

# Kentucky



**Alimentos Autorizados por WIC  
10/01/2023 - 4/20/2026**

# ¡Bienvenido a WIC!

## ¿Qué proporciona WIC?

El programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, lactantes y niños (WIC) proporciona sin costo alguno:

- ✓ Alimentos saludables como leche, queso, yogur, cereal, granos integrales (pan, tortillas, arroz integral y pasta), jugo, huevos, mantequilla de maní, frijoles, frutas y vegetales.
- ✓ Educación nutricional
- ✓ Información sobre la alimentación a lactantes
- ✓ Referidos a la atención de salud
- ✓ Apoyo con el amamantamiento



## ¿Quién es elegible?

Los solicitantes tienen que reunir estos requisitos:

Categoría (ser mujer, lactante o niño)

- Mujeres embarazadas
- Mujeres que han dado a luz o perdieron un embarazo en los últimos 6 meses
- Mujeres que están amamantando hasta que el bebé tenga 1 año de edad
- Lactantes y niños hasta que cumplan los 5 años de edad

Residente (tiene que vivir en el estado en el que hace la solicitud)

Ingreso (tiene que reunir los requisitos de ingreso)

## Consejos de compras WIC de KY

- Traiga con usted su lista de compras de WIC de KY.
- Si tiene un teléfono inteligente, use la aplicación gratis de WIC Shopper para escanear los alimentos. Asegúrese de inscribir su tarjeta eWIC en la aplicación para que pueda chequear sus beneficios desde su teléfono.
- Asegúrese de que los alimentos a comprar están en su lista de compras de WIC de KY.
- Si el total de su compra de frutas y vegetales es mayor que el monto de sus beneficios, usted puede pagar la diferencia.
- Cupones y promociones de la tienda se pueden utilizar con su tarjeta eWIC de KY.
- Si usa varias formas de pago, use primero su tarjeta eWIC de KY.
- Su recibo le dirá el saldo restante en su tarjeta de beneficios.



# Cereal

10 onzas o más grande

## B & G Foods

- Cream of Wheat Instant
- Cream of Wheat Whole Grain#
- Cream of Rice
- Cream of Rice Instant
- Cream of Wheat 2 1/2 Minute
- Cream of Wheat 1 minute



## General Mills

- Cheerios#
- Vanilla Spice Cheerios#
- Multi-Grain Cheerios#
- Cheerios Ancient Grains#
- Fiber One Honey Clusters#
- Wheaties#
- Corn Chex
- Rice Chex
- Wheat Chex#
- Kix#
- Honey Kix#
- Berry Berry Kix#
- Total#



# Cereal

## Kellogg's

- All Bran Complete Wheat Flakes#
- Corn Flakes
- Rice Krispies
- Frosted Mini-Wheats Strawberry#
- Frosted Mini-Wheats Cinnamon Roll#
- Frosted Mini-Wheats Original#
- Frosted Mini-Wheats Little Bites#
- Frosted Mini-Wheats Blueberry#
- Frosted Mini-Wheats Goldern Honey#



## Post

- Honey Bunches of Oats Honey Roasted
- Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches#
- Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch#
- Grape Nuts Original#
- Grape Nuts Flakes



## Quaker

- Original Instant Oatmeal#
- Life Original#
- Oatmeal Squares Golden Maple#
- Oatmeal Squares Brown Sugar#
- Oatmeal Squares Cinnamon#
- Oatmeal Squares Honey Nut#
- Grits Orgnial
- Life Multigrain Vanilla#



## Malt-O-Meal

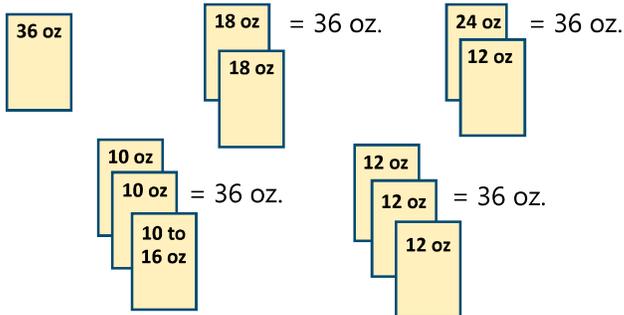
- Crispy Rice
- Frosted Mini Spooners#
- Original Hot Wheat Cereal
- Strawberry Frosted Mini Spooners#



