TEAM KENTUCKY
CABINET FOR HEALTH AND FAMILY SERVICES

Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.

KENTUCKY WIC
Women, Infants, & Children

Alimentos Autorizados por WIC

04/20/2026 - 03/31/2027

Tabla de Contenido

Bienvenido a WIC	2
Consejos de compra para WIC	3
Cereal	4-6
Jugo	7
Leche	8
Yogur	9-11
Queso/Huevos	12
Frijoles y guisantes secos/Crema de cacahuate	13
Tofu/Pescado	14
Cereales integrales	15-18
Frutas y Vegetales	19-20
Lactancia	21
Alimentos infantiles	22-23
Cómo leer el recibo de eWIC	24-25
Aplicación de WICShopper	26-27
Derechos y responsabilidades de WIC	28-29
No caiga en trampas	30
Declaración de No-discriminación de USDA	31

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 mani, 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 estan 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
Solamente los cereales mencionados

B & G Foods

- Cream of Wheat Instant
- Cream of Wheat Whole Grain
- Cream of Rice
- Cream of Rice Instant
- Cream of Wheat 2 ½ minute
- Cream of Wheat 1 minute

# indicates whole grain cereal

General Mills

- Cheerios #
- Vanilla Spice Cheerios #
- Multi-Grain Cheerios
- Veggie Blends Apple Strawberry Cheerios #
- Veggie Blends Blueberry Banana Cheerios #
- Bluey Cereal #
- Cheerios Ancient Grains #
- Fiber One Honey Clusters #
- Wheaties #
- Corn Chex
- Rice Chex
- Wheat Chex #
- Strawberry Vanilla Chex #
- Blueberry Chex #
- Cinnamon 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 Golden Honey #
- Frosted Mini-Wheats Bite Size Pumpkin Spice #
- Special K Protein Original Multigrain Touch of Cinnamon #

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

Cereal

Quaker

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

Malt-O-Meal

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

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 vegetales en latas o frascos plásticos
64 onzas

Jugo de Tomate
- Campbell's
- Campbell's bajo en sodio

Jugo de Vegetales
- V8
- V-8 bajo en sodio

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

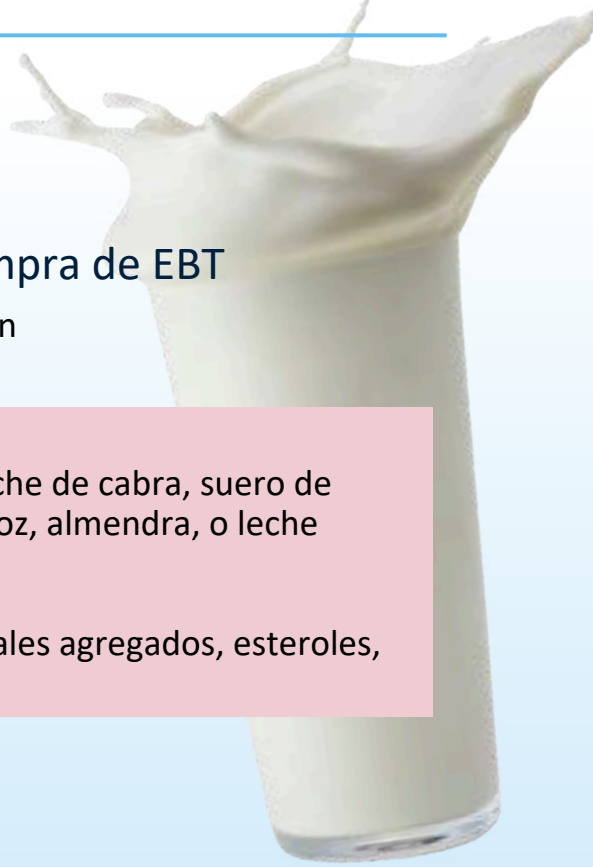
Cualquier marca	Toronja o naranja
Seneca, Motts	Manzana
Apple and Eve	Cualquier sabor
Libby's	Piña
Juicy Juice	Cualquier sabor
Northland	Cualquier sabor
Old Orchard 100% Juice	Cualquier sabor
Welch's	100% jugo de uvas (no otro tipo)

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

Se permite:
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
Comprar el tipo que aparece en la lista de compra de EBT

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

Se permite:

- 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 esteroles vegetales agregados, esteroles, DHA, ARA y/o Omega 3.

