

Kentucky



**Alimentos Autorizados por WIC
10/01/2023 - 9/30/2025**

¡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 Golden Honey#



Post

- Honey Bunches of Oats
- 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 Original
- Life Multigrain Vanilla#



Malt-O-Meal

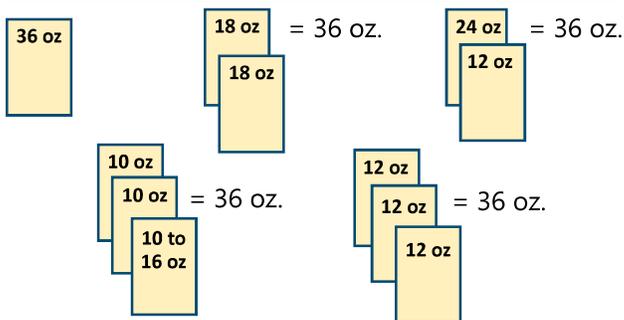
- Crispy Rice
- Frosted Mini Spooners#
- Original Hot Wheat Cereal
- Strawberry Frosted Mini Spooners#



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

Los cereales integrales están marcados con el símbolo 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

Jugo de Tomate Jugo de Vegetales
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



Great Value

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



Food Lion

- Plain Nonfat
- Low Fat Vanilla
- Low Fat Strawberry



Kroger

- Blended Low Fat Plain
- Blended 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



LaLa

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



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 Blueberry



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

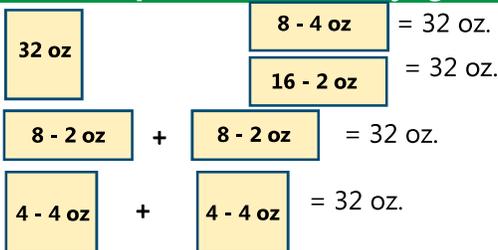
- Caja de 8 tubos de 2 oz.
- Caja de 8 tubos de 4 oz.
- Caja de 16 tubos de 2 oz.



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, rebanoado, 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-Vea el Valor de Beneficio Acumulado de las opciones de vegetales en conserva

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.



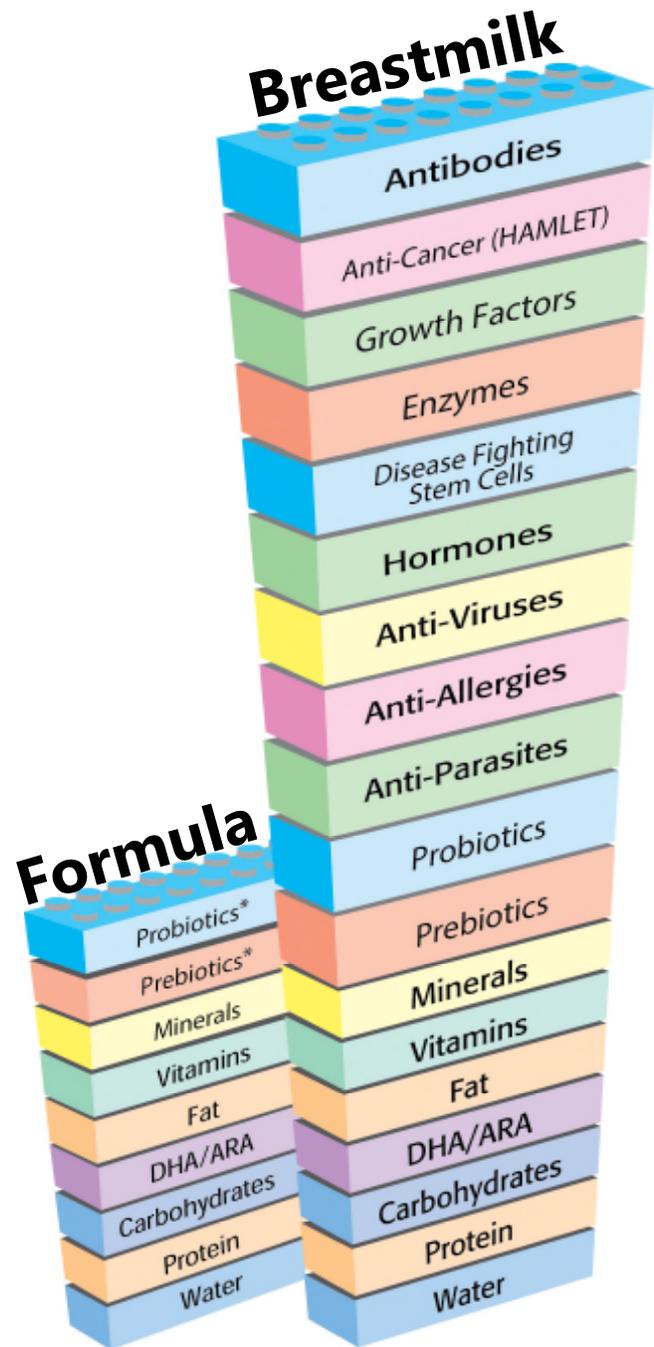
1 día de nacido	3 días de nacido	10 días de nacido
5-7 ml	22-27 ml/ 1 oz.	60-81 ml/ 2-2.7 oz.
Del tamaño de una canica	Del tamaño de una fresa	Del tamaño de un huevo