**NO a los cereales que no aparecen en la lista**  
**NO Cereales orgánicos**

Los cereales integrales están marcados con el simbolo de #

### Para comprar 36 onzas de cereal



# Jugo

## 100% Fruta/Vegetal sin edulcorante

### 100% jugo congelado de frutas 12 onzas (que hacen 48 onzas)

Cualquier marca – toronja o naranja  
Seneca - manzana  
Old Orchard - cualquier sabor



### 100% jugo de frutas en latas o frascos plásticos 48 o 64 onzas

Cualquier marca – toronja o naranja  
Seneca, Mott's - Manzana  
Apple & Eve - cualquier sabor  
Libby's - Piña  
Juicy Juice - cualquier sabor  
Northland- cualquier sabor  
Old Orchard 100% Juice - cualquier sabor  
Welch's - 100% jugo de uvas (no otro tipo)

### 100% jugo de vegetales en latas o frascos plásticos 64 onzas

<u>Jugo de Tomate</u>	<u>Jugo de Vegetales</u>
Campbell's	V-8
Campbell's bajo en sodio	V-8 bajo en sodio

### Comprar el tamaño que aparece en la lista de compras de EBT

**SÍ** con calcio agregado

#### **No se permite**

**NO** jugo de 46 onzas  
**NO** jugo de 11.5 onzas  
**NO** otros jugos o bebidas de frutas  
**NO** jugo orgánico  
**NO** cocteles  
**NO** V8 Lite, Splash, o Fusion  
**NO** DHA, prebióticos, o edulcorante artificial  
**NO** jugo hecho con agua de coco

# Leche



**Sin grasa/Descremada  
Baja en grasa (1%)  
Reducida en grasa  
Entera**

**Acidófilos y/o bifidum (A/B), sin lactosa y leches en polvo son permitidas si aparecen en la lista de compra de EBT**

**SÍ** con calcio agregado

**No se permite**

**NO** leche saborizada, leche de cabra, suero de leche, Vitamite 100, arroz, almendra, o leche evaporada

**NO** leche orgánica

**NO** con esteroides vegetales agregados, esteroides, DHA, ARA y/o Omega 3

# Leche de soya

**Recipientes de medio galón o de un cuarto**

**Para comprar leche de soya, esta tiene que aparecer en la lista de compras de su EBT**

Leche de soya autorizada

Silk Soy  
Original

8th Continent  
Original

Pacific Soy  
Original



**NO se autoriza otra leche de soya.**

## Leche

# WIC Reduce la grasa en la leche a 1% o menos



Para mujeres y niños  
de 2 años de edad.

- Menos calorías para un peso saludable.
- Menos grasas saturadas para un corazón saludable.
- Más calcio para huesos y dientes fuertes, presión sanguínea saludable.
- Igual o más cantidad de vitaminas A y D.



# Yogur

Envases de 32 oz.

Comprar el tipo que aparece en la lista de compra de EBT



## Yogur de leche entera

### Dannon

- Whole Milk Plain
- Whole Milk Vanilla
- Whole Milk Strawberry



### Kroger

- Whole Milk Plain
- Whole Milk Vanilla



### Meijer

- Whole Milk Plain



### Our Family

- Whole Milk Plain



---

## Yogur bajo en grasa y sin grasa

### Activia

- Vanilla



### Best Choice

- Nonfat Plain
- Vanilla Low Fat
- Strawberry Low Fat



### Coburn Farms

- Low Fat Plain
- Low Fat Vanilla



### Dannon

- Nonfat Plain
- Low Fat Strawberry
- Low Fat Strawberry Banana
- Low Fat Plain
- Low Fat Vanilla



# Yogur

## Yogur bajo en grasa y sin grasa

### Essential Everyday

- Fat Free Plain
- Low Fat Plain
- Low Fat Peach
- Low Fat Strawberry
- Low Fat Vanilla



### Food Club

- Fat Free Plain
- Low Fat Vanilla
- Low Fat Strawberry



### Food Lion

- Plain Nonfat
- Low Fat Vanilla
- Low Fat Strawberry



### Great Value

- Nonfat Plain
- Low Fat Vanilla
- Low Fat Strawberry Banana
- Low Fat Strawberry
- Low Fat Peach