Leche de origen vegetal

Recipientes de medio galón o de un cuarto

Para comprar leche de origen vegetal, esta tiene que aparecer en la lista de compras de su EBT

Leche de origen vegetal autorizada

Silk Soy Original

8th Continent Original

Pacific Soy Original

NO se autoriza otra leche de origen vegetal

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

Meijer

Whole Milk Plain

Mountain High

Whole Fat Plain
Whole Fat Vanilla

Kroger

Whole Milk Plain
Whole Milk Vanilla
Whole Milk Blended Vanilla

Our Family

Whole Milk Plain

Yogur bajo en grasa y sin grasa

Activia

Vanilla

Coburn Farms

Low Fat Plain
Low Fat Vanilla

Essential Everyday

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

Kroger

Blended Low Fat Plain
Blended Low Fat Vanilla

Best Choice

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

Yogur

Dannon

- Nonfat Plain
- Low Fat Plain
- Low Fat Vanilla

Food Lion

- Plain Nonfat
- Low Fat Vanilla
- Nonfat Vanilla

Meijer

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

Yoplait

- Low Fat Blueberry
- Low Fat Harvest Peach
- Low Fat Strawberry Banana
- Low Fat Strawberry
- Low Fat Vanilla
- Low Fat Plain

Morning Fresh

- Nonfat Plain
- Nonfat Vanilla

Food Club

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

Great Value

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

Lala

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

Our Family

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

Mountain High

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

Yogur

Yogur bajo en grasa y sin grasa paquete de varias unidades

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

Un envase de 32 onzas

Ocho envases de 4 onzas

Dieciséis envases de 2 onzas

Ocho envases de 2 onzas

+

Ocho envases de 2 onzas

Cuatro envases de 4 onzas

+

Cuatro envases de 4 onzas

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, reba-nado, rallado o en tiras
Sólo paquetes de 8 o 16 onzas.

- Brick
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss

Se permite:

- paquetes variados/combinados
- Bajo en colesterol
- Bajo en grasa
- Sin grasa
- Con calcio agregado
- 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, pimiento, hierbas aromáticas, condimentos, sazones ni saborizantes (vino o ahumado)
- No queso orgánico
- No con agregado de probióticos (e.g., Live Active, etc.)

Huevos

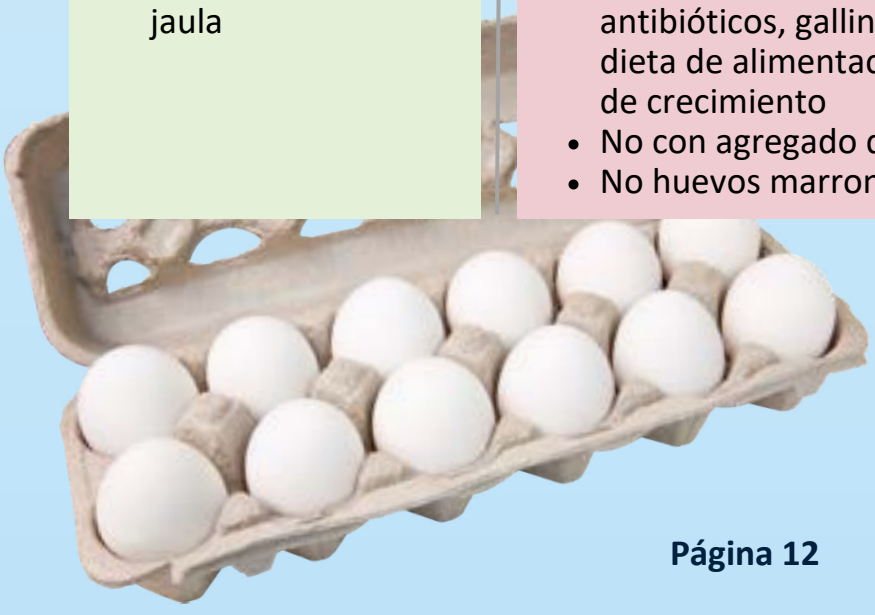
Grado A - blanco - sólo la docena
Tamaño - pequeño, mediano, o grande

Se permite:

