Se permite el ajo, las cebollas, los cebolletas (scallions), la cassava y la yuca fresca.

### Enlatados (también incluyen envases de plástico o de vidrio)

- Se permite **CUALQUIER MARCA**, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales enlatados sin azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o carne añadidos.
- Las frutas enlatadas deben ser empacadas en agua o jugo de fruta y sin sal.
- Vegetales enlatados pueden ser con o sin sal y pueden tener condimentos o especias añadidos.
- Se permiten puré de manzana sin azúcar añadida y puré de manzana combinado con otra fruta sin azúcar añadida.
- Se permiten salsa de tomate, pasta de tomate, tomates enteros, tomates prensados, tomates en pedacitos y salsa sin azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o carne añadidos.
- Se permiten frijoles y guisantes enlatados tales como guisantes verdes, ejote, ejote blanco, "snap beans" o "snap peas." *Nota: Los guisantes verdes y el maíz de grano entero pueden tener azúcar añadida. Los vegetales mixtos pueden contener cualquier tipo de frijoles.*

### Congelados

- Se permite **CUALQUIER MARCA**, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales congelados sin azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite, carne, pasta, arroz o salsa. Vegetales congelados pueden ser con o sin sal.
- Se permite cualquier clase de frijoles y guisantes congelados.

**Todos los tipos de papas frescas, congeladas y enlatadas son permitidos** después que no contengan azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o carne.

No se permiten artículos del bar de ensalada, bandejas para fiestas o canastas de frutas.

No se permiten frutas y vegetales decorativos, calabazas pintadas o guacales (gourds). No se permiten hierbas y especias. No se permite ajo picado en tarros.

No la raíz de jengibre. No se permiten capullos o flores comestibles o plantas.

No se permiten frutas y vegetales secos de ninguna clase.

No se permiten frutas y vegetales para bebés y niños.

No se permiten bolsas de purés de fruta ni barras congeladas de fruta.

No se permiten bebidas tales como jugo de fruta, jugo de tomate y jugo de vegetales.

No se permiten nueces, cocos o mezclas de fruta y nueces.

No se permiten "ketchup," "relishes," pepinos encurtidos (pickles), aceitunas, repollo agrio o mostaza.

No se permiten la jalea, la mermelada, preserves de fruta o mantequilla de manzana.

Ningunos de los frijoles/guisantes secos o enlatados que se permiten en la categoría de Frijoles presentados arriba.

Si el precio total de las frutas y vegetales permitidos seleccionado por el cliente de WIC es mayor que el límite de Frutas y Vegetales, el cliente puede escoger pagar la diferencia en efectivo u otra forma de pago aceptable cuando vaya a pagar. O el cliente de WIC puede remover algunas de las frutas y vegetales de la compra para que el costo sea menor o igual al límite de dólares. Si la cantidad en dólares es menor que el límite en dólares, el cliente de WIC no puede recibir cambio.

**WIC no permite productos orgánicos con ninguna compra excepto cuando compra Frutas y Vegetales y Alimentos para Bebé.**

Cuando dice que **no se permite** azúcar o almíbar añadida, esto incluye: azúcar, sucrosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz con fructosa alta, maltosa, dextrosa, miel y jarabe de arce (maple). Cuando dice que **no se permiten** endulzadores artificiales, esto incluye: Splenda®, NutraSweet®, Equal®, aspartame, sacarina, sucralosa y acesulfamo K.

## Alimentos para Bebé

(Baby Foods)

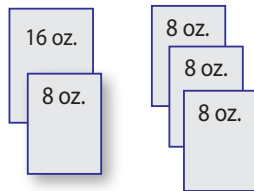
**Regular y Orgánicos** son permitidos incluyendo Baby Basics, Beech-Nut, Earth's Best, Gerber, Happy Baby, Nature's Heart Organic, Once Upon A Farm, O Organics, Parent's Choice, Pic Select Fresh y Wild Harvest.

### Cereal de Bebé (Baby Cereal)

Recipiente de 8 oz. o 16 oz.

- Barley
- MultiGrain
- Oatmeal
- Oatmeal Millet Quinoa
- Rice
- Whole Wheat

Ejemplos de como comprar 24 oz. de cereal para bebés:



No se permiten ingredientes **añadidos** como fruta, fórmula, yogurt o "DHA."

