

Lactancia: un regalo para toda la vida

Las mujeres en periodo de lactancia obtienen servicios de WIC durante más tiempo, apoyo a la lactancia y alimentos adicionales.



MUJERES EN PERIODO DE LACTANCIA

ATÚN LIGHT EN TROZOS

Lata de 5 onzas, envasada en agua o aceite.
Se permite bajo en sodio.

No incluye orgánico, atún blanco, rabil, Starkist Selects, porción individual o bolsas.

SALMÓN ROSADO

Lata de 5 onzas o 14,75 onzas. Se permite bajo en sodio.

No incluye salmón rojo, ahumado, porción individual, bolsas u orgánico.



NIÑOS LACTANTES

CARNES PARA BEBÉS

No incluye orgánico, DHA, cenas o snacks para bebés.



Tarros Gerber de 2,5 onzas
Variedades (con salsa): pollo, jamón, ternera, pavo



Beech Nut: tarros de 2,5 onzas
Variedades (con caldo): ternera, pollo, pavo



Tarros Tippy Toes de 2,5 onzas
Variedades (con salsa): pollo, pavo, ternera



701.328.2496 • Llamada gratuita 800.472.2286

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

NORTH
Dakota | Health & Human Services
Be Legendary.

NORTH DAKOTA WIC Lista de alimentos



A PARTIR DEL 1 DE NOVIEMBRE DE 2024



LECHE

Galones o medios galones

Entera, 1 %, descremada, fortificada con calcio, suero de leche cultivado, sin lactosa, leche en polvo descremada (3 cuartos u 8 cuartos), evaporada (lata de 12 onzas), leche de cabra Meyenberg (cuarto de galón, lata de 12 onzas en polvo o evaporada).



No se incluyen las leches saborizadas, con chocolate ni con un 2 %, las leches con proteínas extras, almendra o coco, las leches orgánicas o de arroz ni las leches condensadas azucaradas.



QUESO

Rallado o en bloque; tamaño de 8 onzas o 16 onzas; se permite reducido en grasa (1 libra = 16 onzas o dos paquetes de 8 onzas)

Americano, cualquier variedad de cheddar, colby jack, colby, suizo, mozzarella, marble jack, muenster, provolone, Monterey jack, en hebras (se permiten quesos con envoltorio individual).

*El queso en hebras debe ser únicamente de 8 o 16 onzas.



No se incluye el queso en rodajas ni cubos. No se incluyen comidas con queso, queso crema o queso untable. No se incluye el queso havarti, gouda, farmer, parmesano, romano, asiago ni asadero. No se incluyen quesos con ingredientes agregados, quesos jack con pimienta ni quesos ahumados, orgánicos o saborizados (mexicanos, taco). No se incluyen quesos con peso aleatorio ni quesos cortados.



YOGUR

Únicamente en envases de 32 onzas.

MARCAS

Dannon sin grasa (natural); bajo en grasa (natural, vainilla)

Dannon Light & Fit sin grasa (*fresa, *vainilla)

Yoplait (original) bajo en grasa (vainilla, fresa, arándano, melocotón cultivado, fresa y banana).

Cass Clay libre de grasa (natural, fresa, vainilla).

Essential Everyday libre de grasa (natural); bajo en grasa y mezclado (arándano, fresa, vainilla, natural, melocotón, frambuesa).

Great Value sin grasa (natural, *vainilla light); bajo en grasa (fresa, vainilla, melocotón, fresa y banana)

Market Pantry sin grasa (natural, *vainilla light); bajo en grasa (vainilla)

Food Club libre de grasa (natural); bajo en grasa y mezclado (vainilla, fresa); sin grasa (*vainilla)

Our Family light/sin grasa (natural, *vainilla); bajo en grasa (fresa, arándano, melocotón, vainilla).

Lucerne bajo en grasa (melocotón, fresa, vainilla), libre de grasa (natural, vainilla).

*Contiene endulzantes artificiales.



No incluye yogur griego, de soja u orgánico



LECHE DE SOJA

Medios galones

Great Value: solo sabor original

Silk: solo sabor original



No incluye completa, ecológica, light, descremada, de chocolate o de vainilla.