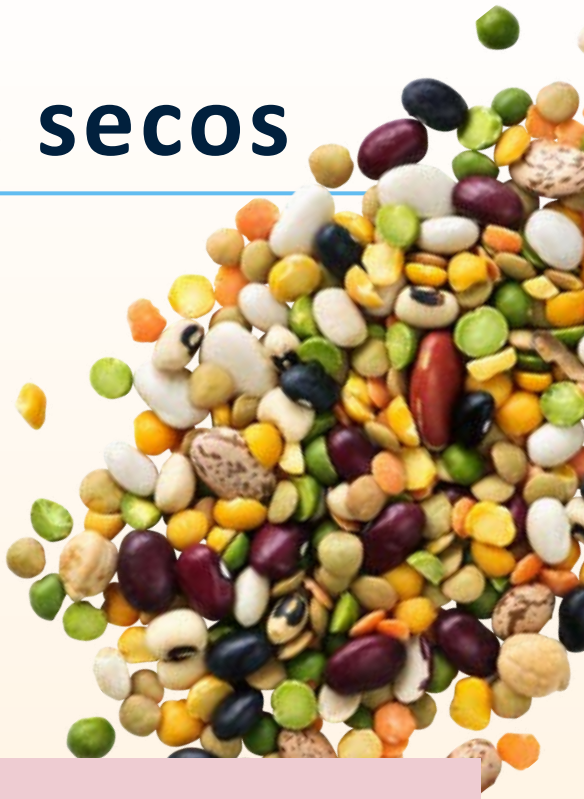
- Aves criadas sin jaula

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
- Garbanzo
- Blancos
- Colorados
- Lentejas
- Mixtos
- Judías
- Pintos
- Rojos
- Bayos

Se permite:

- frijoles mixtos (pintos y blancos, etc.)
- 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

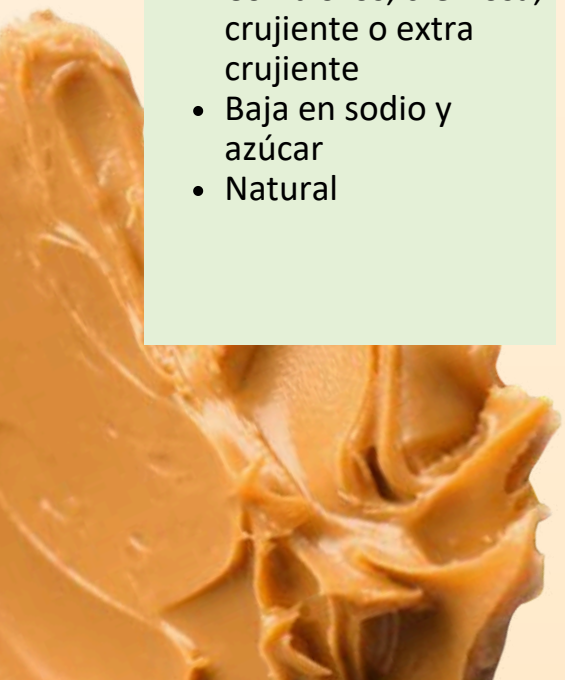
Cualquier marca sólo 16-18 onzas

Se permite:

- Con trozos, cremosa, crujiente o extra crujiente
- Baja en sodio y azúcar
- 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

Simple Truth
Organic Extra Firm
Organic Firm

Nasoya
Extra Firm
Organic Extra Firm
Firm

House Foods
Premium Medium Firm
Premium Extra Firm
Premium Firm
Housefoods Regular

Azumaya
Firm
Extra Firm

Franklin Farms
Medium Firm
Firm
Extra Firm
Soft
Organic Medium Firm
Organic Firm
Organic Extra Firm
Organic Pressed Firm

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

Se permite:
- Preparado con sales de calcio/magnesio
- 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

Se permite:
- 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

Granos intrales

Pan, bagels, bollos, muffins ingleses y panecillos

Trigo integral 100%
Tamaños: 12, 14, 16, 20 o 24 onzas

Kroger

- 100% Whole Wheat
- 100% Whole Wheat Pre-sliced Bagels
- Whole Wheat Bagels

Private Selection

- 100% Whole Wheat
- Whole Wheat
- Whole Wheat Wide Pan Bread
- Sugar Free Wide Pan Bread

Wonder

- 100% Whole Wheat

Nature's Own

- 100% Whole Grain Sugar Free
- 100% Whole Wheat Honey
- Keto Multi-Grain Bread
- Whole Wheat

Sara Lee

- 100% Whole Wheat
- Whole Wheat

Kern's

- 100% Whole Wheat

Pepperidge Farm

- Very Thin 100% Whole Wheat
- Whole Grain 100% Whole Wheat
- Whole Grain 15 Grains
- Whole Grain Honey Whole Wheat
- Whole Grain Oatbread
- Thin Sliced 100% Whole Wheat
- Whole Grains Sliced
- Thin Sliced Whole Grain 15 Grain

