



WIC DE TENNESSEE GUÍA DE COMPRAS

EN VIGOR A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE DE 2025

www.tn.gov/health/wic

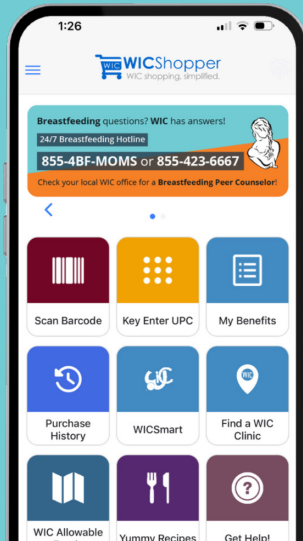


Department of
Health

ÍNDICE

PASOS Y CONSEJOS PARA COMPRAS DEL WIC	4-5
FRUTAS Y VERDURAS	6-7
GRANOS INTEGRALES	8-15
<i>CEREALES PARA EL DESAYUNO</i>	16-23
LECHE	24
BEBIDAS DE SOJA	25
QUESO	26-27
YOGUR	28-31
TOFU Y HUEVOS	32
PESCADO EN LATA	33
CREMA DE CACAHUATE Y FRIJOLES ENLATADOS	34
FRIJOLES/GUISANTES SECOS	35
TODOS LOS JUGOS	36-41
ALIMENTOS INFANTILES	42-45
INFORMACIÓN IMPORTANTE	46-47

¡Descargue la aplicación WICShopper para simplificar sus compras!



Escanee aquí con su teléfono para descargar



- Instale “WICShopper” de su tienda de aplicaciones.
- Seleccione Tennessee como su agencia del WIC.
- Para registrarse use el número de 16 dígitos de su tarjeta de WIC de TN.
- ¡Escanee los productos con la aplicación para verificar si son permitidos por WIC mientras compra!
- Vea el saldo restante, la lista de alimentos, recetas y mucho más.



PASOS PARA COMPRAS DEL WIC

1. Antes de comprar, revise su saldo del WIC de TN siguiendo uno de los siguientes consejos:

a. Revise la aplicación WICShopper

b. Entre en línea Cree su cuenta en **www.WICConnect.com** con la

función "Tarjetahabientes"



c. Llame al número que está al dorso de su tarjeta. Le leerán su saldo.

d. Pida a la tienda que le impriman una copia de su saldo. Tendrá que pasar la tarjeta para hacer esto.

e. Guarde los recibos de las compras de WIC. El saldo restante y la fecha de vencimiento de sus beneficios actuales están impresos cerca de la parte inferior del recibo.

2. Conozca su PIN para usar la tarjeta del WIC de TN.

3. Lleve con usted a la tienda la Guía de compras del WIC de TN o use la aplicación WICShopper

4. Seleccione los artículos correctos aprobados por el WIC.

a. Verifique que el tipo de comida y el tamaño del paquete se corresponda con sus beneficios.

b. Puede comprar un poco o mucho, no tiene que comprar toda la comida a la vez. Recuerde su ciclo de beneficios y compre todo lo que desee antes de que se venza el ciclo.

5. A la hora de pagar, hay muchos locales en los que no es necesario separar los alimentos de WIC o que mencione que es una transacción de WIC. Pregunte al personal de la tienda lo que permite su sistema.

a. Para pagar, ¡siempre pase la tarjeta de WIC primero!

b. Introduzca su PIN.

c. Se imprimirá un recibo de canje. Puede revisarlo para verificar que todos los artículos del WIC serán pagados por el WIC.

d. Si está satisfecho(a) con el recibo, elija "confirmar" en el teclado.

e. Pague el saldo restante con SNAP u otro método de pago.



**Esta Guía de compras está sujeta a cambios sin previo aviso basado en adiciones u otros cambios de productos.*

FRUTAS Y VERDURAS

Todas las frutas y verduras deben comprarse con los beneficios de valor en efectivo (CVB) de frutas y verduras, excepto jugos, frijoles secos o guisantes y frijoles enlatados que deben comprarse con beneficios de alimentos.