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.

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 oz. pan + 16 oz. tortilla = 32 oz.

Ejemplo: 16 oz. pan + 16 oz. pasta = 32 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 ristas 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

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)

SÍ Salsa de espagueti, salsa, salsa o pasta de tomate

SÍ Guisantes y habichuelas en conserva

No se permite

NO Azúcar añadida, o jarabe, endulzantes artificiales

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

NO Verduras a la crema o con salsa agregada

NO Vegetales encurtidos (p.ej. chucrut o col fermentada), aceitunas o sopa

NO Catsup u otros condimentos

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

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

Frutas y vegetales para lactantes

Lactantes completamente en formula y amamantados parcialmente

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

128 oz. = 32 (4 oz.) frasco

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

Lactantes amamantados solamente

256 oz. = 64 2-paquetes de 2 oz.

256 oz. = 64 (4 oz.) frasco

256 oz. = 32 2-paquetes de 4 oz.

Frutas y vegetales frescos para lactantes

Lactantes completamente en formula y amamantados parcialmente

\$4 frutas y vegetales frescos + 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.

Lactantes amamantados solamente

\$8 frutas y vegetales frescos + 128 onzas de frutas y vegetales para lactantes en frascos

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

128 oz. = 32 (4 oz.) frasco

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

Carne para lactante

Lactantes amamantados solamente

77.5 oz. = 31 (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.

KENTUCKY
wic
Women, Infants, & Children

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 O 1 - 14 or 16 oz. arroz O 1 - 16 oz. tortilla O 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

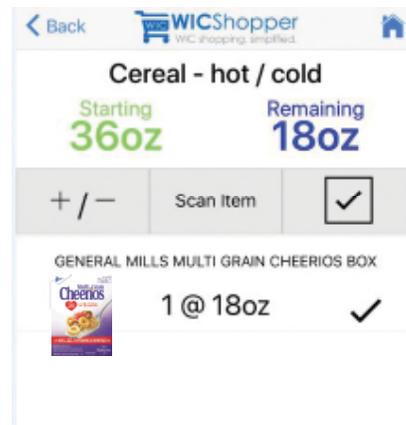
1. Ingrese en la aplicación Shopper de WIC.
2. Seleccione el símbolo "My Benefits"
3. Seleccione el símbolo Calculator localizado en la categoría de frutas y vegetales.
4. Seleccione el símbolo "Add Item" para ingresar el nombre del producto, precio por libra y peso. La calculadora le dará el precio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

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 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