Bimbo

- 100% Whole Wheat

Arnold

- 100% Whole Grain Sandwich Thins
- 100% Whole Wheat Sandwich Rolls
- Whole Wheat
- Whole Wheat Small Slice
- Whole Grain Healthy Grain Multi-Grain
- Whole Grains Oatbread

Our Family

- 100% Whole Wheat

Granos intrales

Brownberry

100% Whole Wheat Sandwich Thins

Whole Grains Whole Wheat

Whole Grains Whole Wheat Small Slice

Whole Grains 100% Whole Wheat Sandwich Rolls

Whole Grains 100% Whole Wheat Hotdog Buns

Whole Grains

Bunny

Whole Wheat

Thomas'

Whole Wheat Bagels

Light Multi-grain English Muffins

Light Whole Grain English Muffins

Heiner's

Whole Wheat

Schwebel's

100% Whole Wheat

Food Lion

100% Whole Wheat

Roman Meal

Sungrain 100% Whole Grain

Lewis Bake Shop

Whole Wheat

Healthy Life Whole Wheat

Whole Wheat Sandwich Buns

Whole Wheat Hotdog Buns

Aunt Millie's

Light Whole Grain

Wholesome

Harvest 9 Grain and Seed

Great Value

Whole Wheat

Meijer

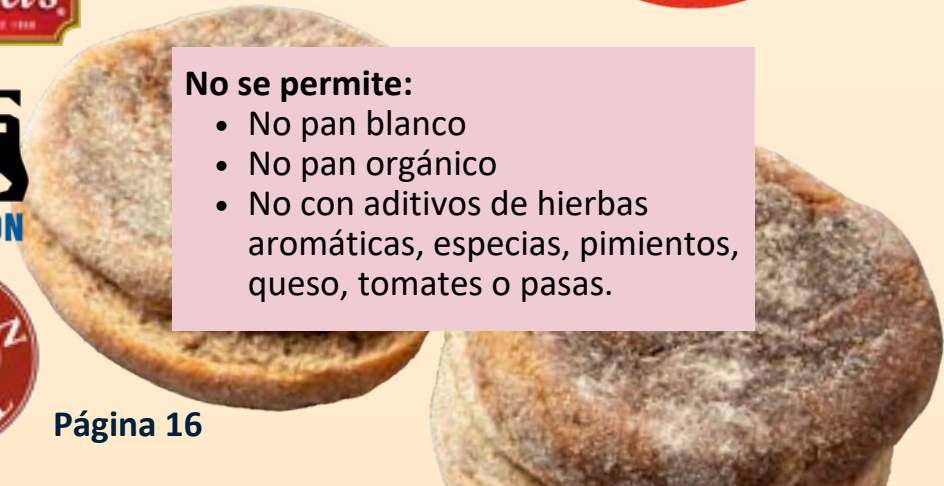
Whole Wheat English Muffins

Freihofer's

Whole Wheat

IGA

Whole Wheat



No se permite:

- No pan blanco
- No pan orgánico
- No con aditivos de hierbas aromáticas, especias, pimientos, queso, tomates o pasas.

Granos intrales

Pan pita

Tamaños: solo 11, 12 y 14 onzas

Joseph's

Whole Wheat Pita Bread

Toufayan Bakeries

Whole Wheat Pita Bread

Kontos

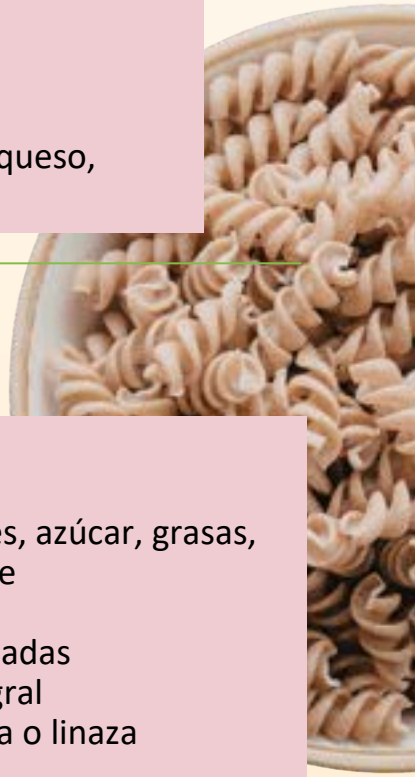
Whole Wheat Pocketless Pita Bread

Meijer

Whole Wheat Pita Bread

No se permite:

- No pan blanco
- No pan orgánico
- No con aditivos de hierbas aromáticas, especias, pimientos, queso, tomates o pasas.