FRUTAS FRESCAS Y CONGELADAS

SE PERMITEN:

- Cualquier tamaño
- Cualquier variedad de frutas frescas, enteras o cortadas, sin azúcares añadidos
- Frutas secas
- Cualquier variedad de frutas naturales sin azúcar añadido, grasas, aceites o sal (por ejemplo, sodio)
- La fruta debe figurar como el primer ingrediente
- Orgánicas

NO SE PERMITEN:

- Alimentos que contienen frutas como panecillo de mora azul y otros productos horneados
- Mezclas de frutas/frutos secos, cestas de frutas, bandejas para fiestas o frutas o verduras de bufetes de ensaladas
- Brotes o flores comestibles (por ejemplo, flores de calabaza)
- Sopas
- Barritas de frutas o rollitos de frutas
- Azúcar añadida u otros ingredientes

VERDURAS FRESCAS Y CONGELADAS

SE PERMITEN:

- Cualquier tamaño
- Cualquier variedad de verduras sin azúcar añadido, grasas, aceites o empanado
- Las verduras deben figurar como el primer ingrediente
- Orgánicas
- Hierbas frescas cortadas



NO SE PERMITEN:

- Paquetes de manojos de especias
- Verduras-granos (mezclas de pastas o de arroz), verduras empanadas o verduras en crema o salsa
- Verduras secas
- Maní u otros frutos secos
- Ketchup u otros condimentos, verduras encurtidas o aceitunas
- Frutas o verduras ornamentales o decorativas (por ejemplo, ristras de chiles, ristras de ajo, calabazas o calabazas para tallar)

GRANOS INTEGRALES

TRIGO INTEGRAL/GRANO INTEGRAL PANES, BOLLOS Y PANECILLOS

TAMAÑO: 12-48 oz

*Revise la aplicación WICShopper para saber los tamaños y marcas permitidas de panes, bollos y panecillos. Estos pueden cambiar sin previo aviso basado en el cumplimiento de las regulaciones federales.

SE PERMITEN:

Los panes, bollos y panecillos de trigo integral tienen que contener al menos 50 por ciento de granos integrales



100% DE TRIGO INTEGRAL ETIQUETA DE MARCA DE LA TIENDA/PRIVADA

BEST CHOICE

FOOD LION

KROGER

FIT & ACTIVE

KERN'S

(Food City)

**ARNOLD/OROWEAT
SELECT**

LEWIS BAKE SHOP

ROMAN MEAL

SARA LEE

BUNNY

NATURE'S OWN

PEPPERIDGE FARM

WONDER



NO SE PERMITEN:

- Panes de la panadería de la tienda
- Sin azúcar
- Rollos como de canela o miel
- Frutas o frutos secos añadidos (por ejemplo, pasas)
- Orgánicos

TORTILLAS

TAMAÑO: 12-48 oz

Las tortillas permitidas tienen que tener trigo o maíz como ingrediente principal por peso.

TORTILLAS 100% DE MAÍZ

CUALQUIER tortilla de maíz con maíz como ingrediente principal por peso.

TORTILLAS 100% DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL

Los productos de trigo integral tienen que tener harina de trigo integral como única harina indicada en los ingredientes.

AZTECA

BEST CHOICE

CELIA'S

CHI-CHI'S

DON PANCHO

FIT & ACTIVE

FOOD CLUB

GREAT VALUE

GUERRERO

HERDEZ

IGA

KROGER

LA BANDERITA

LAURA LYNN

MARKET PANTRY

MI CASA

MISSION

MY ESSENTIAL

ORTEGA

TIO SANTI
(Save-A-Lot)



PASTAS 100% DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL

TAMAÑO: 12-48 oz

Los productos de macarrones (pastas) permitidos tienen que tener “harina de trigo integral” y/o “harina de trigo duro integral” como las únicas harinas indicadas en los ingredientes. También se permiten otras formas y tamaños que cumplan con estos requisitos (por ejemplo, rotini de trigo integral y penne de trigo integral).