### Kroger

- Blended Low Fat Plain
- Blended Low Fat Vanilla



### LaLa

- Low Fat Plain
- Low Fat Mango
- Low Fat Strawberry
- Low Fat Vanilla



### Meijer

- Plain Nonfat
- Low Fat Plain
- Blended Low Fat Strawberry
- Blended Low Fat Strawberry Banana
- Low Fat Vanilla
- Plain 1.5% Milk
- Light Blended Low Fat Vanilla
- Blended Blueberry Low Fat



### Morning Fresh

- Nonfat Plain
- Low fat Vanilla



# Yogur

## Yogur bajo en grasa y sin grasa

### Our Family

- Nonfat Plain
- Nonfat Vanilla
- Nonfat Strawberry
- Low Fat Vanilla
- Low Fat Peach
- Low Fat Strawberry
- Low Fat Blueberrv



### Yoplait

- Low Fat Original Vanilla
- Low Fat Original Strawberry Banana
- Low Fat Original Strawberry
- Low Fat Original Harvest Peach



## Yogur- Paquete de varias unidades

### Yogur bajo en grasa y sin grasa

Paquete de varias unidades –  
Tiene que igualar 32 oz.



#### Vasos de yogur Yoplait

Caja de 8 vasos de 4 oz.

#### Go-Gurt

Caja de 8 tubos de 2 oz.

Caja de 8 tubos de 4 oz.

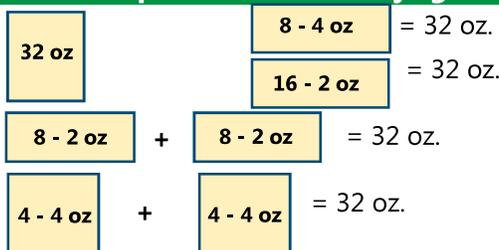
Caja de 16 tubos de 2 oz.



#### Activia

Paquete de 4 vasos de 4 oz. (sin lactosa también)

### Para comprar 32 onzas de yogur



#### No se permite

**NO** orgánico

**NO** yogur griego o concentrado (labneh)

**NO** con edulcorantes artificiales (NO Light & Fit, Carb Master)

**NO** botellas de yogur para beber ni yogur congelado

**NO** con ingredientes mixtos como granola, trozos de caramelo, miel o nueces

# Queso

**Bloques, desmenuzado, en cubos, rebanado, rallado o en tiras**  
**Sólo paquetes de 8 o 16 onzas**

Brick  
Cheddar  
Colby  
Monterey Jack

Mozzarella  
Muenster  
Provolone  
Swiss



**SÍ** paquetes variados/combinados, bajo en colesterol, bajo en grasa, sin grasa, con calcio agregado y bajo en sodio

**No se permite**

**NO** a ningún tipo de queso de la charcutería  
**NO** American Cheese  
**NO** alimentos con queso, productos de queso, queso de untar, queso pasteurizado procesado, imitación de queso  
**NO** con agregados de pimienta, pimienta, hierbas aromáticas, condimentos, sazones ni saborizantes (vino o ahumado)  
**NO** queso orgánico  
**NO** con agregado de probióticos (e.g., Live Active, etc.)

# Huevos

**Grado A – blanco – sólo la docena**  
**Tamaño – pequeño, mediano, o grande**



**SÍ** aves criadas sin jaula

**No se permite**

**NO** orgánico, a campo abierto, bajo colesterol sin antibióticos, gallinas de alimentación vegetariana, dieta de alimentación con multigranos, y sin hormona de crecimiento  
**NO** con agregado de Omega 3 ni otros ácidos grasos  
**NO** huevos marrones

# Frijoles y guisantes secos

Cualquier marca  
Secos – bolsas de 16 onzas O  
Enlatados – 15-16 onzas



**Cualquier** frijol o guisante natural. Algunos ejemplos incluyen:

Negros  
Frijol carita  
Garbanzos  
Blancos  
Colorados  
Lentejas

Mixtos  
Judías  
Pintos  
Rojos  
Bayos

**SÍ** frijoles mixtos (pintos y blancos, etc.)  
**SÍ** bajo o regular en sodio

## **No se permite**

**NO** con agregados de carne, saborizantes, salsas, condimentos/sazones, grasa, azúcar o aceites  
**NO** orgánico o al horno  
**NO** enlatados de habichuelas verdes, guisantes verdes ni habichuelas amarillas