Pastas

Trigo integral 100%

Sólo la presentación de 16 onzas - cualquier marca

Se permite:

- Cualquier marca
- 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

Arroz

Tamaños: solo 14, 16 y 32 onzas

Se permite:

- Cualquier marca
- Arroz integral, arroz morado y arroz rojo
- Instantáneo, rápido o regular

No se permite:

- No orgánico
- No aditivos como hierbas aromáticas, especias, pimiento, queso

Granos intrales

Tortillas

Tamaños: solo 16 y 24 onzas

Tortillas de trigo integral	
Best Choice	Micasa
Carlita	Food Lion
Celias	IGA
Kroger	Food Club
La Banderita	Tio Santi
Ortega	Chi Chi's
Mission	Don Pancho
Essential Everyday	

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

Harina de maíz y masa de maíz

Tamaños: solo 20, 24 y 32 onzas

Allowed:

- Cualquier marca

Not allowed:

- No orgánica
- No con aditivos tales como hierbas aromáticas, especias, pimienta, queso, espinacas o tomate

Frutas y vegetales
Beneficio de Valor en Efectivo

Frescos

Se permite:
- Enteros y cortados
- Orgánicos
- Hierbas

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
- 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

Congelados

Se permite:
- Cualquier marca, variedad o tamaño
- Enteros, cortados o mixtos
- Orgánicos
- 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

Enlatadas

Se permite:
- Orgánicos
- Puré de manzana, sin azúcar
- Enlatadas en agua o jugo natural de la fruta
- Cualquier marca, variedad o tamaño
- 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.

If you are not able to purchase certain fruits and vegetables, it may not be in our system. Notify your local WIC clinic as soon as possible.

Estimación de costos utilizando la tabla siguiente:

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

- Colocar los productos en la balanza para alimentos.
- Redondear el peso a la libra (lb.) o media libra. Encuentre los números en la parte de arriba de la tabla a continuación.
- Encuentre el precio por libra en la parte izquierda de la tabla a continuación y sigala 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	1 ½ lb	2 lb	2 ½ 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

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 vinculo 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
5-7 ml
Del tamaño de una canica

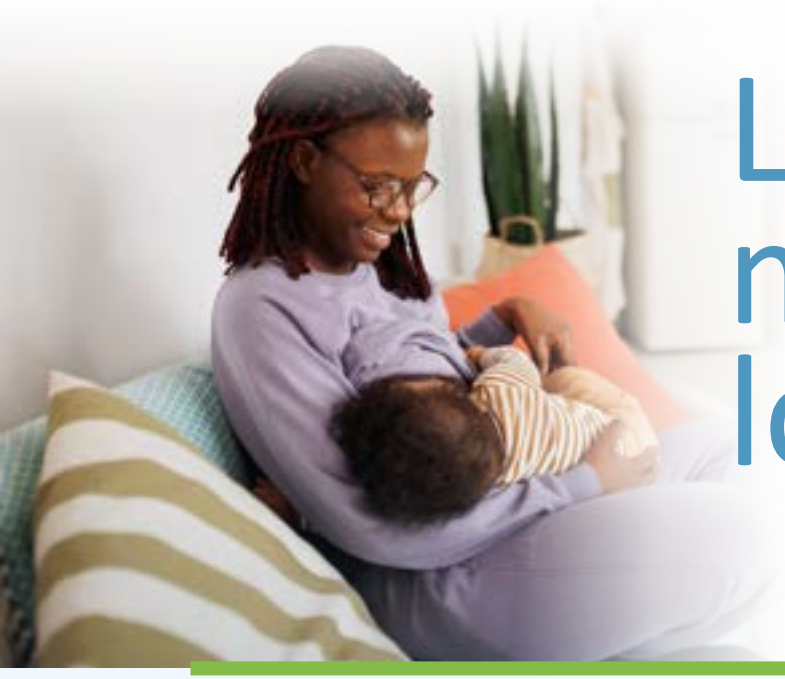
3 días de nacido
22-27 ml/1 oz.
Del tamaño de una fresa

10 días de nacido
60-81 ml/2-2.7 oz.
Del tamaño de 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.