ALLEGRA

GREAT VALUE

AMERICA'S CHOICE

HODGSON MILL

BARILLA

KROGER

FOOD CLUB

LAURA LYNN

GIA RUSSA

**RONZONI HEALTHY
HARVEST**

NO SE PERMITEN:

- Azúcar añadida, grasas, aceites o sal (por ejemplo, sodio)
- Orgánicas



OTROS GRANOS INTEGRALES SIN PROCESAR

*TAMAÑO: 12-48 oz
CUALQUIER MARCA*

SE PERMITEN:

- De cocción instantánea, rápida o regular
- Sin azúcares añadidos, grasas, aceites o sal
- Arroz integral
- Bulgur (trigo triturado)
- Avena
- Cebada integral



NO SE PERMITEN:

- Cebada perlada
- Orgánicos



CEREALES FRÍOS

Los cereales con trozos añadidos como de frutos secos o bolitas de frutos secos no se recomiendan para niños menores de 3 años.

TAMAÑO: Caja o bolsa de 11 oz como mínimo

GENERAL MILLS

Cheerios*	Whole Grain Total*
Multi-Grain*	Blueberry Chex
Fiber One Original*	Cinnamon Chex
Berry Berry Kix*	Corn Chex
Honey Kix*	Rice Chex
Kix*	Wheat Chex*
Wheaties*	Wheaties*



KELLOGG'S

All-Bran Complete Wheat Flakes*	Frosted Original Mini Wheats*
Corn Flakes	Unfrosted Bite Size Mini Wheats*
Crispix	Cereal de arroz inflado
Frosted Little Bites Mini Wheats*	Special K (Original, sin proteína y sin gluten)

MALT-O-MEAL

Copos de maíz	Revestido Mini-Spooners*
Arroz crujiente	

* Indica grano integral

POST

Banana Nut Crunch*	Honey Bunches of Oats Honey Roasted*
Grape Nuts The Original*	Honey Bunches of Oats Whole Grain Almond Crunch*
Grape Nuts Flakes*	Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch*
Bran Flakes*	
Honey Bunches of Oats Almonds*	Honey Bunches of Oats Whole Grain Vanilla Bunches*
Honey Bunches of Oats Cinnamon Bunches*	

QUAKER

Life – Original*	Oatmeal Squares Golden Maple*
Oatmeal Squares Brown Sugar*	Oatmeal Squares Honey Nut*
Oatmeal Squares Cinnamon*	

ETIQUETA DE LA MARCA DE LA TIENDA/PRIVADA

Las variedades permitidas incluyen copos de maíz, arroz crujiente, avena tostada, trigo triturado revestido, copos de salvado, bolitas de avena y miel, bolitas de avena y miel con almendras.

ALWAYS SAVE	MADAME GOUGOUSSE
BEST CHOICE	MARKET PANTRY (<i>Target</i>)
BETTER VALU	MICHEL
ESSENTIAL EVERYDAY	MILLVILLE
FOOD CLUB	MY ESSENTIALS
FOOD LION	PARADE
GREAT VALUE	PIGGLY WIGGLY
HOSPITALITY	PUBLIX
HY-TOP	RALSTON FOODS
IGA	SHURFINE
KIGGINS (<i>Save-A-Lot</i>)	SIMPLY NATURE
KROGER	THAT'S SMART
LAURA LYNN (<i>Ingles</i>)	VALU TIME

CEREALES CALIENTES

Los cereales con trozos añadidos como de frutos secos o bolitas de frutos secos no se recomiendan para niños menores de 3 años.

TAMAÑO: Caja o bolsa de 11 oz como mínimo

SÉMOLA DE TRIGO

Original 1 minuto

Caja original de 12
(paquetes de 1 oz)

Original 2½ minutos

Grano integral 1 minuto*

Original 10 minutos

Grano integral 2½ minutos*

SÉMOLA DE ARROZ

Original

Instantánea

MALT-O-MEAL

Original

CoCo Wheats

De chocolate

* Indica grano integral



QUAKER

Sémola de maíz
instantánea original

Sémola de maíz
instantánea con
mantequilla

Sémola de maíz rápida 5
minutos



ETIQUETA DE LA MARCA DE LA TIENDA/PRIVADA

BEST CHOICE

- Farina de trigo cremosa
 - Avena instantánea original*
 - Sémola de maíz instantánea
- (original y con mantequilla)*

FOOD CLUB

- Avena instantánea original*
 - Sémola de maíz instantánea
- (original y con mantequilla)*

FOOD LION

- Avena instantánea regular*
 - Sémola de maíz instantánea
- (original y con mantequilla)*

GREAT VALUE

- Avena instantánea*
 - Sémola de maíz instantánea
- (original y con mantequilla)*