### Frutas y Vegetales de Bebé (Baby Fruits & Vegetables)

**CUALQUIER MARCA** de frutas de bebé, vegetales de bebé o combinaciones de frutas y vegetales de bebé en solamente estos tamaños:

Tarro de 4 oz.

Paquete de 8 oz. (2 envases de 4 oz.)

Paquete de 4 oz. (2 envases de 2 oz.)

Se permite comprar paquete de variedad de 128 oz.

**No se permite en bolsas.** No se permiten ingredientes **añadidos** como "DHA," azúcares, almidones, sal, sodio, carne, pollo, cereal, fideos, arroz, yogurt, pasas, granola, avena, "chia," "quinoa" o "amaranth." Tampoco postres, "dinners," "casseroles" o "smoothies." No se permiten comidas para niños (toddlers).

**Usted puede comprar frutas y vegetales para bebés en cualquier combinación de paquetes o frascos que sumen el total de onzas que recibe por mes. Vea aquí algunos ejemplos de como comprar:**

**64 oz.** = 16 tarros/paquetes de 4 oz. U 8 paquetes de 8 oz.

**128 oz.** = 32 tarros/paquetes de 4 oz. O 16 paquetes de 8 oz.

**256 oz.** = 64 tarros/paquetes de 4 oz. O 32 paquetes de 8 oz.



### Carnes de Bebé (Baby Meats)

Tarro (jar) de 2.5 oz. solamente

- Beef & Beef Broth/Gravy
- Chicken & Chicken Broth/Gravy
- Ham & Ham Gravy
- Turkey & Turkey Broth/Gravy

No se permiten palitos de carne.



## Yogur (Yogurt)

**CUALQUIER MARCA, CUALQUIER SABOR** incluyendo el yogurt "Griego" (Greek)

Yogur de leche completa (para niños de 1 año)

Yogur bajo en grasa o sin grasa (de 0 a 2% de grasa) (para mujeres y niños de 2 años y mayores)

Por cada envase ("tub") en la lista de compra, estos tamaños son los que deberá comprar:

- un envase de 32 oz. (2 lb.) O
- un paquete de 32 oz. (2 lb.) con 8 porciones en tamaño de 4 oz. O
- dos paquetes de 16 oz. (1 lb.) con 4 porciones en tamaño de 4 oz.

No se permite yogur con más de 40 gramos de azúcares totales por tamaño de 1 taza (8 oz.), 30 gramos de azúcares totales por tamaño de 3/4 taza (6 oz.) o 20 gramos de azúcares totales por tamaño de 4 oz. No se permite el yogur con endulzadores artificiales o "stevia"—muchos de estos yogures son llamados "LIGHT." No "smoothies."



## Huevos

(Eggs)

LEAST EXPENSIVE EGGS

### ◆ LA MARCA MÁS BARATA

**1 docena (doz) de los huevos blancos de gallina en:**

- ◆ Large (grande) O ◆ Extra Large (extra grande) O
- ◆ Jumbo Media docena también puede ser comprado.

No se permite comprar huevos especiales o bajos en colesterol. Tampoco huevos marrones.

## Mantequilla de Maní o Cacahuates (Peanut Butter)

Tarros (jar) de 16 a 18 oz. solamente

Se permite **CUALQUIER MARCA** de Mantequilla de Cacahuates o Maní.

Creamy, Crunchy, Chunky, Extra Crunchy, Smooth, Super Chunk o Natural

No se permite si es de untar (spread), batida (whipped) o grasa reducida (reduced fat). Tampoco Peter Pan Plus, Jif Omega 3 o Simply Jif. No se permiten Jif Natural, Peter Pan Natural o Skippy Natural porque son de untar (spreads). No se permite con endulzadores, miel, malvaviscos, chocolate o jalea.



## Atun Claro, Salmon

Rosado y Caballa (Light Tuna, Pink Salmon & Mackerel)

Para mujeres que amamantan exclusivamente o mujeres embarazadas con más de un bebé.

Latas de 5 a 15 oz. solamente

Se permite **CUALQUIER MARCA** de:

- Light Tuna (atún claro)
  - Pink Salmon (salmón rosado)
  - Mackerel (caballa) - Atlantic, Pacific Chub o Jack
- Enpacado en agua, agua de manantial o aceite.

No se permite el atún blanco, albacore o de aleta amarilla. No se permite salmón rojo "sockeye." No se permite en bolsas. No se permite con aceite de oliva, limón, sazonado, "gourmet," ahumado, a la parrilla o asado, con especias o con ingredientes añadidos.



