

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT WIC FOODS

A partir de octubre de 2023
hasta septiembre de 2025



COMIDA. EDUCACIÓN. APOYO. USTED PUEDE.



ALIMENTOS SALUDABLES



EDUCACIÓN NUTRICIONAL



**APOYO PARA LA
LACTANCIA MATERNA Y DE
PECHO**



**DERIVACIONES
MÉDICAS Y PROGRAMAS
COMUNITARIOS**

La gama completa de recursos y beneficios nutricionales de WIC está disponible desde el embarazo hasta los 5 años de vida de su hijo.

Cuando elige WIC para su familia, recibe el apoyo que necesita para darle a su hijo el mejor comienzo posible en la vida. Los niños que se apegan al programa WIC hasta los 5 años crecen sanos, felices e inteligentes.

Obtenga más información en
healthvermont.gov/wic

Contenido

**Responsabilidades de los
participantes en el programa WIC** 2

Cómo usar la Guía alimenticia 3

Frutas y verduras 4-5

Cereales integrales 6-11

Pan
Pasta de trigo integral
Tortillas
Arroz integral
Avena

Lácteos 12-19

Huevos
Bebidas de leche de soya
Leche de vaca
Leche de cabra
Queso
Tofu
Yogur

Mantequilla de maní y frijoles 20-21

Mantequilla de maní
Frijoles enlatados
Frijoles secos, lentejas y guisantes

Cereal 22-27

Cereal caliente
Cereal frío

Jugo 28-32

Jugo para niños
Jugo para mujeres

Alimentos para bebés 33-37

Frutas y verduras para bebés
Cereales infantiles
Fórmula infantil
Para madres y bebés que se alimentan solo con
leche materna

Responsabilidades de los participantes en el programa WIC:

1. Para evitar la pérdida de los beneficios del programa, debo asistir a todas las citas de WIC.
2. Si no puedo asistir a una cita del programa WIC, llamaré con anticipación para reprogramar la cita. Si pierdo una cita de recertificación o una actividad de educación nutricional, se podrían reducir los beneficios de WIC.
3. Notificaré al personal de WIC cuando cambie de dirección o me mude a otro pueblo, ciudad o estado para que mi WIC se pueda transferir a una oficina local o estatal diferente.
4. Los alimentos WIC son para el familiar participante. No venderé ni daré mis beneficios de WIC a ninguna otra persona y me comunicaré con WIC si necesito cambiar mis beneficios de alimentos.
5. Todos los intercambios de fórmula y alimentos médicos deben realizarse en la oficina de WIC. Las fórmulas para bebé que no se utilicen siempre deben devolverse a la oficina de WIC.
6. Guardaré mi tarjeta WIC en un lugar seguro y no proporcionaré mi número de identificación personal a nadie, excepto a la persona que realice compras por WIC como la cabeza de familia o apoderado adicional.
7. Si pierdo o me roban mi tarjeta de Vermont WIC, lo notificaré a la oficina WIC de inmediato. Comprendo que es posible que los beneficios del mes en curso no se replacen.
8. Comprendo que los beneficios de WIC se usarán únicamente en las tiendas autorizadas por WIC dentro del mes designado y que el participante para el que fueron emitidos los consumirá, y que los beneficios sin usar no se trasladan a meses futuros.
9. Es mi responsabilidad capacitar a la cabeza de familia o apoderado adicional para que use la tarjeta en la tienda.
10. Es mi responsabilidad asegurarme de que el comprador alternativo cumpla con estas mismas responsabilidades.

La descalificación, suspensión, procesamiento y recuperación de dinero pueden ser debido a:

1. Un uso indebido de los beneficios WIC tales como el canje/venta o intención de vender la tarjeta Vermont WIC o los alimentos comprados con beneficios WIC verbalmente, por escrito, en línea o por cualquier otro método en efectivo, crédito o artículos no alimentarios;
2. La compra/recepción de alimentos que no estén en la Lista de alimentos aprobados del programa WIC;
3. Al abuso físico, amenaza de maltrato físico o abuso verbal a WIC o al personal de una tienda de comestibles.

Cómo usar la Guía alimenticia

Esta guía alimenticia enumera todos los alimentos aprobados por Vermont WIC. Busque esta información en cada sección codificada por colores:

Alimentos para bebés
Tamaños
Cereales
Mantecillas de mantequilla
Lácteos
Cereales integrales
Frutas y verduras

Sección de ejemplo

Categoría de alimentos

⚠ Elija lo que esté aprobado para usted.
Algunos de los alimentos aprobados por WIC pueden no estar en su lista de **Beneficios de alimentos para la familia**. Busque los recuadros naranjas como estos para seleccionar los productos correctos.