HY-TOP

- Avena instantánea sabor regular*
 - Sémola de maíz instantánea
- (original y con mantequilla)*

IGA

- Avena instantánea original*

KROGER

- Avena instantánea original*
 - Sémola de maíz instantánea
- (original y con mantequilla)*

LAURA LYNN

- Sémola de maíz instantánea
- (original y con mantequilla)*

MARKET PANTRY

- Avena instantánea original*

PARADE

- Avena instantánea sabor regular*

PIGGLY WIGGLY

- Avena instantánea original*
 - Sémola de maíz instantánea
- (original y con mantequilla)*

PUBLIX

- Avena instantánea original*

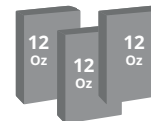
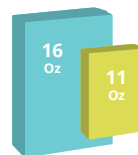
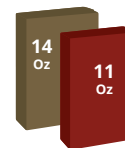
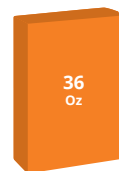
RALSTON FOODS

- Farina de trigo cremosa
- Avena instantánea regular*

SHURFINE

- Avena instantánea*
 - Sémola de maíz instantánea
- (original y con mantequilla)*

MANERAS DE COMPRAR CEREALES



* Indica grano integral

LECHE

Leche de vaca permitida: solo el tipo y la cantidad en su lista de beneficios alimenticios del WIC.

TAMAÑO: Galón o medio galón

Mujeres y niños de 2 años en adelante

- Leche desnatada (sin grasa)
- Leche 1% (baja en grasa)
- Acidophilus dulce (1%)

Mujeres y niños con razón médica aprobada

- Leche 2% (reducida en grasa)
- Leche entera

Niños menores de 2 años

- Leche entera

Medio galón

- Leche sin lactosa o con lactosa reducida*

Cuarto de galón

- Leche cortada*
- Leche seca sin grasa* (1 caja cuenta como 3 cuartos de galón)
- Leche de ultra alta temperatura*

Lata de 12 oz

- Leche evaporada*

**¿Quiere esto?
Comuníquese con la oficina
local del WIC*

NO SE PERMITEN:

- Leche saborizada
- Orgánicas
- Bebidas no lácteas *(excepto las opciones específicas enumeradas en la página siguiente)*

BEBIDAS DE SOJA

Si aparecen en la declaración de beneficios

8TH CONTINENT

- Original
 - Vainilla
- (medio galón refrigerado)*

GREAT VALUE

- Original
- (medio galón refrigerado)*

PACIFIC FOODS

- Original orgánica
- (cuartos de galón no refrigerados)*

SILK

- Leche de soja original
 - Sin azúcar orgánica
- (medio galón refrigerado y 2 paquetes)*

WESTSOY

- Original sin sabor



QUESO

TAMAÑO: Paquetes de 16 o 32 oz

SE PERMITEN:

- Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Americano procesado, Provolone y Suizo
- Mezclas de quesos de cualquiera de los anteriores
- En bloque, cubos, triturado, palitos, en hebras
- En rodajas, incluido envuelto individualmente, si no está listado como alimento de queso, producto de queso o imitación de queso
- Quesos con etiqueta de bajo contenido de, libre de, reducido en, con menos o ligero en sodio, grasa o colesterol

NO SE PERMITEN:

- Paquetes de 8 oz
- Ingredientes añadidos o condimentos
- Quesos saborizados como ahumados
- Alimento, pasta o producto de queso
- Imitación de queso
- Queso importado
- Queso del deli de la tienda o tienda de quesos
- Orgánicos



MANERAS DE COMPRAR QUESO



UNA LIBRA DE QUESO
(16 OZ)



QUESO EN LONJAS
(16 OZ)



QUESO DESHEBRADO
(16 OZ)



QUESO EN CUBOS
(16 OZ)

YOGUR

Los artículos permitidos se mencionan específicamente en su declaración de beneficios:

TAMAÑO: 32 oz

*Revise la aplicación WICShopper para saber los sabores y marcas permitidas de yogur. Estos pueden cambiar sin previo aviso basado en el cumplimiento de las regulaciones federales.