## Frijoles

(Beans)

Por cada **bolsa (bag)** de frijoles en su Tarjeta de Débito de WIC, usted puede comprar una bolsa de 16 oz de frijoles secos o 4 latas de frijoles de 15 a 16 oz.

Cada lata de frijoles cuenta como 0.25 de bolsa.

1.00 bolsa (bag) = 4 latas      0.50 bolsa (bag) = 2 latas

0.75 bolsa (bag) = 3 latas      0.25 bolsa (bag) = 1 lata

Ejemplos de frijoles incluyen, pero no están limitados a alubias, chícharos, frijoles blancos, frijoles negros, gandules, guisantes ojinegros, garbanzos, frijoles grandes blancos, frijoles rojos, frijoles rosados, lentejas, habas, judías blancas, frijoles pintos y frijoles soya.

### Frijoles Secos

Bolsa de 16 oz. (1 lb.) solamente

Se permite **CUALQUIER MARCA**

No se permiten tamaños más pequeños.

No se permiten con sabor, sazones, gourmet o en mezclas para sopas.



### Frijoles Enlatados

Lata (can) de 15 a 16 oz. solamente

Se permite **CUALQUIER MARCA**

Pueden ser con sal o sodio reducido. Pueden ser con azúcar, almibar o dextrosa.

No se permite comprar guisantes verdes, ejote, ejote blanco o "snap beans" enlatados. No se permiten sopas. No se permiten "chili beans," "seasoned beans," "refried beans" o "baked beans." No se permiten con carne añadida, grasa, aceite o endulzadores artificiales.





En la parte de abajo del recibo de la tienda verá cuánta comida le queda en su tarjeta para ese mes.

En la tienda siempre tenga:

1. Su Tarjeta de Débito de WIC
2. El folleto de Alimentos de WIC de Florida
3. Su lista de compras de la Tarjeta de Débito de WIC
4. El recibo más reciente de la tienda de una compra con la Tarjeta de Débito de WIC

**EJEMPLO**  
**En la parte de abajo del Recibo de la Tienda de la compra de WIC**

QTY	UNITS	DESCRIPTION
1.00	lb	Cheese - 8 or 16 oz
2.00	doz	Eggs
72.00	oz	Breakfast Cereal
2.00	jar	Peanut Butter
2.00	lb	Whole Grains
4.00	gal	1% or Fat Free Milk
4.00	btl	Juice64oz (128 oz=2)
12.00	\$\$\$	Fruits + Vegetables
**** CARDHOLDER COPY ****		

**Servicio al Consumidor de EBT de WIC**  
**1.866.629.1095**  
**FloridaWIC.org**

Llame al teléfono sin cargos o visite la red de la WEB:

- Si usted pierde su tarjeta EBT de WIC
- Si usted no recuerda su Código (PIN) secreto de 4 dígitos
- Si no sabe qué alimentos están disponibles en su tarjeta EBT de WIC
- Si no funciona su tarjeta
- Si tiene otras preguntas

Florida Department of Health  
WIC Program  
1.800.342.3556

- Las cajas tienen que aceptar todas las promociones de la tienda o del fabricante como por ejemplo, compre uno y reciba uno gratis; compre uno y reciba el otro a precio reducido; cupones del fabricante con centavos menos; y tarjetas de ahorro de la tienda o tarjeta de recompensa al cliente presentadas por el cliente de WIC. Si el cliente tiene un cupón de descuento que hace un producto la marca menos cara, puede escoger esa marca.
- Los clientes de WIC nunca pueden recibir reembolso en efectivo, tarjetas de regalo, cambio en dinero, postergaciones, o vales a cambio de la tarjeta de débito de WIC o alimentos/fórmula obtenida con la Tarjeta de Débito de WIC excepto intercambios por un artículo idéntico, cuando el artículo original es defectivo, podrido o con fecha caducada. La fórmula de bebé comprada con la Tarjeta de Débito de WIC no puede ser intercambiada por otra marca o tipo de fórmula. Fórmula solamente puede devolverse o intercambiarse por otra marca o tipo de fórmula en la oficina de WIC. Los clientes de WIC pueden ser suspendidos del programa por vender alimentos de WIC o por tratar de recibir reembolso en efectivo por alimentos de WIC. Esto incluye las ventas en eBay, Craigslist y otros lugares en el WEB o en persona.