JUGO PERMITIDO POR WIC

CONCENTRADO CONGELADO DE 12 ONZAS (solo mujeres)



Naranja

Cualquier marca que sea 100 %



Great Value de uva

También: Food Club



Cualquier jugo Dole 100 %



Cualquiera jugo de Old Orchard que sea 100 % (solo banda verde)



Food Club de manzana

También: Essential Everyday, Great Value, Good & Gather, Minute Maid, Signature Select, Best Yet, Freedom's Choice y Best Choice

64 ONZAS DE PLÁSTICO (solamente niños)



Old Orchard Cualquier jugo 100 %

No incluye Healthy Balance

***No incluye sidra de manzana, granada ni cereza ácida**



Market Pantry de manzana

También: Langers, Essential Everyday, Great Value, Best Choice, Our Family, Food Club, Best Yet, Signature Select y Freedom's Choice



Mott's de manzana

También: manzana-cereza y manzana-mango

No incluye Mott's natural, Medley's, Sensibles o Mott's for Tots



Juicy Juice Cualquier jugo 100 %



Langers de piña

También: Food Club, Our Family, Libby's, Best Yet, Essential Everyday, Great Value y Signature Select



Our Family de uva o uva blanca

También: Essential Everyday, Food Club, Great Value, Freedom's Choice, Market Pantry, Signature Select



Food Club Orange

También: Langers, Essential Everyday, Great Value, Tropicana, Market Pantry y Signature Select



Essential Everyday de pomelo

También: Signature Select



Jugo de verduras V8

(incluidos los jugos con un bajo contenido de sodio y los picantes)

También: Food Club, Great Value, Market Pantry, Essential Everyday, Our Family y Signature Select

No se incluyen los jugos V8 Splash.



Campbell's Tomato

(incluidos los jugos con un bajo en sodio)

También: Great Value, Our Family, Essential Everyday, Food Club, Market Pantry, Signature Select y Langers

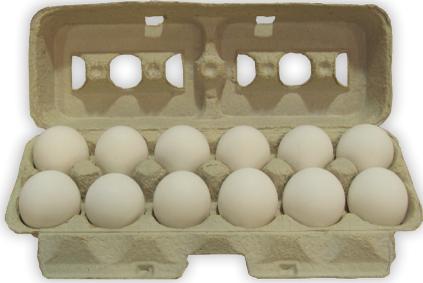
Debe ser 100 % jugo. Puede ser fortificado con calcio No incluye envases de plástico de 46, 48, 96 o 128 onzas. No incluye latas de 46 onzas. No incluye orgánicos, cócteles, sidra de manzana, jugo de manzana recién exprimido, bebidas de frutas, limonada, ciruela pasa, porciones individuales o refrigerados.



HUEVOS

Frescos, paquete de una docena solamente, medianos, grandes, extra grandes o jumbo

Se incluyen blancos, morenos y libres de jaula



No se incluyen los huevos orgánicos, de gallinas libres, criados en pastoreo, especiales o pasteurizados.



MANTEQUILLA DE MANÍ

Pote de 16 a 18 onzas únicamente, tipo crema, crujiente o con trozos.

MARCAS: Jif, Peter Pan, Reese's, Skippy y cualquier marca blanca.



No se incluyen las mantequillas de maní con un contenido reducido de grasa ni las untables, orgánicas, con ácido graso omega-3 ni mejoradas. No se incluyen las mantequillas de maní con agregados de chocolate, jalea, miel ni malvasisco.



FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS

Cualquier variedad de frijoles, guisantes o lentejas. Frijoles refritos (únicamente sin grasa)

Secos (tamaño de 1 o 2 libras)
Enlatados (tamaño 15 a 16 onzas)

Se incluyen los productos bajos en sodio/reducidos en sodio y sin sal añadida



No se incluyen frijoles cocidos, frijoles verdes, guisantes dulces, frijoles con chile, frijoles de cera, cerdo y frijoles, mezclas/sopas de frijoles ni productos orgánicos.

No se admiten con azúcares, grasas, carnes ni aceites añadidos.



FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Todas las frutas y verduras frescas

También se permiten: frutas y verduras precortadas o envasadas y ensaladas o ensaladas de col de bolsa.

No se incluyen frutas/verduras enlatadas, en tarro, secas o congeladas.

No se incluyen ensaladas, frutas y verduras precortadas o envasadas con salsas, ni ensaladas de bolsa con aliño.

No se incluyen cestas de fruta, bandejas de fiesta ni verduras (calabazas) y frutas decorativas.

No se incluyen hierbas ni especias (como perejil, albahaca, cilantro, romero, tomillo, etc.).



USE SU BENEFICIOS EN EFECTIVO

Sus beneficios en efectivo (Cash Value Benefits, CVB) para frutas y verduras frescas están en su tarjeta eWIC al igual que sus otros alimentos, pero la diferencia es que es un valor en dólares en lugar de una cantidad de artículos.