✅ Aprobado por WIC
• Estos recuadros verdes enumeran los tamaños, variedades y envases que están permitidos.

⊘ No compre
• Los recuadros amarillos enumeran productos, variedades e ingredientes que no están permitidos.

Tamaños y envases permitidos

Marcas permitidas
• Esta sección muestra los tamaños, envases, marcas y sabores permitidos.

🛒 Consejos de compra
Busque el carrito de compras en recuadros codificados por colores como este. Estos consejos le ayudarán a comprar todos sus alimentos de WIC cada mes.

El peso y los tamaños de los productos a veces se muestran en diferentes unidades o abreviados en este manual y en los envases de los alimentos.

Abreviaturas de las unidades:

oz = onzas
lb = libra
gal = galón

Unidades equivalentes:

½ libra = 8 onzas
1 libra = 16 onzas
1 cuarto = 32 onzas
½ galón = 2 cuartos (64 onzas)
1 galón = 2 medio galones

Frutas y verduras

Montos de los beneficios:

Consulte su Lista de Beneficios de alimentos para la familia o el saldo de WIC para conocer los montos de los beneficios en frutas y verduras

Fresco

✓ Aprobado por WIC

- Cualquier tamaño
- Enteros, cortados, embolsados o envasados
- Se permiten los productos orgánicos

⊘ No compre

- Azúcares, grasas ni aceites agregados
- Frutas ni verduras deshidratadas
- Flores comestibles
- Cestas de frutas
- Hierbas o especias
- Artículos de la barra de ensaladas
- Kits de ensaladas o bandejas para fiesta con alimentos adicionales (salsa, aderezo, nueces, etc.)

Cualquier tamaño



Cualquier marca

- Cualquier fruta o verdura

🛒 Consejo de compra

La disponibilidad de los productos frescos varía según la temporada. Si un producto fresco no se escanea correctamente al finalizar la compra, comuníquese a la tienda para que pueda ser agregado a la base de datos.

Congelado

✓ Aprobado por WIC

- Cualquier tamaño
- Cualquier tipo de envase (bolsa, caja, etc.)
- Se permiten los productos orgánicos

⊘ No compre

- Grasas ni aceites agregados
- Azúcares agregados, dextrosa ni edulcorante artificial
- Ingredientes que no sean frutales ni vegetales (pasta, arroz, queso, etc.)
- Verduras con salsa

Cualquier tamaño



Cualquier marca

- Cualquier fruta o verdura natural, o mezclas simples

En conserva

✓ Aprobado por WIC

- Cualquier tamaño
- Cualquier recipiente (lata, frasco, taza, bolsa, etc.)
- Se permiten los productos orgánicos

⊘ No compre

- Azúcares, grasas ni aceites agregados
- Verduras en crema
- Cócteles de frutas en almíbar
- Guacamole
- Verduras encurtidas
- Salsa
- Salsa (pizza, espagueti o tomate)
- Tomates guisados ni pasta de tomate

Cualquier tamaño



Cualquier marca

- Cualquier fruta natural o mezcla de frutas envasadas en agua o jugo
- Cualquier mezcla de verduras o vegetales natural

Consejo de compra

Los beneficios para los granos integrales incluyen opciones de:

- **Pan:** de trigo y de grano integral
- **Tortillas:** de trigo integral y de maíz
- **Pasta:** de trigo y de grano integral
- **Arroz integral**
- **Avena**

Pan

Elija solo pan de barra de 16 oz (1 lb).

Muchas barras de pan tienen más de 16 onzas (1 libra). No cuentan con la aprobación de WIC. Revise el peso cuidadosamente.

Aprobado por WIC

- Barras de pan de 16 onzas (1 libra)
- Trigo integral
- Grano integral

Pan de 16 onzas (1 libra)



Arnold

- Trigo molido a la piedra



Baker's Choice

- 100 % trigo integral



The Bread Shed

- Trigo integral y linaza



Hannaford

- 100 % trigo integral



La Panciata

- Pan de trigo integral con miel y avena



Nature's Own

- 100 % trigo integral sin azúcar

Pan (continuación)

Pan de 16 onzas (1 libra)



Nature's Own

- 100 % trigo integral con miel



Pepperidge Farm

- Estilo ligero, trigo suave



Pepperidge Farm

- 100 % trigo integral muy delgado



Pepperidge Farm

- Swirl, 100 % trigo integral Canela con pasas



Signature Select

- 100 % trigo integral



Signature Select

- 100 % trigo integral sin sal



Sara Lee

- Clásico 100 % trigo integral



Wonder

- 100 % trigo integral

Pasta de trigo integral

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 16 onzas (1 libra)
- Cualquier forma
- 100 % trigo integral
- 100 % granos integrales

Paquetes de 16 onzas (1 libra)



Barilla



Bella Terra



Bionaturae



Delallo



Field Day



Full Circle



Food Club



Great Value



Hannaford



Hodgson Mill



Luigi Vitelli



Mantova



Nature's Promise



O Organics



Racconto



Ronzoni



San Remo



Signature Select

Tortillas

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 16 onzas (1 libra)
- 100 % trigo integral
- Maíz

🛒 Consejo de compra

¿Busca tortillas? Pruebe en la sección del pan, en la sección de refrigerados o junto a los productos para tacos.