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 liquidos de rehidratacion via oral o soluciones de electroliticas como Pedialyte

Cereal seco para lactantes

Sólo 8 onzas de tamaño

Se permite:

- Órganico

No se permite:

- No con aditivos como frutas, fórmula, azúcar, yogur o DHA y ARA
- No cereales en frascos ni bolsas

Alimentos para lactantes

Frutas y vegetales para lactantes

Any Size
Frescos según lo especificado en la lista de compras de EBT

Se permite:

- A las combinaciones de frutas y vegetales naturales como arvejas y zanahoria, manzana y plátano, batata y manzana.
- Órganico

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

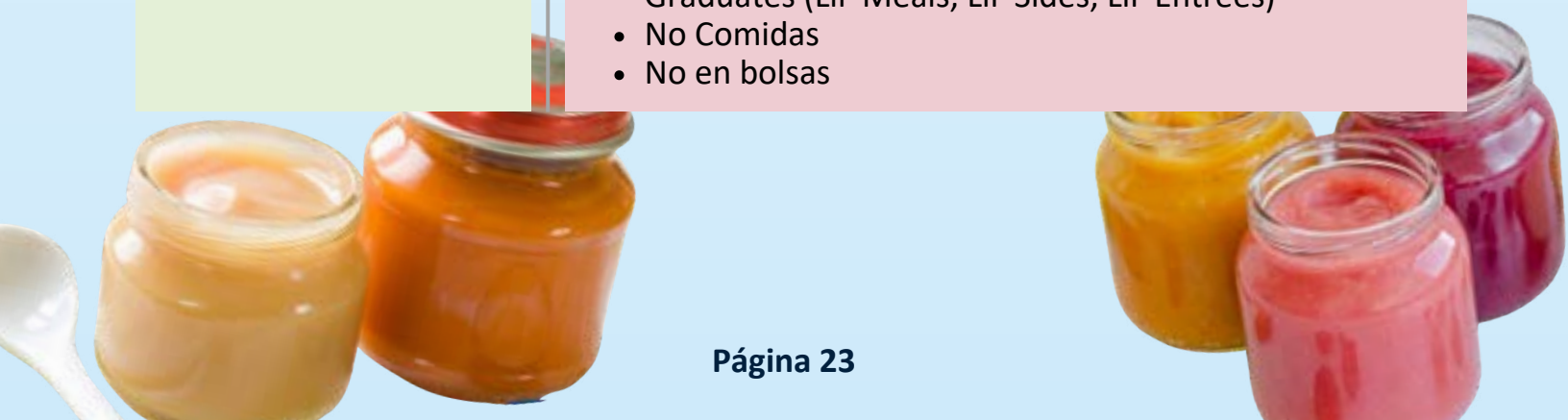
Sólo 2.5 onzas de tamaño
Para comprar carne para lactantes, esta tiene que aparecer en la lista de compras de EBT

Se permite:

- Sí a carnes naturales con salsa
- Órganico

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



Lectura del recibo de eWIC

eWIC Receipt	Tamaño de los paquetes de WIC
Leche	
1.00 galón	1 galón
.75 galón	½ galón + 1 cuarto
.50 galón	½ galón
0.25	1 cuarto
Queso	
1.00 libra	1 libra or 16 oz.
0.5	½ libra or 8 oz.
Tofu	
1.00 libra	1 libra or 14 to 16 oz.
0.5	½ libra or 8 oz.
Juice	
1.00 recipiente	1 recipiente
Cereal	
36.00 onza	36 onza (comprar en cajas de 10 oz. O más)
Frijoles/guisantes	
1	Una bolsa de 16 - oz. O Cuatro latas de 15 a 16 oz.
0.75	3 latas
0.5	2 latas
0.25	1 latas

Lectura del recibo de eWIC

eWIC Receipt	Tamaño de los paquetes de WIC
Huevos	
1 docena	1 docena
Yogur	
32	1- 32 oz recipiente o paquete de varias unidades
Mantequilla de maní	
1	1 recipiente de 16 o 18 oz.
Granos integrales	
16	Uno 16 oz. pan OR Uno 14 or 16 oz. arroz OR Uno 16 oz. tortilla OR Uno 16 oz. pasta
Leche de Soya	
1	Dos medio galón en caja
0.5	½ 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

Próximo paso:

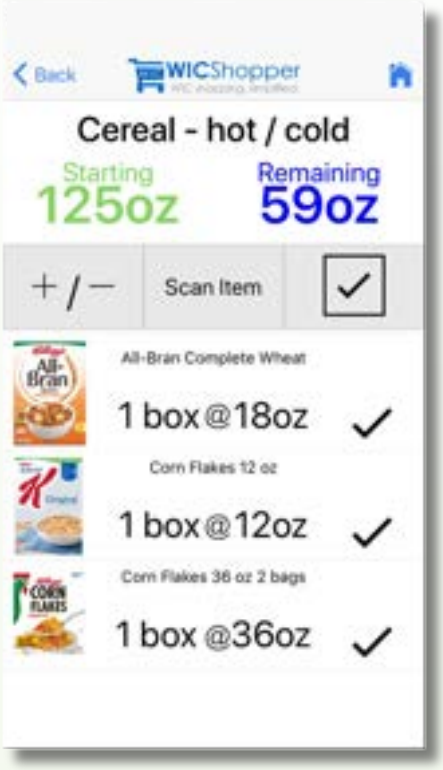
1. Descargue la aplicación WICShopper de la tienda de aplicaciones
2. Inicie la aplicación y seleccione su estado, Kentucky, como su Agencia de WIC
3. Inscríbase usando el número de 16 dígitos de su tarjeta eWIC de Kentucky
4. Vaya de compras: escanee los productos para saber si son elegibles para comprar con WIC y si aparecen en su lista de compras de WIC de Kentucky
5. Vea el saldo restante, lista de alimentos, recetas, notificaciones y más

Aplicación WICShopper calculadora para frutas y vegetales

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

Aplicación WICShopper

Aplicación WICShopper calculadora para el cereal



1. Ingrese en la aplicación Shopper de WIC.
2. Seleccione el simbolo "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.

SCAN HERE

Para aprender más:
www.EBTShopper.com
o escanee este código QR.

WIC WICShopper
WIC shopping, simplified.

Derechos y Responsabilidades del Programa WIC de Kentucky y del

Programa de Mercado de Granjeros de Kentucky

¿Necesita ayuda? Si le es difícil entender o leer el inglés, o si tiene alguna discapacidad, puede recibir ayuda con el idioma u otros apoyos y servicios sin costo alguno para usted, basta con solicitarlos. Por favor contacte a la clínica de WIC en su localidad o a la Oficina Estatal de WIC al 1-877-597-0367. Si tiene alguna discapacidad y necesita ayuda para llamarnos, contacte al Número Estatal de Retransmisión llamando al 711; o, para el servicio de voz a TDD, llame al 800-648-6057; para el servicio de TDD a voz, llame al 800-648-6056.

Mis derechos:

Alimentos WIC: Si yo o mi hijo somos elegibles para WIC, recibiré una tarjeta eWIC para comprar alimentos saludables en el supermercado. Los alimentos saludables de WIC me ayudarán a mí o a mi hijo a comer sano, pero no proporcionarán todos los alimentos que yo o mi hijo necesitamos cada mes. Se me proporcionará información sobre mi paquete de alimentos WIC y dónde comprarlos.

Educación nutricional y apoyo a la lactancia materna: Recibiré información sobre temas de nutrición que me interesen. WIC me ayudará y apoyará con la lactancia.

Información y referidos de atención médica: WIC compartirá información sobre vacunas, búsqueda de un médico y otros servicios que pueda necesitar o que me interesen.

Cortesía común: WIC y el personal de la tienda me tratarán de manera justa y con igualdad, con cortesía y respeto, a cambio, trataré al personal del Programa WIC y de la tienda con cortesía. Si tengo inquietudes con mi experiencia de compra de WIC, me comunicaré con mi oficina de WIC o con la oficina estatal de administración de proveedores de WIC al 1-877-597-0367.

Información sobre la transferencia en WIC: Puedo transferirme a otra oficina de WIC en o fuera de Kentucky. Puedo pedirle al personal de WIC que me brinde información necesaria para la transferencia con el fin de proporcionarla en mi nueva oficina de WIC. (Verificación de Certificación también llamada VOC).

Trato justo/Derecho a presentar una queja: Los estándares de elegibilidad y participación en el Programa de WIC son los mismos para todos sin importar raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad o edad. Tengo derecho a presentar una queja si siento que el personal de WIC o el personal de la tienda me han tratado injustamente.

Audiencia justa: Puedo solicitar una audiencia justa si no estoy de acuerdo con alguna decisión sobre mi elegibilidad para WIC. Los procedimientos de audiencias justas están publicados en mi oficina de WIC.

Ayuda gratuita con la comunicación: Entiendo que si tengo dificultades para entender o leer inglés o tengo una discapacidad; dispongo de ayuda gratuita con el idioma u otros servicios y están disponibles a pedido.