1. Puede consultar el valor total del CVB en la hoja impresa de su beneficio de alimentos familiares, a través de la aplicación para compradores WIC, el portal ebtEDGE, obteniendo una consulta de saldo impresa en la tienda o llamando a la línea de atención al cliente. Puede comprar frutas y verduras frescas hasta el importe máximo en dólares. El valor total de su CVB se combina para todos los participantes de su familia.
2. Si el importe total de la compra supera esta cantidad, puede pagar la diferencia en otra moneda aceptable (efectivo, SNAP/cupones para alimentos, etc.).
3. Si no utiliza la cantidad total de CVB a final de mes, no se transfiere al mes siguiente. Los importes restantes no gastados se eliminan del saldo de la tarjeta a medianoche del último día del mes.
4. No es necesario separar las frutas y verduras frescas de otros alimentos al comprar en la mayoría de las tiendas, pero debe hacerse en último lugar en las tiendas que disponen de un dispositivo independiente (unidad separada utilizada para procesar las transacciones eWIC).



TABLA DE COMPRAS

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS GUÍA DE COMPRAS



Cuando compre frutas y verduras frescas, utilice la siguiente tabla para calcular el costo de su compra.



1. Coloque el producto en la balanza.
2. Redondea el peso a la libra (lb.) o media libra más cercana.
3. Calcule el coste del artículo basándose en la tabla.

Precio por libra	1 lb	1½ lbs	2 lbs	2½ lbs	3 lbs	3½ lbs	4 lbs
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

Consejos de compra y almacenamiento

- Compre frutas y verduras de temporada o en oferta.
- Compre sólo lo que pueda guardar y consumir antes de que se eche a perder.
- No compre frutas y verduras magulladas o dañadas. Manéjelas con cuidado para que no se magullen.
- Si la fruta o verdura se conserva fría en el supermercado, guárdela en el refrigerador de casa.
- Si se conserva a temperatura ambiente en la tienda, guárdela en la encimera en casa.
- Refrigere las frutas y verduras precortadas o peladas.
- Lave las frutas y verduras justo antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas.

CEREALES FRÍOS – 12 onzas o más



**Grape-Nuts + ▲
& Grape-Nuts Flakes**
+ ▲



Kix ▲
(solo regular)



**Cheerios + ▲
Y Cheerios multicereal ▲ #**
También: Essential Everyday multicereal
y Best Choice multicereal Happy O's



**Original ▲ # +
& Little Bites Mini Wheats +
▲ # (solo original)**



Total multicereal
▲ +



Life (solo original) ▲



Our Family Bran Flakes
También: Food Club, Best
Yet, Great Value, Essential
Everyday, Ralston,
Signature Select, That's
Smart o Best Choice



Oatmeal Squares
+ ▲



Corn Flakes
También: Our Family,
Food Club, Best Yet,
Essential Everyday,
Signature Select, Market
Pantry, That's Smart y
Ralston



Honey Bunches de avena
(solo Honey Roasted)
También: Our Family/
Signature Select Oats and
More with Honey, Essential
Everyday y Best Yet Honey
Oats and Flakes y Food
Club Honey and Oats



Crispix
También: Our Family/
Essential Everyday Crispy
Hexagons y Food Club Twin
Grain Crisp



**Great Value Frosted
Shredded Wheat**
También: Best Yet, Our Family,
Food Club, Essential Everyday,
Ralston y Best Choice



**Frosted Mini
Spooners + ▲**



Our Family Toasted Oats
También: Food Club,
Best Yet, Market Pantry,
Essential Everyday,
Signature Select, That's
Smart y Ralston Tasteos



**Essential Everyday
Nutty Nuggets**
También: Great
Value Crunchy
Nuggets, Signature
Select Nutty
Nuggets



Rice Krispies
También: Our Family, Malt
O Meal, Essential Everyday,
Best Yet, and Signature
Select Crispy Rice, Food
Club, That's Smart, and Best
Choice Crisp Rice, Great Value
Rice Crisps y Market Pantry
Toasted Rice



Corn, Rice, Wheat + ▲ # Chex
También: Our Family/Ralston Rice &
Corn Biscuits, Best Choice Wheat Crisps,
Essential Everyday Corn, Wheat o Rice
Squares, Great Value Rice y Corn Squares,
Food Club Rice, Corn & Wheat Squares,
Signature Select Corn & Rice Pockets



CEREALES CALIENTES



Quaker Instant Oatmeal ▲

(original y en paquetes únicamente)

También: Our Family, Food Club, Best Yet, Signature Select, Great Value, Essential Everyday, Best Choice y Ralston

Cream of Wheat (1 min., 2 1/2 min.),

Cream of Wheat Instant



Malt O Meal

Natural o chocolate



GUÍA DE CEREALES

- 100 %
HIERRO

+ - 4 O MÁS DE
FIBRA

▲ - 51 % O
MÁS INTE-
GRALES

Compre cualquier combinación de cereales calientes o fríos de 36 onzas o menos.

$$18 \text{ onzas} + 18 \text{ onzas} = 36 \text{ onzas}$$

$$12 \text{ onzas} + 12 \text{ onzas} + 12 \text{ onzas} = 36 \text{ onzas}$$

$$14,5 \text{ onzas} + 18 \text{ onzas} = 32,5 \text{ onzas}$$

$$21,5 \text{ onzas} + 14 \text{ onzas} = 35,5 \text{ onzas}$$



CEREALES PARA BEBÉS



Envase de 8 o 16 onzas: arroz, avena, multigrano, trigo integral.