Paquetes de 16 onzas (1 libra)



Chi-Chi's

- Maíz blanco, estilo taco
- Trigo integral, estilo fajita



Food Club

- Maíz, estilo taco
- Trigo integral, estilo fajita



Great Value

- Trigo integral



Hannaford

- Trigo integral, fajita
- Maíz blanco
- Maíz amarillo



IGA

- Maíz blanco
- Trigo integral, estilo taco



La Banderita

- Maíz blanco, maíz amarillo
- Trigo integral, fajita
- Trigo integral, taco blando



Mission

- Trigo integral, taco blando
- Trigo integral, fajita
- Maíz amarillo extra delgado



Ortega

- Trigo integral



Pics Brand

- Maíz, estilo taco
- Trigo integral, estilo taco



Signature Select

- Trigo integral

Arroz integral

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 14 a 16 onzas
- Paquetes de 28 a 32 onzas
- Bolsas, cajas y frascos de plástico
- Se permiten los productos orgánicos

⊘ No compre

- Azúcares, grasas, aceites, sal ni saborizantes agregados

De 14 a 16 onzas



Cualquier marca

- Regular
- Cocción instantánea
- Cocción rápida
- Cocción en bolsa

De 28 a 32 onzas



Cualquier marca

- Regular
- Cocción instantánea
- Cocción rápida
- Cocción en bolsa

🛒 Consejo de compra

Puede elegir una mezcla de **pan, pasta, tortillas, arroz y avena** para agregar al número total de onzas de **pan, granos integrales y pasta** en su lista de Beneficios de alimentos para la familia. Estos son dos ejemplos:



Un pan de 16 onzas

+

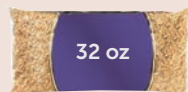
Un paquete de tortillas de 16 onzas

= 32 onzas



Un paquete de pasta de 16 onzas

+



Un paquete de arroz de 32 onzas

= 48 onzas

Avena

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 16 onzas y 32 onzas
- Instantánea, rápida, arrollada, cortada en acero, a la antigua
- Se permiten los productos orgánicos

⊘ No compre

- Paquetes individuales
- En bulto
- Azúcares, grasas, aceites, sal o saborizantes agregados

Paquetes de 16 onzas



Bob's Red Mill

- Avena arrollada instantánea
- Avena arrollada a la antigua orgánica



McCann's Imported Irish Oatmeal

- Avena cortada en acero, rápida y fácil



Mom's Best Cereal

- Avena de cocción rápida



Woodstock

- Avena instantánea orgánica

Paquetes de 32 onzas



Bob's Red Mill

- Sin gluten
- Extra grueso
- Cocción rápida
- A la antigua
- Orgánico

🛒 Consejo de compra

¿La avena es cereal o grano integral? ¡Las dos cosas!

Cuando compre con WIC, recuerde:

- Usar los beneficios de cereales para comprar avena instantánea en paquetes de una sola porción.
- Utilizar los beneficios en granos integrales para comprar otros tipos de avena en cajas, bolsas o recipientes.



Huevos

✓ Aprobado por WIC

- Docena completa
- Marrón y blanco
- Medianos, grandes, extra grandes, jumbo
- Huevos de gallina libre
- Orgánicos
- De alimentación vegetariana
- Mejorados o de especialidad (Omega-3)

Docena, de cualquier tamaño



Cualquier marca

Bebidas de leche de soya

✓ Aprobado por WIC

- Refrigerados: 32 onzas (1 cuarto), 64 onzas (½ galón)
- No perecederos: 32 onzas (1 cuarto)

Refrigerado

**32 onzas
(1 cuarto)**



Silk

- Original

64 onzas (½ gal)



Silk

- Original

No refrigerado

**32 onzas
(1 cuarto)**



Pacific

- Ultra Soy Original



Silk

- Original

Leche de vaca

⚠ Elija lo que esté aprobado para usted.