SE PERMITEN:

- Menos de 16 gramos de azúcar total por 1 taza (8 oz)
- Menos de 8 gramos de azúcar total por 1/2 taza (4 oz)

BAJO EN GRASA

BEST CHOICE	FOOD LION
CABOT	GREAT VALUE
COBURN FARMS	<i>(WAL-MART)</i>
<i>(SAVE-A-LOT)</i>	KROGER
CHOBANI	LALA
CROWLEY	LAURA LYNN (INGLES)
DANNON	MARKET PANTRY
ESSENTIAL EVERYDAY	MORNING FRESH FARMS
<i>(SUPERVALU)</i>	NUESTRA COCINA
FAGE	TWO GOOD
FOOD CLUB	YOPLAIT

SIN GRASA

BEST CHOICE
COBURN FARMS
(SAVE-A-LOT)
CHOBANI
CROWLEY
DANNON
FAGE
FOOD CLUB
FOOD LION
FRIENDLY FARMS
GREAT VALUE
(WAL-MART)
KROGER

LAURA LYNN (INGLES)
MARKET PANTRY
MORNING FRESH FARMS
OIKOS
PRAIRIE FARMS
PUBLIX
SIMPLY BALANCED
TASTE OF INSPIRATIONS
YOPLAIT



NO SE PERMITEN:

- Paquetes de 16 oz
- Múltiples paquetes
- Edulcorantes artificiales
- Alimentos mezclados (dulces, granola o frutos secos)
- Yogur bebible

GRASA ENTERA

CHOBANI

OIKOS

DANNON

ETIQUETA DE LA MARCA DE LA TIENDA/PRIVADA

FOOD CLUB

KAROUN DAIRIES

FOOD LION

KROGER

GREAT VALUE
(Wal-Mart)

TAZAH



CÓMO COMPRAR YOGUR



UN POTE DE 32 OZ



TOFU

Si aparecen en la declaración de beneficios

TAMAÑO: Paquetes de 16 oz

SE PERMITEN:

- Orgánicos

AZUMAYA

- Extra firme • Firme
- Sedoso

GREENWISE

- Sedoso



FRANKLIN FARMS

- Extra firme • Firme
- Medio firme • Blando

NASOYA

- Sedoso • Super firme

NO SE PERMITEN:

- Grasas, azúcares, aceites o sodio añadidos
- Tofu sazonado

HUEVOS

TAMAÑO: Cartón de una docena

SE PERMITEN:

- Blancos
- Grandes
- Grado A



NO SE PERMITEN:

- Mezclas de huevo deshidratado
- Huevos duros
- Otros tamaños
- Orgánicos
- Huevos morenos
- Especializados

PESCADO EN LATA

TAMAÑO: Véase la declaración de beneficios para la cantidad máxima.

SE PERMITEN:

- Atún claro en trozos, empacado en agua o aceite
- Salmón rosado, empacado en agua o aceite
- Caballa
- Sardinas (se permiten condimentos añadidos)



NO SE PERMITEN:

- Atún blanco
- Cualquier otro tipo de salmón
- Pastas de atún
- Paquetes para almuerzo
- Jurel
- En bolsas



CREMA DE CACAHUATE

TAMAÑO: tarro de 16 – 18 oz de vidrio o plástico



SE PERMITEN:

- Cremosa (suave) o grumosa (crujiente)
- Refrigerada o no refrigerada
- Con sal o sin sal
- Vitaminas añadidas

NO SE PERMITEN:

- Baja en grasa
- Pastas de crema de maní
- Malvaviscos, miel, jalea, chocolate o ingredientes similares añadidos
- Molida en la tienda
- Orgánicas

FRIJOLES ENLATADOS

TAMAÑO: Lata de 15 – 16 oz

MARCAS: cualquier marca y variedad de frijoles naturales, incluido frijol carita, alubias, garbanzos y guisantes de vaina púrpura.