# Mantequilla de maní

Cualquier marca  
Sólo 16-18 onzas



**SÍ** con trozos, cremosa, crujiente o Extra crujiente  
**SÍ** baja en sodio y azúcar  
**SÍ** natural

## **No se permite**

**NO** baja en carbohidrato  
**NO** con chocolate, malvaviscos, edulcorante artificial, mermelada, miel o sabores agregados  
**NO** tubos, tiras o envases para llevar ("To Go")  
**NO** mantequilla de maní orgánica  
**NO** grasas reducidas  
**NO** batida  
**NO** Omega 3, linaza, o extra

# Tofu

Envase de 8 o de 14 a 16 onzas

<u>Nasoya</u>	<u>House Foods</u>	<u>Azumaya</u>	<u>Simple Truth</u>
Extra Firm	Extra Firm	Firm	Firm
Firm	Firm		
Lite Firm	Regular		
Lite Silken			
Soft			
Super Firm Cubed			



**Para comprar tofu, este tiene que aparecer en la lista de compras de EBT**

**SÍ** preparado con sales de calcio/magnesio

**SÍ** orgánicos

**No se permite**

**NO** con agregados de grasas, azúcar, aceite o sodio

**NO** tofu marinado o sazonado

# Pescado

**Sólo el tipo y tamaño que aparece a continuación. Cualquier marca envasada solamente en aceite y agua.**

Salmón rosado – sólo latas de 6 & 7.5 onzas

Sardinas - sólo latas de 3.75

Atún - sólo latas de 5 & 6 onzas



**Para comprar pescado, este tiene que aparecer en la lista de compras de EBT**

**SÍ** bajo o regular de sodio

**No se permite**

**NO** atún blanco o albacora

**NO** pescado orgánico

**NO** envase en papel de aluminio

**NO** con agregados de sazones, sabores ni aderezos

# Amamantando

## Amamantar es lo mejor para la madre y el bebé.

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. La leche que su cuerpo produce para alimentar al bebé es el mejor alimento para mantener a su bebé saludable y feliz. Amamantar a su bebé tiene muchos beneficios.

### Beneficios para el bebé

- ✓ Es el tipo de alimento más completo para su bebé.
- ✓ Proporciona inmunidad a su bebé.
- ✓ Protege al bebé contra el síndrome de muerte súbita de la cuna (SIDS), infecciones de oído, obesidad, alergias, etc.
- ✓ Los bebés amamantados tienen menos gases, buchadas y cólicos.

### Beneficios para la madre:

- ✓ Disminuye el riesgo de cáncer de mamas y ovarios. .
- ✓ Le ayuda a regresar más rápido al peso que tenía antes del embarazo.
- ✓ Aumenta el vínculo entre la madre y el bebé.
- ✓ Es más económico que la fórmula.

## ¿Mi bebé estará tomando lo suficiente?

Su bebé deberá alimentarse de 8-12 veces al día. Esto significa que su bebé recién nacido necesita comer entre cada 1 ½ y 3 horas. Los bebés tienen estómagos muy pequeños cuando nacen.



### **1 día de nacido    3 días de nacido    10 días de nacido**

5-7 ml                      22-27 ml/ 1 oz.    60-81 ml/ 2-2.7 oz.