- Leche entera para niños de 12 a 24 meses
- Leche baja en grasa (1 %) y descremada (sin grasa) para mujeres y niños de 2 a 5 años

✓ Aprobado por WIC

- Líquido: galón, ½ galón y cuarto de galón
- No refrigerado: cuarto de galón
- Leche en polvo descremada: 25.6 onzas
- Orgánica

⊘ No compre

- Leche mejorada o de especialidad
- Baja en grasa (2 %)
- Saborizada
- Botellas de vidrio

Líquido

Galón, ½ galón, cuarto de galón



Cualquier marca

- Entera: para niños de 12 a 24 meses
- Baja en grasa (1 %) o descremada (sin grasa)
- Deslactosada

Marcas orgánicas permitidas



Full Circle



Horizon



Nature's Promise



Organics



Organic Valley



Stonyfield Organic

No refrigerado

Cuarto



Cualquier marca

Leche en polvo descremada

**25.6 onzas
(rinde 2 galones)**



Cualquier marca

Leche de cabra

⚠️ Elija lo que esté aprobado para usted.

- Leche entera para niños de 12 a 24 meses
- Leche baja en grasa (1 %) y descremada (sin grasa) para mujeres y niños de 2 a 5 años

✅ Aprobado por WIC

- Solo la marca Meyenberg
- Líquida entera: ½ galón y cuarto de galón
- Líquida baja en grasas (1 %): cuarto de galón
- En polvo: 12 onzas

Líquido

½ galón, cuarto de galón



Meyenberg

- Entera: para niños de 12 a 24 meses

Cuarto



Meyenberg

- Baja en grasa (1 %)

En polvo

12 onzas (rinde 3 cuartos de galón)



Meyenberg

- Entera: para niños de 12 a 24 meses



Meyenberg

- Descremada

Queso

✅ Aprobado por WIC

- Paquetes de 8 y 16 onzas
- En bloques y rallado
- Rebanadas de queso americano
- Regular
- Bajo en grasas

❌ No compre

- Productos importados o de charcutería
- Rebanadas envueltas individualmente
- Orgánicos
- Saborizados
- En hebras
- De especialidad o de reserva

Bloques

8 y 16 onzas



Cheddar

Colby

Colby Jack

Monterey Jack

Mozzarella

Muenster

Rebanadas

8 y 16 onzas



Americano amarillo



Americano blanco

Marcas permitidas



Best Yet



Cabot



Cappiello



Cracker Barrel



Crystal Farms



Dragone



Galbani



Food Club



Great Value



Hannaford



Heluva Good!



IGA



Kraft



Lucerne



Maggio



Pics by Price Chopper



Polly-O



Sargento



Sorrento

Tofu

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 8, 14 y 16 onzas
- Se permiten los productos orgánicos

8, 14 y 16 onzas



Azumaya

- Sedoso
- Firme
- Extra firme

Franklin Farms Tofu

- Sedoso
- Suave
- Firma mediana
- Firme
- Extra firme



Heiwa Tofu



House Foods

- Suave
- Medio firme
- Firme
- Extra firme
- Cubos extra firme



Nasoya

- Sedoso
- Firme
- Extra firme
- Súper firme



O Organics

- Sedoso
- Firme
- Extra firme
- Cubos extra firmes
- Brotes súper firmes

Tofu (continuación)

8, 14 y 16 onzas



Vermont Soy

- Firme



Nature's Promise

- Firme
- Extra firme



Wildwood Organic

- Sedoso
- Firme
- Extra firme
- Súper firme



Woodstock Organic

- Firme
- Extra firme

🛒 Consejo de compra

Combine los paquetes de tofu para aumentar la cantidad total de libras (lbs) en su lista de Beneficios de alimentos para la familia.

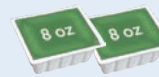
Por ejemplo:

**1 libra
(16 oz)**



Uno de 16 oz

○



Dos de 8 oz

**4 libras
(64 oz)**



Cuatro de 16 oz

○



Cuatro de 14 oz +
una de 8 oz

Yogur

⚠️ Elija lo que esté aprobado para usted.

- Yogur de leche entera para niños de 12 a 24 meses
- Yogur bajo en grasa y sin grasa para mujeres y niños de 2 a 5 años

✓ Aprobado por WIC

- Envase de 32 onzas
- Packs de 8 y 16 tubos de 2 onzas
- Productos orgánicos permitidos

⊘ No compre

- Pouches
- Endulzantes artificiales

Envases de 32 onzas



Best Yet

- Cualquier sabor



Brown Cow

- Cualquier sabor



Butterworks Farm

- Cualquier sabor



Cabot

- Cualquier sabor



Chobani

- Cualquier sabor



Dannon

- Cualquier sabor
- Oikos Greek: cualquier sabor
- Light & Fit Greek: solo natural