## Comprando Sabiamente con su Tarjeta de Débito de WIC

**EBT** quiere decir **Transferencia Electrónica de Beneficios**. EBT es una forma simple, segura y conveniente de comprar sus alimentos de WIC. Todos los alimentos para su familia estarán juntos en una tarjeta. Habrá una fecha de comienzo y de fin para comprar los alimentos de su familia cada mes. Usted puede escoger si compra poco o mucho cada vez que compra con la Tarjeta de Débito de WIC. Asegúrese de comprar todos los alimentos en su lista de compras dentro de las fechas autorizadas. Los beneficios estarán en su cuenta a las 12:00 de la media noche en la fecha de comienzo y se vencerán a las 12:00 de la media noche en la fecha final.

### En la Oficina de WIC

**Usted recibirá su tarjeta EBT de WIC.** Para usar su nueva tarjeta EBT, usted tendrá que tener un Código secreto de 4 dígitos llamado PIN (Código) que quiere decir Número Personal de Identificación. Los empleados de WIC le darán información acerca de como escoger un PIN (Código). Cuando escoja un PIN (Código), escoja cuatro números que pueda recordar fácilmente pero difíciles de decifrar. No use el mismo número como 1111 o una secuencia de números como 1234 para su código. Mantenga su PIN (Código) secreto.

**Usted recibirá una Lista de Compras de EBT de WIC en la Florida.** La lista de compras muestra todos los alimentos para toda su familia para cada mes.

**Usted recibirá una lista de tiendas donde puede usar la tarjeta EBT de WIC.**

### En la Línea de Pago

- Entregue a la cajera cualquier cupón/cupones.
- Algunas tiendas pueden decirle que separe sus alimentos de WIC de otros alimentos.
- Entonces la cajera le dirá cuando debe pasar su tarjeta EBT y cuándo entrar su PIN o Código. Una vez usted ha pasado la tarjeta, y seleccionó "sí" la transacción no puede ser cancelada o anulada.
- La cajera le dará un recibo.
- El recibo le dirá los alimentos que usted compró con su tarjeta EBT de WIC y qué alimentos le quedan en su tarjeta.

### Regresando a la Oficina de WIC

- Guarde su tarjeta EBT de WIC y llévela con usted cada vez que va a la oficina de WIC Guarde su tarjeta EBT de WIC y llévela con usted cada vez que va a la oficina de WIC.
- Ellos le pondrán sus alimentos de WIC cada mes en la misma tarjeta.

### Cuide su Tarjeta de Débito de WIC

- **No** anote su Código en la tarjeta.
- **No** guarde su Código en su bolsa o billetera.
- **No** le dé su Código a nadie que usted no quiere que use su tarjeta.
- **No** doble su tarjeta.
- **No** ponga su tarjeta en sol directo, tal como el tablero del auto.
- Mantenga su tarjeta limpia y segura.
- Mantenga su tarjeta lejos de magnetos, teléfonos celulares y microondas.

### ¿Qué debo hacer si mi tarjeta se pierde o me la roban?

Llame al **Servicio al Consumidor al 1.866.629.1095**. Luego llame a la oficina local de WIC para recibir una tarjeta de repuesto. Si pierde su tarjeta, no podrá usarla aunque la encuentre más tarde.

### ¿Qué sucede si introduce el PIN incorrecto?

Si el PIN no se introduce correctamente al tercer intento, el PIN será bloqueado para evitar que alguien adivine el PIN y obtenga sus beneficios. Su cuenta será desbloqueada después de la media noche. Después usted tendrá una oportunidad para introducir su PIN. Si se bloquea de nuevo, llame al **1.866.629.1095**.

### ¿Qué debo hacer si alguien que no debe tener mi Código lo tiene?

Si alguien tiene su Código sin su autorización, llame inmediatamente a **Servicio al Consumidor al 1.866.629.1095** y cambie su Código.

### ¿Cómo sabré el balance de mi cuenta de alimentos?

El recibo de cada compra muestra el balance, de modo que la forma más fácil de saber el balance de su cuenta es **guardando su recibo**. Si usted no tiene su último recibo, obtenga su balance llamando al **Servicio al Consumidor al 1.866.629.1095** o vaya al web de la Tarjeta de Débito de WIC al **FloridaWIC.org** o de una máquina de **Punto De Venta (POS)**. Usted debe cotejar siempre la cantidad de alimentos que le quedan antes de comprar.