SE PERMITEN:

- Azúcar añadido
- Sodio reducido

NO SE PERMITEN:

- Jarabe de maíz
- Sopas
- Orgánicos
- Carnes, salsas, verduras o frutas añadidas

FRIJOLES/GUISANTES SECOS

TAMAÑO: Bolsa de 16 oz

SE PERMITEN:

- Frijoles secos, guisantes o lentejas naturales

Las variedades son, entre otras:

- Frijoles negros
- Frijoles caritas
- Fabas y frijol chino
- Garbanzos
- Frijoles blancos del norte
- Frijoles rojos
- Habas limas maduras (*frijol de manteca*)
- Frijoles pintos
- Frijoles de soja/soja verde
- Guisantes y lentejas partidas
- Frijoles blancos (*pequeños y alverjas*)

NO SE PERMITEN:

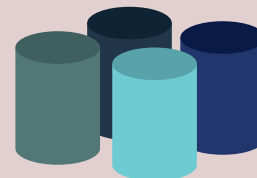
- Paquetes de condimentos
- Orgánicos

MANERAS DE COMPRAR FRIJOLES



UNA BOLSA DE 16 OZ DE FRIJOLES SECOS

O



CUATRO LATAS DE 15-16 OZ DE FRIJOLES ENLATADOS

TODOS LOS JUGOS

SE PERMITEN:

- Fortificados con calcio
- Mezclas
- Marcado 100% de jugo y al menos 100% de vitamina C
- Jugo de naranja refrigerado en botellas de 64 o 128 oz

NO SE PERMITEN:

- Jugos con azúcar, bebidas de frutas o cócteles de jugos
- Orgánicos

ENVASE PLÁSTICO DE 64 OZ

CUALQUIER MARCA

Naranja (*también 128 oz*)

CUALQUIER MARCA

Toronja blanca
Toronja roja
Toronja rosada

ALWAYS SAVE

Manzana
Uva

ARCHER FARMS

Sidra de manzana

BEST CHOICE

Manzana (*también 128 oz*)

Sidra de manzana

Bayas
Cereza
Uva
Piña

Ponche
Tomate
Vegetales
Uva blanca

CAMPBELL'S JUGO DE TOMATE

Regular
Bajo en sodio



DELSEA FARMS

Granny Smith Apple
Honey Crisp Apple

DIANE'S GARDEN

Vegetales

ESSENTIAL EVERYDAY

Manzana

FOOD CLUB

Manzana (*también 128 oz*)

Cereza
Arándano
Arándano y uva
Uva
Piña
Tomate
Vegetales
Uva blanca

FOOD LION

Manzana
Mezcla de bayas
Cereza
Ponche de frutas
Uva
Toronja
Tomate
Uva blanca
Uva blanca y durazno

GREAT VALUE

Manzana
Mezcla de arándano
Arándano y uva
Uva
Tomate
Vegetales
Uva blanca
Uva blanca y durazno

HY-TOP

Manzana (*también 128 oz*)

Uva
Tomate
Vegetales
Uva blanca

IGA

Manzana (*también 128 oz*)
Uva
Uva blanca

INDIAN SUMMER

Manzana (*también 128 oz*)

JUICY JUICE

Todos los sabores
(*también 128 oz*)
Manzana
Ponche de frutas
Kiwi Fresa

KROGER

Manzana (*también 128 oz*)
 Arándano
 Uva
 Vegetales bajo en sodio
 Naranja y piña
 Piña
 Vegetales picante
 Vegetales
 Uva blanca
 Uva blanca y durazno

LANGERS

Manzana
 Manzana y arándano
 Manzana y uva
 Manzana naranja y piña
 Arándano plus
 Manzana cosecha plus
 Piña

LAURA LYNN

8 vegetales
 Manzana
 Manzana con calcio
 Arándano
 Uva
 Bajo en sodio 8 vegetales
 Tomate bajo en sodio
 Tomate
 Uva blanca
 Uva blanca y durazno

LIBBY'S

Piña

LUCKY LEAF

Manzana

MARKET PANTRY

Manzana (*también 128 oz*)
 Uva
 Tomate
 Uva blanca

MOTT'S

Manzana original (*también 128 oz*)
 Manzana y cereza
 Manzana y uva blanca

MR. PURE

Manzana

MUSSELMAN'S

Manzana

NATURE'S NECTAR

Manzana
 Estallido de bayas
 Cereza
 Ponche de frutas
 Uva blanca

NORTHLAND

Moras azules zarzamora y azaí
 Arándano
 Arándano y zarzamora
 Arándano y mora azul
 Arándano y uva
 Arándano y granada
 Arándano y frambuesa
 Granada y mora azul
 Poder púrpura