Food Club

- Cualquier sabor



Full Circle Organic

- Griego sin grasa
 - Natural
 - Vainilla



Great Value

- Cualquier sabor



Green Mountain Creamery

- Cualquier sabor

⊘ No compre

- Vainilla descremada

Yogur (continuación)

Envases de 32 onzas



Hannaford

- Cualquier sabor



Lucerne

- Cualquier sabor



Nature's Promise

- Cualquier sabor

⊘ No compre

- Vainilla light



O Organics

- Cualquier sabor



Open Nature

- Cualquier sabor



Pics by Price Chopper

- Cualquier sabor



Stonyfield Organic

- Suave y cremoso: cualquier sabor
- Griego: 0 % de grasa



Two Good

- Cualquier sabor



Yoplait

- Original: Cualquier sabor

Packs de 8 y 16 tubos de 2 onzas



Stonyfield Organic

- Cualquier sabor

🛒 Consejo de compra

1 mantequilla de maní, frijoles/guisantes en su lista de Beneficios de alimentos para la familia significa que usted puede comprar:

A

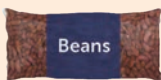
Un frasco de 16 a 18 oz de mantequilla de maní

○

B

Cuatro latas de 15 a 16 oz de frijoles enlatados

○

C

Un paquete de 16 oz de frijoles secos, lentejas o guisantes

A Mantequilla de maní

✓ Aprobado por WIC

- Frascos de 16-18 onzas
- Suave/Cremoso
- Con trozos/Crujiente
- Frascos de plástico o vidrio

⊘ No compre

- Baja en grasa
- Baja en sodio
- Orgánica
- Mantequilla de maní de especialidad
- Mantequilla de maní untable
- Saborizada o con mezcla de ingredientes

Frascos de 16-18 onzas



Cualquier marca de la tienda



Smuckers



Teddie



Jif



Peter Pan



Skippy

⊘ No compre

- Jif simple
- Jif natural
- Jif bajo en grasa

⊘ No compre

- Peter Pan natural
- Peter Pan bajo en grasa

⊘ No compre

- Skippy natural
- Skippy bajo en grasa

B Frijoles enlatados

✓ Aprobado por WIC

- Latas de 15-16 onzas
- Regular
- Bajo en sodio
- Productos orgánicos permitidos

⊘ No compre

- Azúcares, grasas ni aceites agregados
- Verduras, frutas ni carnes añadidas
- Sabores, hierbas ni especias añadidas
- Frijoles refritos

Latas de 15 a 16 onzas



Cualquier marca

- Cualquier tipo de frijoles maduros, lentejas o guisantes

C Frijoles secos, lentejas y guisantes

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 1 libra
- Se permiten los productos orgánicos

⊘ No compre

- Azúcares, grasas ni aceites agregados
- Hierbas, especias ni sabores agregados
- Mezcla de sopa

Paquetes de 16 onzas



Cualquier marca

- Cualquier tipo de frijoles maduros, lentejas o guisantes

Cereal caliente

✓ Aprobado por WIC

- Varios tamaños 🌾 Grano integral Ⓞ Sin gluten

Ver cada marca/producto para el tamaño



Best Yet

- 🌾 Avena sabor original - 11.8 oz



Cream of Rice

- Ⓞ Sin gluten - 12 oz
- 14 oz



Cream of Wheat

- 1 minuto - 28 oz
- 2½ minuto - 12 oz
- 28 oz
- Original instantáneo - 12.7 oz
- 🌾 Grano entero - 12 oz
- 18 oz



Farina

- Original Hot Wheat Cereal - 18 oz
- 28 oz



Food Club

- Creamy Wheat Farina - 28 oz
- 🌾 Avena instantánea regular - 11.8 oz



Great Value

- 🌾 Avena sabor original - 11.8 oz



Hannaford

- 🌾 Avena de sabor regular - 11.8 oz
- Creamy Wheat - 28 oz



IGA

- 🌾 Avena sabor original - 11.8 oz



Malt O Meal

- Cereal de trigo caliente original - 36 oz

Cereal caliente (continuación)

Ver cada marca/producto para el tamaño



Maypo

- 🌾 Maple Oatmeal - 14 oz
- 🌾 Vermont Style Oatmeal - 19 oz



Pics by Price Chopper

- 🌾 Avena sabor original - 11.8 oz



Quaker

- 🌾 Paquetes de avena instantánea - 11.8 oz
- 23.7 oz



Signature Select

- 🌾 Avena sabor original - 11.8 oz

🛒 Consejo de compra

Combine los paquetes de cereales fríos o calientes para alcanzar el total de onzas de su lista de Beneficios de alimentos para la familia. Estas son tres formas de comprar hasta 36 onzas:

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{18 oz} & + & \text{9 oz} & + & \text{9 oz} & = & \text{36 oz}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{12 oz} & + & \text{12 oz} & + & \text{12 oz} & = & \text{36 oz}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{24 oz} & + & \text{11.8 oz} & = & \text{35.8 oz}
 \end{array}$$

Cereales fríos

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 8.9 a 36 onzas
- Cereal integral
- Sin gluten

Cualquier tamaño, desde 8.9 a 36 onzas

General Mills



Cheerios

- Original
- Multigrano
- Vanilla Spice

Chex

- Arándanos
- Canela
- Maíz
- Arroz
- Trigo



Fiber One

- Honey Clusters



Kix

- Natural
- Berry Berry
- Miel



Total

- Trigo

Wheaties

- Trigo

Kashi



- Organic Honey Toasted
- Organic Warm Cinnamon

Kellogg's



Complete Bran

- Complete Wheat Flakes



Corn Flakes

- Original
- Canela
- Miel



Crispix

- Original



Rice Krispies

- Original

Cualquier tamaño, desde 8.9 a 36 onzas

Kellogg's



Special K

- Original
- Plátano
- Multigrano original con proteínas y un toque de canela
- Cereales ancestrales de miel y almendra con proteínas



Frosted Mini Wheats

- Original
- Arándano
- Rollo de canela
- Relleno de frutos rojos
- Especias de calabaza
- Little Bites
- Little Bites chocolate
- Fresa
- Miel

Post



Great Grains

- Banana Nut Crunch
- Crunchy Pecan



Grape Nuts

- Original
- Flakes



Honey Bunches of Oats

- Con almendras
- Honey Roasted
- Pecan & Maple Brown Sugar
- Vanilla Bunches
- Cinnamon Bunches

Quaker



Life

- Original
- Vainilla



Oatmeal Squares

- Con un toque de azúcar morena
- Con un toque de canela
- Honey Nut

Cereal frío (continuación)

✓ Aprobado por WIC

- Paquetes de 8.9 a 36 onzas
- Cereal integral
- Sin gluten

Cualquier tamaño, desde 8.9 a 36 onzas

Marcas de la tienda



Best Yet

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Frosted Shredded Wheat Strawberry
- Toasted Oats
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Honey Oats & Flakes



Food Club

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Frosted Shredded Wheat Strawberry
- Oatmeal Squares
- Toasted Oats
- Wheat Squares
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Honey Oats Clusters
- Honey Oats w/ Almonds
- Rice Squares
- Twin Grain Crisps



Great Value

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted O's
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Rice Crisps
- Rice Squares



Hannaford

- Bran Flakes
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Easy Living Oat Squares
- Frosted Shredded Wheat
- Multigrain Tasteeos
- Nutty Nuggets
- Toasted Wheat
- Wheat Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Crispy Hexagons
- Oats & More con almendras
- Oats & More con miel
- Tasteeos
- Toasted Corn Squares
- Toasted Rice Squares

Cereal frío (continuación)

Cualquier tamaño, desde 8.9 a 36 onzas

Marcas de la tienda



IGA

- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Toasted Oats
- Crispy Rice
- Corn Flakes



Malt O Meal

- Frosted Mini Spooners



Pics by Price Chopper

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats
- Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Honey Oats & Flakes con almendras
- Toasted Corn Crisps
- Toasted Rice Crisps



Signature Select

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats
- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Oats & More con almendras
- Oats & More con miel
- Rice Pockets



That's Smart

- Crisp Rice

Jugo para niños

✓ Aprobado por WIC

- 100 % jugo no refrigerado: botellas de 64 onzas

! Tome nota

- Solo productos orgánicos de algunas marcas

No refrigerado

Frascos de 64 onzas



- Apple & Eve**
- Cualquier sabor
 - No orgánico



- Food Club**
- Manzana
 - Arándano
 - Uva
 - Toronja
 - Naranja
 - Piña
 - Vegetal
 - Tomate
 - Uva blanca



- Hannaford**
- Cualquier sabor



- Langers**
- Manzana
 - Manzana Frutos rojos
 - Cereza
 - Manzana Kiwi
 - Fresa
 - Piña Naranja
 - Manzana
 - Manzana Durazno
 - Mango
 - Mezcla de frutos rojos
 - Uva Concord
 - Cranberry Plus
 - Cranberry Raspberry Plus
 - Piña



- Best Yet**
- Manzana
 - Uva
 - Toronja
 - Naranja
 - Naranja Mango
 - Naranja Piña
 - Piña
 - Tomate
 - Vegetal
 - Uva blanca



