



WIC DE TENNESSEE GUÍA DE COMPRAS

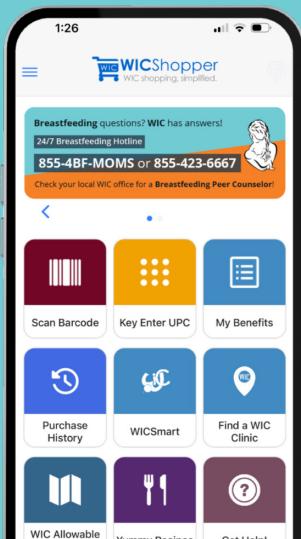
EN VIGOR A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE DE 2025

www.tn.gov/health/wic



ÍNDICE

¡Descargue la aplicación WICShopper para simplificar sus compras!



Escanee aquí con su teléfono para descargar



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

PASOS Y CONSEJOS PARA COMPRAS DEL WIC	4-5
FRUTAS Y VERDURAS	6-7
GRANOS INTEGRALES	8-15
CEREALES PARA EL DESAYUNO	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



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.*

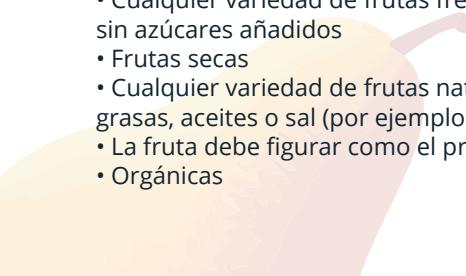
FRUTAS Y VERDURAS

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 manojo 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
- Kéetchup 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
AMERICA'S CHOICE
BARILLA
FOOD CLUB
GIA RUSSA

GREAT VALUE
HODGSON MILL
KROGER
LAURA LYNN
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 Whole Grain Vanilla Bunches*
Honey Bunches of Oats Almonds*	
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 (*Target*)****BETTER VALU****MICHEL****ESSENTIAL EVERYDAY****MILLVILLE****FOOD CLUB****MY ESSENTIALS****FOOD LION****PARADE****GREAT VALUE****PIGGY WIGGLY****HOSPITALITY****PUBLIX****HY-TOP****RALSTON FOODS****IGA****SHURFINE****KIGGINS (*Save-A-Lot*)****SIMPLY NATURE****KROGER****THAT'S SMART****LAURA LYNN (*Inglés*)****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 rápida 5
minutos

Sémola de maíz
instantánea con
manteca



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*

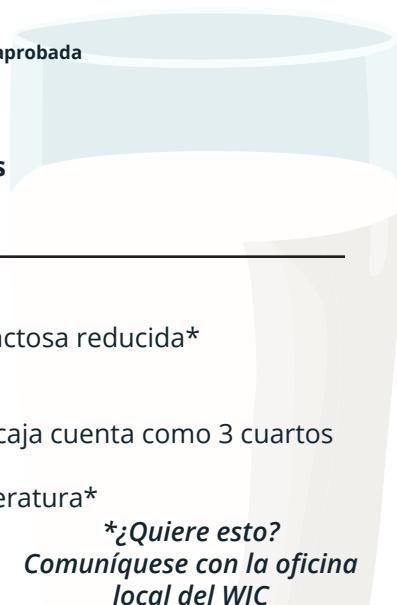
Lata de 12 oz

- 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)

SILK

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

GREAT VALUE

- Original
- (medio galón refrigerado)

WESTSOY

- Original sin sabor

PACIFIC FOODS

- Original orgánica
- (cuartos de galón no refrigerados)



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



MANERAS DE COMPRAR QUESO

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



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	LAURA LYNN (INGLES)
COBURN FARMS	MARKET PANTRY
<i>(SAVE-A-LOT)</i>	MORNING FRESH FARMS
CHOBANI	OIKOS
CROWLEY	PRAIRIE FARMS
DANNON	PUBLIX
FAGE	SIMPLY BALANCED
FOOD CLUB	TASTE OF INSPIRATIONS
FOOD LION	YOPLAIT
FRIENDLY FARMS	
GREAT VALUE	
<i>(WAL-MART)</i>	
KROGER	



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



FRANKLIN FARMS

- Extra firme • Firme
- Medio firme • Blando

AZUMAYA

- Extra firme • Firme
- Sedoso

GREENWISE

- Sedoso

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
- Pastas de atún
- Jurel
- Cualquier otro tipo de salmón
- Paquetes para almuerzo
- 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 | • Habas limas maduras (<i>frijol de manteca</i>) |
| • Frijoles caritas | • Frijoles pintos |
| • Fabas y frijol chino | • Frijoles de soja/soja verde |
| • Garbanzos | • Guisantes y lentejas partidas |
| • Frijoles blancos del norte | • Frijoles blancos |
| • Frijoles rojos | <i>(pequeños y alverjas)</i> |

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

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
Arándano y cereza
Arándano y uva Concord
Arándano y mango
Arándano 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



PIGGY 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 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

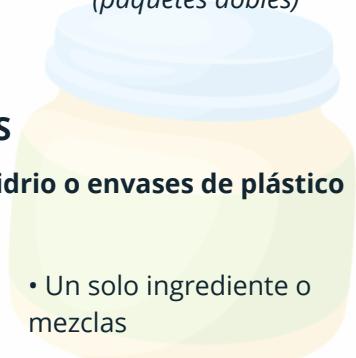
SE PERMITEN:

- 1^a y 2^a 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:

- 1^a y 2^a 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 ESO?

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.