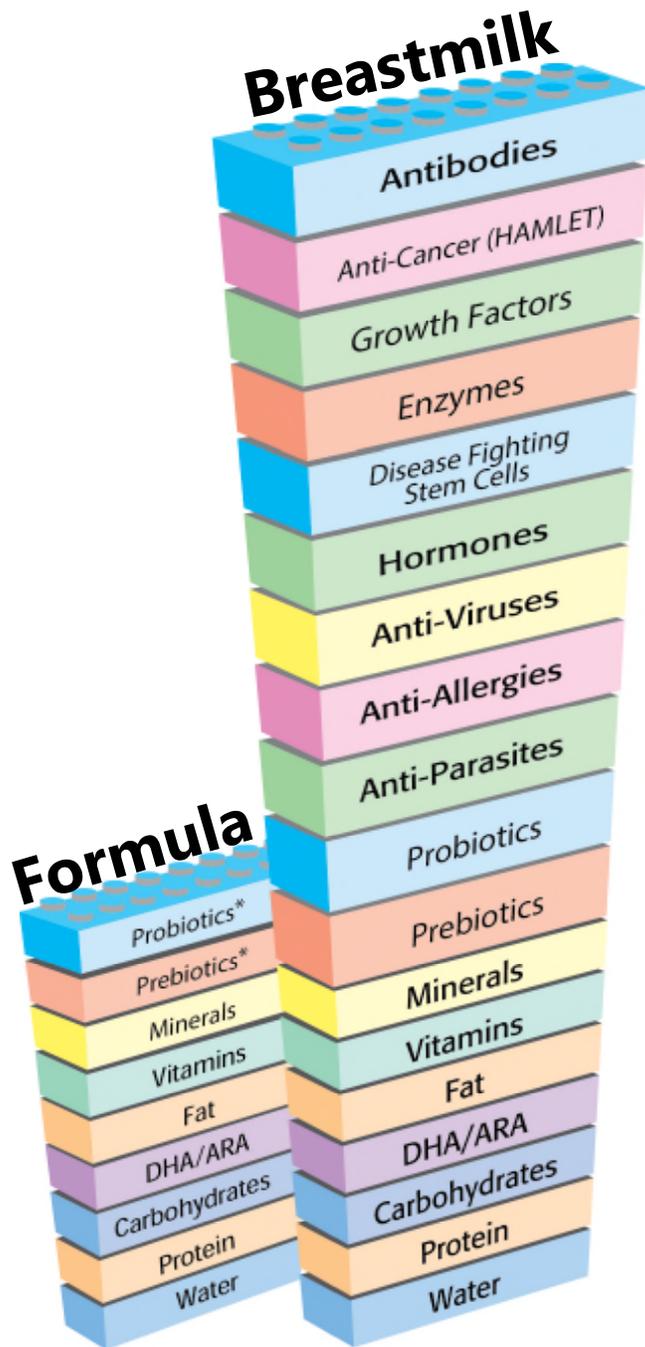
Del tamaño de            Del tamaño de            Del tamaño de  
una canica                      una fresa                      un huevo

### Para asegurarse de que su bebé esté recibiendo lo suficiente:

- ✓ Monitorear cuánto peso aumenta su bebé. Los bebés deben aumentar de ½ a 1 onza por día durante los primeros 6 meses de nacido. A las 2 semanas su bebé debería haber recuperado el peso con el que nació.
- ✓ Contar los pañales mojados y sucios. Su bebé debe tener 6 o más pañales mojados y al menos 3 pañales sucios después del 6to día de nacido.

# Amamantando

La leche materna tiene más de las cosas importantes que los bebés necesitan.



Adapted from California Department of Health Services

# Granos integrales

100% Pan/bollos de trigo y  
granos integrales  
Sólo la presentación de 16 onzas



Best Choice 100%  
Whole Wheat



Bimbo 100%  
Whole Wheat



Bunny  
100%  
Whole Wheat



Essential  
Everyday 100%  
Whole Wheat



Food Lion  
100% Whole  
Wheat



Healthy Life  
100% Whole  
Wheat



IGA 100%  
Whole Wheat



Kern's 100%  
Whole Wheat



Kroger 100%  
Whole Wheat



Lewis 100%  
Whole Wheat



Meijer 100%  
Whole Wheat



Nature's Own  
Whole Grain  
Sugar Free



Nature's Own  
Whole Grain  
with Honey



Our Family  
100% Whole  
Wheat



Pepperidge Farm  
Light Style Soft  
Wheat



Pepperidge  
Farm Very Thin  
Soft 100%  
Whole Wheat

# Granos integrales

100% Pan/bollos de trigo y  
granos integrales  
Sólo la presentación de 16 onzas



Pepperidge  
Farm Whole  
Grain Seeded  
Jewish Rye



Roman Meal  
Sungrain  
100% Whole  
Wheat



Sara Lee  
100% Whole  
Wheat



Schwebel's  
100% Whole  
Wheat



Shoppers  
Value 100%  
Whole Wheat



Wonder 100%  
Whole Wheat



Arnold  
Whole Wheat  
Hamburger  
Buns



Arnold  
Whole Wheat  
Hot Dog Buns



Brownberry  
Whole Wheat  
Hamburger  
Buns



Brownberry  
Whole Wheat  
Hot Dog Buns

## **No se permite**

**NO** pan blanco

**NO** pan orgánico

**NO** con aditivos de hierbas aromáticas, especias,  
pimientos, queso, tomates o pasas.

## Granos integrales

100% pastas de trigo integral  
Sólo la presentación de 16 onzas –  
cualquier marca