- IGA**
- Manzana
 - Uva
 - Tomate
 - Uva blanca



- Great Value**
- Manzana
 - Mezcla de arándanos
 - Uva Arándano
 - Granada Arándano
 - Uva
 - Mango
 - Pera
 - Piña
 - Tomate
 - Vegetal
 - Uva blanca
 - Durazno Uva blanca



- Juicy Juice**
- Cualquier sabor



- Mott's**
- Manzana
 - Manzana Cereza
 - Manzana Mango
 - Uva blanca
 - Manzana
 - Sensibles - Manzana



- Campbell**
- Tomate
 - Tomate bajo en sodio

Jugos para niños (continuación)

No refrigerado

Frascos de 64 onzas



Pics by Price Chopper

- Manzana
- Frutos rojos
- Uva
- Toronja
- Piña
- Tomate
- Vegetal
- Vegetales bajos en sodio
- Uva blanca



Signature Select

- Manzana
- Mezcla de arándanos
- Arándano Uva
- Arándano Frambuesa
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Piña
- Tomate
- Vegetal
- Vegetal, bajo en sodio
- Toronja blanca
- Uva blanca



That's Smart

- Uva



V8 de vegetales

- Original de vegetales
- Vegetales picantes
- Bajo en sodio



Northland

- Cualquier sabor



Old Orchard

- Manzana
- Manzana Arándano
- Mezcla de frutos rojos
- Arándano Granada
- Uva
- Naranja
- Durazno Mango
- Uva blanca
- 100% uva blanca
- 100% Uva roja
- Manzana
- Uva
- Uva (calcio)
- Naranja
- Piña
- Tropical Trio
- Durazno Uva blanca
- Uva blanca Cereza



Ocean Spray

- Cualquier sabor



O Organics

- Arándano Mango
- Uva

⊘ No compre

- Light

Jugos para niños (continuación)

✓ Aprobado por WIC

- Jugo de naranja: concentrado refrigerado de 16 onzas - recipientes refrigerados de 64 onzas

Jugo de naranja refrigerado

Latas de 16 onzas



Cualquier marca de la tienda

- Best Yet
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select

- Original

Jugo de naranja refrigerado

Frascos de 64 onzas



Cualquier marca de la tienda

- Best Yet
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Fotos por Price Chopper

Hood

Natalie's

Jugos para la mujer

✓ Aprobado por WIC

- Concentrado refrigerado: recipientes de 11.5-12 onzas
- 100 % jugo no refrigerado: botellas de 48 onzas

Congelado

Latas de 11.5–12 onzas



Jugo de naranja Cualquier marca de la tienda

- Best Yet
- Great Value
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select

Jugo de manzana/jugo de uva

Cualquier marca de la tienda

- Best Yet
- Great Value
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Dole

- 100 % jugo
- Cualquier sabor

Seneca

- 100 % jugo de manzana



Minute Maid

- Naranja
- Cualquier estilo
- Toronja

Old Orchard

- Cáscara verde
- Cualquier sabor

Jugos para la mujer

(continuación)

No refrigerado

Botellas de 48 onzas



Apple & Eve

- Cualquier sabor



Juicy Juice

- Cualquier sabor



Food Club

- Manzana
- Naranja
- Piña
- Naranja Piña



Best Yet

- Naranja
- Mango Naranja
- Naranja Piña
- Piña



Welch's

- Uva Concord
- Uva blanca



Northland

- Cualquier sabor

Frutas y verduras para bebés

✓ Aprobado por WIC

- Cualquier variedad de frutas o verduras
- Cualquier variedad de mezcla de frutas y verduras
- Productos orgánicos permitidos

⊘ No compre

- Azúcares, sal, almidones ni arroz agregados
- Cenas
- Pouches
- Postres

🛒 Consejo de compra



Opción de frutas y verduras frescas:

A los 9 meses de edad, la mitad del beneficio de alimentos en frascos para bebés puede reemplazarse por frutas y verduras **frescas**.



Si esta opción aún no está en su lista de Beneficios de alimentos para la familia y le gustaría incluirla, comuníquese con su oficina local de WIC.

Información de contacto en healthvermont.gov/local.