No incluye frutas ni preparados añadidos, orgánicos, sensibles o DHA.



COMIDA PARA BEBÉS: FRUTAS Y VERDURAS

Etapa 1, etapa 2, comida de 1ª etapa, comida de 2ª etapa, comida de introducción;

Sólo un ingrediente

Tarros de cristal de 4 onzas: Beech Nut, Beech Nut Naturals, Gerber Natural, Parent's Choice

Frutas: Manzanas, peras, bananas, melocotones, ciruelas pasas y mango.



Verduras: Calabaza, batatas, zanahorias, frijoles verdes, guisantes y maíz

Plástico o envases de 2 ó 4 onzas (dos paquetes): Gerber, Tippy Toes, Good & Gather

Frutas: Manzanas, bananas, peras, melocotones, mangos y ciruelas pasas

Verduras: Calabaza, batatas, zanahorias, frijoles verdes, guisantes y calabaza



No incluye productos orgánicos, bolsas, cenas, combinaciones (por ejemplo, manzana y arándanos) ni alimentos de 3ª etapa.



FÓRMULA



Marca, tamaño y cantidad según se indica en el saldo del beneficio eWIC.



No se permiten sustituciones ni cambios.



PAN

Deben ser panes o panecillos integrales o de trigo integral

16 onzas para mujeres.
32 onzas para niños.

MARCAS DE PAN

- Our Family** 100 % trigo integral (16 onzas).
- Village Hearth** 100 % trigo integral (16 o 20 onzas).
- Great Value** 100 % trigo integral (20 onzas)
- Sara Lee** 100 % trigo integral (16 o 20 onzas).
- Food Club** 100 % trigo integral (16 onzas)
- Best Choice** 100 % trigo integral (16 onzas)
- SunnyBrook** 100 % trigo integral (16 onzas)
- Bimbo** 100 % trigo integral (16 onzas)
- Market Pantry** 100 % trigo integral (20 onzas)

MARCAS DE PANES/PANECILLOS (solo para niños)

- Village Hearth** 100 % trigo integral, media hogaza (12 onzas)
- Brownberry** Pan para sándwich en rodajas delgadas 100 % trigo integral (12 onzas).



PASTA

Pasta 100 % integral o trigo integral de 16 onzas únicamente

MARCAS

- Barilla** rotini, espagueti, espaguetis finos, linguini, penne, coditos, conchas medianas
- Food Club** espagueti, penne.
- Our Family** rotini, espagueti.
- Good & Gather** rotini, espagueti
- Great Value** espaguetis, linguini, espaguetis finos, rotini, coditos, penne
- Essential Everyday** rotini, espaguetis, espaguetis finos, coditos, penne
- Ronzoni Healthy Harvest** rotini, espagueti, espaguetis finos, linguini, penne regate.
- Signature Select** coditos, linguini, penne regate, rotini, espaguetis, espaguetis finos.



ARROZ INTEGRAL

Debe ser simple e integral. En bolsa o caja; se incluye el arroz en bolsa para hervir e instantáneo.

Hasta 16 onzas para mujeres.

Hasta 32 onzas para niños.



No se incluye Ben's Original, el arroz silvestre, las mezclas, el arroz preparado ni el arroz orgánico.



TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL

16 onzas para mujeres.
32 onzas (o 2 de 16 onzas) para niños.

MARCAS

- Chi Chi's** trigo integral (16 onzas).
- Essential Everyday** trigo integral (16 onzas).
- La Banderita** trigo integral (16 onzas).
- Mission** trigo integral (16 onzas.)
- Don Pancho** trigo integral (16 onzas).
- Frescado's** trigo integral (16 onzas.)
- Food Club** trigo integral (16 onzas).
- Market Pantry** trigo integral (16 onzas).
- Our Family** trigo integral (16 onzas.)
- Signature Select** trigo integral (16 onzas.)
- Great Value** trigo integral (16 onzas.)



TORTILLAS DE MAÍZ BLANDAS

Pueden ser de maíz amarillo o blanco.

16 onzas para mujeres.
32 onzas (o 2 de 16 onzas) para niños.

MARCAS

- Mission** maíz, extra delgadas (16 onzas)
- La Burrita** maíz (16 onzas).
- La Banderita** maíz (16 onzas)
- Food Club** maíz (16 onzas)
- Essential Everyday** maíz (16 onzas).
- Our Family** maíz (16 onzas).