**SÍ** de cualquier forma (por ejemplo: rotini, penne, espaguetis, macarrones/coditos o linguine de trigo integral)

**No se permite**

**NO** orgánico

**NO** con agregado de queso, vegetales, azúcar, grasas, aceites, sal (sodio) u otro saborizante

**NO** fideos de huevo (egg noodles)

**NO** comidas de pastas o pastas enlatadas

**NO** pastas sin gluten o de arroz integral

**NO** harina de maíz, de semilla de chía o linaza

## Granos integrales

Arroz integral  
Sólo las presentaciones de 14 o 16 onzas -  
cualquier marca



**SÍ** instantáneo, rápido o regular

**No se permite**

**NO** orgánico

**NO** aditivos como hierbas aromáticas, especias, pimienta, queso

# Granos integrales

## Tortillas

Sólo paquetes de 16 onzas

### Tortillas de trigo integral

Carlita	Food Lion
Celias	IGA
Kroger	Food Club
La Banderita	Tio Santi
Ortega	Chi Chi's
Mission	Don Pancho
Essential Everyday	Best Choice
MiCasa	



### Tortillas de maíz

Celias	Hy-Top
Don Pancho	Mission
Food Club	Best Choice
Food Lion	Guerrero
La Banderita	Essential Everyday
La Burrita	Kroger
IGA	Chi Chi's
Our Family	



#### **No se permite**

**NO** orgánica

**NO** con aditivos tales como hierbas aromáticas, especias, pimienta, queso, espinacas o tomate

## Combinaciones de granos para igualar la cantidad que aparece en su lista de compra de EBT

Ejemplo:  $16 \text{ oz. pan} + 16 \text{ oz. tortilla} = 32 \text{ oz.}$

Ejemplo:  $16 \text{ oz. pan} + 16 \text{ oz. pasta} = 32 \text{ oz.}$

## Frutas y vegetales Beneficio de Valor en Efectivo

### Frescos

**SÍ** enteros y cortados

**SÍ** orgánicos

**No se permite**

**NO** con agregados de azúcar, grasas o aceites

**NO** frutas ni vegetales ornamentales como calabazas pintadas ni ristras de pimientos

**NO** bandejas para fiestas o canastas de frutas

**NO** panqué o productos horneados

**NO** productos de la charcutería

**NO** productos del bufé de ensaladas, e.g., ensalada de papas, hierbas aromáticas y especias

**NO** frijolitos chinos, frutas/nueces mixtas

**NO** frutas o vegetales secos, enlatados o en bolsas

**NO** con agregados de aderezos, crotones, hierbas aromáticas, especias marinados etc.

### Congelados

**SÍ** cualquier marca, variedad o tamaño

**SÍ** enteros, cortados o mixtos

**SÍ** orgánicos

**SÍ** con o sin sal

**No se permite**

**NO** con agregados de azúcar, sirope, edulcorante artificial, grasas, aceites

**NO** con agregados de carne, pasta, arroz, nueces, queso, mantequilla, hierbas aromáticas, sazones, marinados, aderezos, condimentos o salsas

**NO** papas fritas o tater tots

**NO** verduras empanizadas o rebozadas

### Frutas Enlatadas

**SÍ** orgánicos

**SÍ** Puré de manzana, sin azúcar

**SÍ** Enlatadas en agua o jugo natural de la fruta

**SÍ** cualquier marca, variedad o tamaño

**SÍ** Cualquier recipiente (bolsita, metal, vidrio o plástico)

**No se permite**

**NO** Azúcar añadida, o jarabe, endulzantes artificiales

**NO** Frutas en gel, gelatina, relleno de pay, o puré de arándanos

# Frutas y vegetales

## Consejos para comprar frutas y vegetales frescos:

- ✓ Revisar los anuncios de ventas semanales de su tienda de comestibles.
- ✓ Comprar frutas y vegetales que estén en temporada.
- ✓ No comprar productos magullados o dañados.

## Estimación de costos utilizando la tabla siguiente:

Use los siguientes pasos para estimar el costo de su compra:

1. Colocar los productos en la balanza para alimentos.
2. Redondear el peso a la libra (lb.) o media libra.  
Encuentre los números en la parte de arriba de la tabla a continuación.
3. Encuentre el precio por libra en la parte izquierda de la tabla a continuación y sígala hasta la derecha hasta donde ambas se unen.

\*Nota: Se le pedirá pagar cualquier monto que exceda el valor en efectivo de los beneficios.