Frutas y verduras para bebés (continuación)

Frascos individuales y packs multienvase



Beech-Nut

- Individuales 4 oz
- Etapa 1, etapa 2



Beech-Nut Naturals

- Individuales 4 oz
- Packs de variedad
- Etapa 1, etapa 2



Beech-Nut Organic

- Individuales 4 oz
- Etapa 1, etapa 2



Earth's Best Organic

- Individuales 4 oz
- Etapa 2 solamente



Gerber

- 2-Pack de 2 oz
- 2-Pack de 4 oz
- Individuales 4 oz
- Packs de variedad
- Etapa 1, etapa 2



Gerber Organic

- Individuales 4 oz
- Etapa 1, etapa 2



Happy Baby

- Individuales 4 oz
- Etapa 1, etapa 2



O Organics

- Individuales 4 oz



Nature's Heart Organic

- Individuales 4 oz
- Etapa 1
- Etapa 2 solo frutas



Nature's Promise

- Individuales 4 oz
- Etapa 2



Parent's Choice

- Individuales 4 oz
- 2-Pack de 2 oz
- 2-Pack de 4 oz
- Etapa 1, etapa 2



Tippy Toes

- 2-Pack de 4 oz
- Individuales 4 oz
- Etapa 2

Frutas y verduras para bebés (continuación)

Consejo de compra

Hay un límite de 50 artículos de WIC por transacción. Separe los artículos de WIC en varias transacciones si la cantidad de artículos es superior a 50.

Beneficio de 128 onzas = 32 frascos

Beneficio de 256 onzas = 64 frascos

Combine los recipientes para alcanzar el número de onzas (oz) de su lista de Beneficios de alimentos para la familia.

Un frasco de 4 oz = 4 onzas	Un 2-Pack de 2 oz = 4 onzas	Un 2-Pack de 4 oz = 8 onzas
= 1 frasco	= 1 frasco	= 2 frascos

Cereales infantiles

✓ Aprobado por WIC

- Envases de 8 y 16 onzas
- Productos individuales y multigrano
- Se permiten los productos orgánicos

⊘ No compre

- Frutas, fórmula ni verduras agregadas

Paquetes de 8 y 16 onzas



Beech-Nut

- Avena
- Avena orgánica



Earth's Best Organic

- Multigrano de cereal integral
- Avena integral



Gerber

- Multigrano
- Avena
- Avena orgánica
- Avena orgánica con mijo y quinoa
- Arroz orgánico
- Arroz
- Trigo integral

Fórmula para bebés

⚠ Elija lo que esté aprobado para su bebé.

Debe comprar **el tipo y el tamaño exactos de envase** de fórmula para bebés que figure en su lista de Beneficios de alimentos para la familia.

Si el bebé necesita una fórmula diferente:



Comuníquese con su oficina WIC local para obtener ayuda para hacer un cambio. Información de contacto en healthvermont.gov/local.

A medida que su bebé crece:

- El programa WIC proporciona fórmula suficiente para satisfacer la mayoría de las necesidades de los bebés. A medida que los bebés crecen y beben más, es posible que deba comprar más fórmula.

Solo para madres y bebés en lactancia materna exclusiva



Consejo de compra

Hay un límite de **50 artículos de WIC por transacción**. Tenga esto en cuenta al comprar alimentos para bebés.

Beneficio de 77.5 onzas = (31) frascos de 2.5 onzas

Carne para bebé

✓ Aprobado por WIC

- Frascos de 2.5 onzas
- Etapa 1 o 2
- Cualquier variedad

⊘ No compre

- Azúcar o sal agregados
- Cenas

Frascos de 2.5 onzas



Beech-Nut

Earth's Best Organic

Gerber

Packs de 30 onzas (12 frascos de 2.5 oz)



Beech Nut

- Pack de variedad

Gerber

- Pack de variedad

Pescado en lata

✓ Aprobado por WIC

- Tamaños y variedades indicados
- Envasados en agua o aceite
- Las sardinas pueden incluir huesos y piel

⊘ No compre

- Atún blanco
- Trozo de atún **blanco**
- Pouches

Combine las latas hasta 30 onzas

Trozo de atún claro



Cualquier marca

- 5 onzas

Sardinas



Cualquier marca

- 3.75 onzas

Salmón



Cualquier marca

- 5, 6 y 7.5 onzas

Programa Vermont WIC

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov

800-649-4357

802-863-7333

De acuerdo 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), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o represalias ni penalizaciones por actividades de derechos civiles anteriores.

Es posible que la información del programa esté disponible en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios de comunicación alternativos para obtener información del programa, por ejemplo, Braille, letras grandes, cinta de audio, lenguaje de señas americana, deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o con el Centro TARGET de USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o con USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el Denunciante debe completar un Formulario AD-3027, el Formulario de queja contra la discriminación del Programa de USDA, que puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, en cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono del denunciante y una descripción por escrito de la supuesta acción discriminatoria con suficiente detalle como para informar al Secretario Adjunto de Derechos Civiles (ASCR, por sus siglas en inglés) sobre la naturaleza y la fecha de una supuesta violación de derechos civiles. El formulario o la carta AD-3027 completados deben enviarse a USDA:

Correo:

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; o

fax:

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

correo electrónico:

Program.Intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.