OCEAN SPRAY

Arándano
 Arándano y zarzamora
 Arándado y cereza
 Arándano y uva Concord
 Arándado y mango
 Arándado y piña
 Arándano y granada
 Arándano y frambuesa
 Toronja

OLD ORCHARD

Acai y granada
 Manzana
 Manzana y cereza
 Manzana y arándano
 Manzana kiwi y fresa
 Manzana durazno y mango
 Manzana y frambuesa
 Manzana fresa y banana
 Mezcla de bayas
 Cereza negra y arándano
 Moza azul y granada
 Cereza y granada
 Arándano y granada
 Uva
 Kiwi y fresa
 Durazno y mango
 Frambuesa roja
 Fresa y sandía
 Uva blanca
 Cereza silvestre

PARADE

Manzana
 Uva
 Naranja y mango
 Naranja y piña
 Piña
 Piña y mango
 Vegetales
 Uva blanca



PIGGLY WIGGLY

Manzana (*también 128 oz*)
 Uva
 Uva blanca

PUBLIX

Manzana (*también 128 oz*)
 Uva
 Manzana de primera
 Manzana sin filtrar de primera

SAM'S CHOICE

Manzana

SENECA

Manzana

SHURFINE

Manzana (*también 128 oz*)
 Arándano y manzana
 Arándano
 Uva
 Tomate
 Vegetales
 Uva blanca

THAT'S SMART

Uva

TIPTON GROVE

Manzana
 Arándano
 Uva

TREE TOP

Manzana
 Manzana y bayas
 Manzana y arándano
 Manzana y uva
 Piña y naranja

V8 100% JUGO DE VEGETALES

Original
 Bajo en sodio
 Super picante

VALU TIME

Uva

WELCH'S

Trio tropical antioxidante
 Uva
 Uva blanca
 Uva roja
 Super oxidante super bayas
 Uva blanca

WHITE HOUSE

Manzana (*también 128 oz*)
 Manzana natural
 Manzana de primera (*128 oz solamente*)



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es una prioridad del Programa WIC. Proporciona muchos beneficios para la salud, nutricionales, económicos y emocionales para la madre y el bebé.

- ¡La lactancia materna modera el aumento de peso de su bebé lo que puede conducir a una mejor salud cuando su hijo crezca!
- ¡La lactancia materna con el tiempo reduce el riesgo de cáncer de mama!
- ¡Las madres y los bebés que lactan reciben apoyo para para cumplir con sus metas de lactancia materna!
- ¡Las madres y los bebés que lactan reciben más alimentos del WIC!



ALIMENTOS INFANTILES

CEREALES PARA BEBÉS

TAMAÑO: Envases de 8 o 16 oz

SE PERMITEN:

- Trigo regular o integral/grano integral

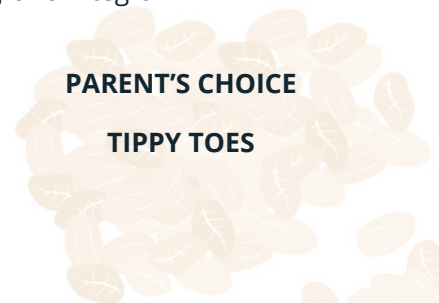
GERBER

HOME 360

KROGER

PARENT'S CHOICE

TIPPY TOES



FÓRMULA PARA BEBÉS

- Si su bebé es alimentado con fórmula infantil, vea su declaración de beneficios para la marca y el tipo permitidos.
- ¡Siga al pie de la letra las instrucciones para mezclar y almacenar fórmulas!
- El WIC proporciona algunos alimentos para bebés y fórmula infantil, pero es posible que tenga que comprar alimentos para bebés y fórmula infantil adicionales para satisfacer las necesidades de su bebé en un período de beneficios.