\$	1 lb	1½ lb	2 lb	2½ lb	3 lb
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48	5.37
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97

# Alimentos para lactantes



**La leche materna  
es lo mejor.**



## Fórmula

**Comprar tamaño y tipo indicado en su lista de compra de EBT**

**No se permite**

**NO** leche entera, baja en grasa, sin grasa, evaporada o de cabra

**NO** fórmula orgánica

**NO** líquidos de rehidratación vía oral o soluciones de electrolíticas como Pedialyte

## Cereal seco para lactantes Sólo 8 onzas de tamaño

**SÍ** orgánico

**No se permite**

**NO** con aditivos como frutas, formula, azúcar, yogur o DHA y ARA

**NO** cereales en frascos ni bolsas

# Alimentos para lactantes

**Frutas y vegetales para lactantes**  
**Sólo de 4.0 onzas de tamaño**  
**Frescos según lo especificado en la lista de compras de EBT**

**SÍ** a las combinaciones de frutas y vegetales naturales como arvejas y zanahoria, manzana y plátano, batata y manzana.

**SÍ** orgánico

**No se permite**

**NO** con aditivos como azúcar, maicenas, sal/sodio, yogur o DHA y ARA

**NO** comidas, postres, delights o pudín

**NO** en bolsas

## Carnes para lactantes

**Sólo 2.5 onzas de tamaño**

**Para comprar carne para lactantes, esta tiene que aparecer en la lista de compras de EBT**

**SÍ** a carnes naturales con salsa

**SÍ** orgánico

**No se permite**

**NO** con aditivos como frutas, vegetales, o DHA y ARA

**NO** con aceite, azúcar, cebolla ni ajo

**NO** pollo, pavo o carnes en barritas empanadas

**NO** comidas, guarniciones ni platos fuertes de Gerber Graduates (Lil' Meals, Lil' Sides, Lil' Entrees)

**NO** Comidas

**NO** en bolsas

# Alimentos para lactantes

## Conversión de alimentos

### Cereal para lactantes

$$8 \text{ oz} + 8 \text{ oz} = 24 \text{ oz.}$$

---

### Frutas y vegetales para lactantes

**128 oz. = 32 2-paquetes de 2 oz.**

**128 oz. = 32 (4 oz.) frasco**

**128 oz. = 16 2-paquetes de 4 oz.**

### Frutas y vegetales Beneficio de Valor en Efectivo

**\$10 Frutas y vegetales Beneficio de Valor en Efectivo +  
64 onzas de frutas y vegetales para lactantes en frascos**

**64 oz. = 16 2-paquetes de 2 oz.**

**64 oz. = 16 (4 oz.) frasco**

**64 oz. = 8 2-paquete de 4 oz.**

**\$20 Frutas y vegetales Beneficio de Valor en Efectivo**

---

### Carne para lactante

Lactantes amamantados solamente

**40 oz. = 16 (2.5 oz.) frasco**

# **NO CAIGA EN LA TRAMPA**



**VENDER O INTERCAMBIAR  
LA FÓRMULA Y ALIMENTOS  
DE WIC O LAS TARJETAS  
EWIC ES UNA INFRACCIÓN  
QUE PODRÍA RESULTAR EN  
CARGOS PENALES Y/O LA  
DESCALIFICACIÓN PARA  
RECIBIR BENEFICIOS A  
FUTURO.**



# Lectura del recibo de eWIC

## Lista de compras de WIC

Recibo eWIC	Tamaño de los paquetes de WIC
Leche	
1.00 galón	1 galón
.75 galón	1/2 galón + 1 cuarto
.50 galón	1/2 galón
.25 galón	1 cuarto
Queso	
1.00 libra	1 libra or 16 oz.
.50 libra	1/2 libra or 8 oz.
Tofu	
1.00 libra	1 libra or 14 to 16 oz.
.50 libra	1/2 libra or 8 oz.
Jugo	
1.00 recipiente	1 recipiente
Cereal	
36.00 onza	36 onzas (comprar en cajas de 10 oz. O más)
Frijoles/guisantes	
1.00 recipiente	Una bolsa de 16 - oz. O Cuatro latas de 15 a 16 oz.
.75 recipiente	3 latas
.50 recipiente	2 latas
.25 recipiente	1 latas
Huevos	
1 docena	1 docena