Privacidad: Mi información es privada. Entiendo que los datos de WIC de mi hijo pueden compartirse con otros programas del Departamento de Salud Pública de Kentucky, como sus vacunas. Si me investigan por abuso del Programa de WIC, mi información puede ser compartida.

Apoderado: Entiendo que puedo designar a apoderados para que actúen en mi nombre para los servicios de WIC. Todos los apoderados deben cumplir con estos derechos y responsabilidades.

Mis responsabilidades:

Proporcionar información correcta:

- Al firmar el formulario CH-5 de Registro, Autorizaciones, Certificaciones y Consentimiento, certifico que la información que proporcioné para mi determinación de elegibilidad de WIC es correcta, según mi leal saber y entender. Esto incluye la identidad, el estado de embarazo, la dirección, el tamaño del hogar, los ingresos del hogar y elegibilidad para Medicaid, SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria), TANF (Asistencia Temporal para Familias Necesitadas)
- Le informaré al personal de WIC si cambian los ingresos, la dirección o el número de teléfono de mi hogar.

Participación en el programa de WIC:

- Si no participo (recoger/cumplir con mi cita o solicitar) durante dos meses seguidos, mi hijo o yo seremos eliminados del Programa WIC. Puedo comunicarme con mi oficina de WIC para solicitar que me reintegren si sigo siendo elegible en mi período de certificación o para que me vuelvan a certificar.
- Si recibo mis beneficios de alimentos o los de mi hijo tarde, es posible que no reciba todos los beneficios de alimentos para ese mes, los beneficios de alimentos pueden reducirse según la cantidad de días restantes en el ciclo de beneficios mío o de mi hijo.

Tarjeta eWIC:

- Es mi responsabilidad mantener mi tarjeta eWIC segura y mi PIN confidencial. (Solo comparta su tarjeta o PIN con las personas que haya identificado como apoderado)
- Si pierdo, me roban o se me daña la tarjeta eWIC, debo llamar a la oficina de WIC para obtener ayuda.

Abuso de WIC:

- Si tergiverso, escondo o retengo hechos para obtener WIC, se me puede pedir que reembolse el valor de los alimentos recibidos y se me retire del programa de WIC.
- El comportamiento perturbador, amenaza de abuso o abusar físicamente de cualquier miembro del personal y de venta o del personal del mercado de granjeros es una infracción de las normas del Programa de WIC y puede resultar en la descalificación del programa.
- Entiendo que las siguientes infracciones pueden resultar en la descalificación del programa y el reembolso de los beneficios de alimentos que se me otorgaron y me someten a un proceso civil o penal según las leyes estatales y federales:
    - Intercambio de alimentos complementarios por efectivo, crédito o alimentos que no sean de WIC
    - Comprar alimentos que no son de WIC o alimentos no autorizados;
    - Comprar alimentos suplementarios en exceso a lo que se me entregó; y
    - Vender u ofrecer vender mis alimentos de WIC o los beneficios de WIC, o el extractor de leche dado por WIC, ya sea verbalmente, por escrito o en línea, o permitir que otra persona lo haga.
    - Participar en más de un Programa de WIC y/o Programa de Alimentos Especiales (CSFP) al mismo tiempo.
- Si le doy a alguien mi tarjeta eWIC y mi PIN y hace un mal uso de mis beneficios de alimentos, los alimentos no serán reemplazados.

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.

KENTUCKY WIC
Women, Infants, & Children

Declaración de no discriminación de USDA

IDe conformidad con la ley federal de derechos civiles, y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o los administran, tienen prohibido discriminar basándose en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluida la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estado familiar/parental, ingresos derivados de un programa de asistencia pública o ideología política, y tomar represalias por actividad previa sobre derechos civiles, en cualquier programa o actividad dirigida o financiada por el USDA (no todas las bases aplican a todos los programas). Las fechas límite de la presentación de quejas y recursos legales varían según el programa o incidente.

Las personas con discapacidades que requieren medios de comunicación alternativos para recibir información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lengua de señas estadounidense, etcétera) deben contactar la agencia responsable o al TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY), o contactar al USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión llamando al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas distintos al inglés.

Para presentar una queja sobre discriminación en el programa, complete el Formulario de quejas sobre discriminación en el programa, AD-3027, que se encuentra en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en ella toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de quejas, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario completo o carta al USDA por los siguientes medios:

1. Correo postal: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, D.C. 20250-9410;

2. Fax: (202) 690-7442; or

3. Correo electrónico: program.intake@usda.gov.

USDA es un proveedor, empleador y entidad crediticia que ofrece igualdad de oportunidades.