VERDURAS PARA BEBÉS

TAMAÑO: Frascos de vidrio o envases de plástico de 4 oz

SE PERMITEN:

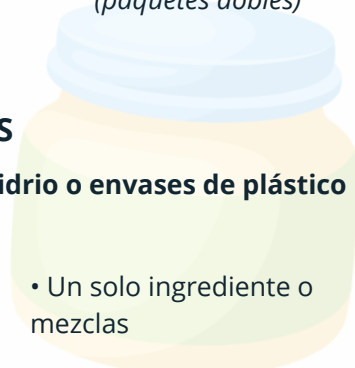
- 1ª y 2ª etapa (4 oz)
- Un solo ingrediente o mezclas

BEECH-NUT

TIPPY TOES

GERBER

(paquetes dobles)



FRUTAS PARA BEBÉS

TAMAÑO: Frascos de vidrio o envases de plástico de 4 oz

SE PERMITEN:

- 1ª y 2ª etapa (4 oz)
- Un solo ingrediente o mezclas

BEECH-NUT

TIPPY TOES

GERBER

(paquetes dobles)

NO PERMITIDO PARA VERDURAS O FRUTAS:

- Con azúcares añadidos, almidones o sodio
- Con cereal añadido
- Orgánicas
- Ningún postre (como tarta de frutas)
- Con DHA/ARA

CARNES PARA BEBÉS - Para bebés que lactan todo el tiempo

TAMAÑO: Frascos de 2.5 oz

SE PERMITEN:

- Variedades de una sola carne o ave con caldo o salsa añadidos



BEECH-NUT

(primera etapa)

TIPPY TOES

(segunda etapa)

GERBER

(segunda etapa)

NO SE PERMITEN:

- Con azúcares o sodio añadidos
- Ninguna combinación (como carne y verduras)
- Ninguna cena para bebés (como espagueti y albóndigas)
- Con DHA/ARA
- Orgánicas

¿CUÁNTOS FRASCOS ES ES?

ONZAS	FRASCO DE 4 OZ	PAQUETE DOBLE DE 4 OZ
128	32	16
96	24	12
64	16	8
32	8	4

¡NO CAIGA EN LA TRAMPA!

¡Comprar, vender o comerciar con los beneficios del WIC es ILEGAL!

Si compra, vende, comercializa o regala sus alimentos del WIC, puede:

- **SER ACUSADO DE FRAUDE;** y/o tener que
- **REINTEGRAR EN EFECTIVO** el valor de los beneficios de alimentos/fórmula; y/o
- **PERDER SUS BENEFICIOS** del Programa WIC.

ABSOLUTAMENTE NO SE PUEDEN USAR:

PARA COMERCIAR	EN FACEBOOK
POR DINERO EN EFECTIVO	EN EBAY
EN VENTAS DE GARAJE	EN CRAIGSLIST
OTROS MERCADOS DE VENTA EN LÍNEA	

¿PREGUNTAS?

Simplemente llame al 1-800-342-5942 o comuníquese con la oficina local del WIC

CONSEJOS PARA LAS COMPRAS

SAQUE EL MÁXIMO PARTIDO A SU DINERO

- Use cupones. La mayoría de las tiendas tienen ofertas semanales.
- Compre las marcas de la tienda.
- No tiene que usar todos los beneficios a la vez.
- Si no quiere un artículo, no tiene que comprarlo.
- Los alimentos solo se pueden comprar durante el período válido de beneficios. Los alimentos restantes se vencen el último día del período de beneficios.
- No se permiten los canjes de artículos agotados.
- Use la aplicación WICShopper o guarde sus recibos para saber su saldo o ayudar a resolver problemas.

¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE!

Programa de WIC de Tennessee
1-800-DIAL-WIC
1-800-342-5942

Línea Directa de Lactancia de Tennessee 24/7
855-423-6667
855-4BFMOMS

Línea para dejar el tabaco (Quitline) de Tennessee
1-800-784-8669
1-800-QUIT-NOW

Línea de ayuda para padres 24/7
1-800-CHILDREN
1-800-244-5373

Centro de Control de Venenos de Tennessee
1-800-222-1222

Línea de Tennessee para casos de crisis
1-855-274-7471

NOTIFIQUE A LA OFICINA DEL WIC SI:

- no puede asistir a una cita programada.
- ¡da a luz!
- necesita ayuda o apoyo con la lactancia materna.
- no puede comprar alimentos del WIC.
- tiene algún problema o duda sobre la tienda.
- tiene preguntas sobre los servicios del WIC.
- se va a mudar de Tennessee.

COMUNÍQUESE CON SU AGENCIA LOCAL DE WIC EN:



ESCANEAR PARA
LA APLICACIÓN
WICSHOPPER:



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.