# Lectura del recibo de eWIC

## Lista de compras de WIC

Recibo eWIC	Tamaño de los paquetes de WIC
Yogur	
32.00 onzas	1- 32 oz recipiente o paquete de varias unidades
Mantequilla de maní	
1.00 recipiente	1 recipiente de 16 o 18 oz.
Granos integrales	
16.00 onzas	1- 16 oz. pan ○ 1 - 14 or 16 oz. arroz ○ 1 - 16 oz. tortilla ○ 1 - 16 oz. pastas
Leche de Soya	
1.00 galón	2- medio galón en caja
.50 galón	1/2 galón
Frutas y vegetales	
1.00 \$\$\$	\$1.00 para comprar frutas y vegetales frescos o congelados/ frutas enlatadas

\* El monto del valor en efectivo de los beneficios para las frutas y vegetales puede variar en dependencia de la elegibilidad.

Si tiene preguntas con respecto a cómo leer su lista de compras de eWIC por favor comuníquese con su departamento de salud local.

# Aplicación WICShopper

## WICShopper puede:

- ✓ Decirle si el producto escaneado es elegible con WIC
- ✓ Decirle qué productos en **esta** tienda son elegibles con WIC



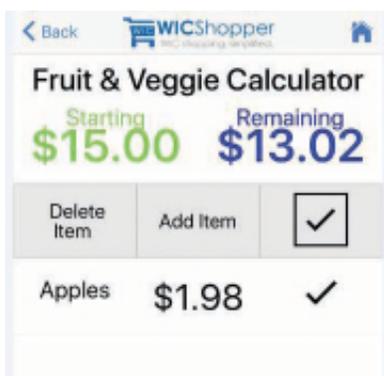
## Próximo paso:

1. Descargue la aplicación WICShopper
2. Inicie la aplicación y seleccione su estado o la autoridad de WIC
3. Compre – escanee los productos para saber si son elegibles con WIC y si están en su lista de compras de WIC de KY.



## Aplicación WICShopper calculadora para frutas y vegetales

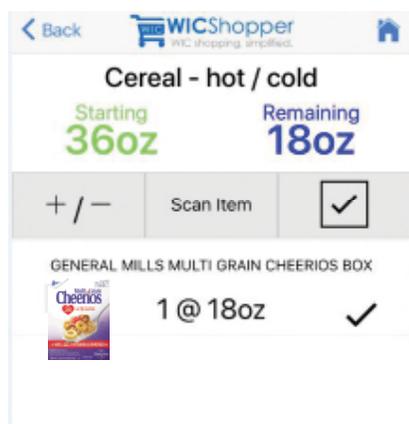
1. Ingrese en la aplicación Shopper de WIC.
2. Seleccione el símbolo "My Benefits"
3. Seleccione el símbolo Calculator localizado en la categoría de frutas y vegetales.
4. Seleccione el símbolo "Add Item" para ingresar el nombre del producto, precio por libra y peso. La calculadora le dará el precio total.
5. Seleccione "Add Item" para ver su saldo restante.



# WICShopper App

## Aplicación WICShopper calculadora para el cereal

1. Ingrese en la aplicación Shopper de WIC.
2. Seleccione el símbolo "My Benefits"
3. Seleccione el símbolo Calculator localizado en la categoría de cereal para desayuno.
4. Seleccione "scan item" y escanee los productos elegibles.
5. Si un cereal está autorizado por WIC, seleccione el símbolo verde "add". La calculadora le actualizará su saldo restante en cereal.



Para aprender más:  
[www.EBTShopper.com](http://www.EBTShopper.com)  
¡o escanee este código QR!



## Denuncie a los que infringen las Leyes y Regulaciones de los Programas de USDA

### Actividades delictivas, tales como:

- Soborno
- Contrabando
- Robo
- Fraude
- Poner en peligro la salud y seguridad pública
- Mal manejo/ gasto de los fondos
- Violencia en el centro de empleo
- Mala conducta del empleado
- Mala conducta en investigaciones
- Conflicto de intereses

**Llamar al 1-800-424-9121 o visitar [www.usda.gov/oig](http://www.usda.gov/oig)**

La identidad del que denuncia está protegida bajo las disposiciones de la Ley de Protección al Denunciante del 1989.

### Sus derechos

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles. La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a 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; o (2) fax: (833) 256-1665 o (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.

**Oficina de información de WIC  
en Kentucky (877) 597-0367**



**Kentucky Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**WIC- 40**