

SCSL Digital Collections

Food guide

Item Type	Text
Publisher	South Carolina State Library
Rights	Copyright status determined to be in the public domain on April 27, 2020 by United States Supreme Court ruling (Georgia et al., Petitioners v. Public.Resource.Org, Inc. : 590 U.S.__(2020))
Download date	2024-11-02 20:14:53
Link to Item	https://dc.statelibrary.sc.gov/handle/10827/41274

WELCOME!

The South Carolina WIC program provides this guide to assist you in making your food selections. Inside this guide, you will find instructions on how to use your eWIC card and WIC mobile app, a sample eWIC receipt, and a listing of WIC approved foods.

¡BIENVENIDO!

El programa WIC (Mujeres, bebés y niños) de Carolina del Sur presenta esta guía de alimentos para ayudarle a la hora de elegirlos. Dentro de esta guía encontrará instrucciones sobre cómo utilizar su tarjeta eWIC y la aplicación móvil de WIC, un ejemplo de ticket eWIC y una lista de alimentos aprobados por el programa.



Every store may not carry all WIC-approved foods.

Es posible que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.



TABLE OF CONTENTS

ÍNDICE

Welcome!	ii
¡Bienvenido!	

Table of Contents	iii
Índice	

Guide to eWIC	1
Guía de la tarjeta eWIC	

Shop wisely!	1
¡Compre de manera inteligente!	

How to use eWIC Card.....	3
Cómo usar la tarjeta eWIC	

Understanding Your WIC Receipt.....	6
Cómo interpretar el ticket de WIC	

WIC APP	7
Aplicación WIC	

Message Alerts	7
----------------------	---

Alertas de mensaje.....	8
-------------------------	---

Infant Foods	9
Comida para bebés	

Formula	9
Fórmula	

Infant Fruits and Vegetables.....	9
Frutas y verduras para bebés	

Infant Meat.....	11
Carne para bebés	

Infant Cereal.....	11
Cereales para bebés	

Protein	12
Proteína	

Mature Legumes: Dried Beans, Peas, Lentils	12
Frijoles, chícharos y lentejas secos	

Canned Beans, Peas, Lentils.....	12
Frijoles, chícharos y lentejas enlatados	

Peanut Butter.....	13
Mantequilla de maní (crema de cacahuate)	

Eggs.....	13
Huevos	

Light Tuna, Pink Salmon, and Mackerel	14
Atún blanco, salmón rosado, caballa	

Ways to Combine Fish:	14
Cómo combinar el pescado:	

Dairy..... 15
Productos lácteos

Milk..... 15
Leche

Soy Milk 15
Leche de soya

Cheese 16
Queso

Tofu 16
Tofu

Yogurt 17
Yogur

Breakfast Cereals 18
Cereales para el desayuno

Hot Cereals..... 18
Cereales calientes

Ways to Get 36 oz. of Cereal 18
Cómo obtener 36 onzas de cereal

Dry Cereals..... 19
Cereales secos

Whole Grains..... 23
Granos integrales

Whole Wheat/Grain Bread 23
Pan de trigo/grano integral

Soft Corn or Whole Wheat Tortillas..... 24
Tortillas de maíz blando o trigo integral

Whole Wheat Pasta..... 25
Pasta de trigo integral

Brown Rice 25
Arroz integral

100% Juice 26
100% Jugo

11.5–12 oz. Frozen Juices 26
Jugo congelado de 11.5–12 onzas

Juices in Plastic Containers..... 28
Jugos en envases de plástico


Fruits and Vegetables.....33
Frutas y Verduras

What's In Season Now? 33
Frutas y verduras de estación

Helpful Hints..... 36
Consejos útiles

GUIDE TO eWIC

GUÍA DE LA TARJETA eWIC

	South Carolina WIC Program SCWIC Shopping List Division of WIC	2
3 As of : August 14, 2019 2:35 PM Auth Rep Name: _____	Site #: 01 HH ID#: _____	
1 Your WIC foods for _____ for July 14, 2019 to August 13, 2019 are:		
16 OZ CHEESE		
1 DOZ EGGS		
36 OZ CEREAL		
1 CNT CANNED BEANS (4 CANS 15-16 OZ), DRIED BEANS (1 BAG 16 OZ), OR PEANUT BUTTER (1 JAR 16-18OZ)		
16 OZ WHOLE WHEAT BREAD OR WHOLE GRAINS (BROWN RICE, PASTA, OR TORTILLAS)		
11 \$\$\$ VEGETABLES AND FRUITS (FRESH, FROZEN, OR CANNED) CASH VALUE		
32 OZ YOGURT NONFAT AND LOWFAT - PLAIN ONLY		
4 GAL MILK NONFAT AND 1%		
3 CNT JUICE FROZEN OR SHELF STABLE CONCENTRATE (WOMEN) - 11.5 OZ 12 OZ		

1. There will be a beginning date and end date to buy food each month. Make sure you buy the WIC foods on the shopping list within the timeframe.
2. The shopping list is provided during a clinic visit, but you can also download the WIC App to review.
3. The clinic site number, authorized representative name and household identification number will be displayed on the top of the shopping list.
4. WIC food benefits will be loaded on the eWIC card before leaving the clinic.
5. You can choose how little or how much you want to buy each time you go to the grocery store.

The 16-digit eWIC card number is provided at the clinic. Bring the eWIC card for each appointment. Three months of food benefits will be loaded to the eWIC card. Before leaving the WIC office, make sure your shopping list has the correct items.

The amount issued on your eWIC card is good for the timeframe provided on the shopping list. You will not be able to use any leftover items past the timeframe.

Do not accept a rain check for food that is not in stock.



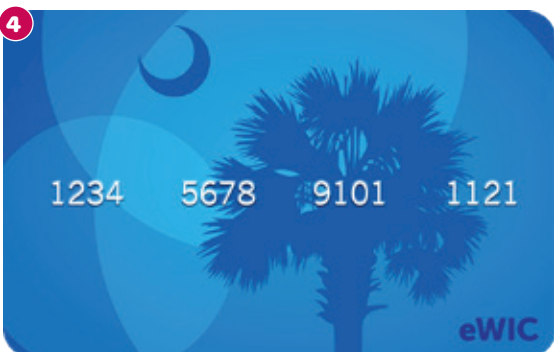
Shop wisely!

You can use grocery coupons to reduce the cost of WIC food items.

There is a limit of items that can be purchased in each eWIC transaction. **Small stores can accept 32 WIC-approved items while larger (corporate) stores can accept up to 50 items.** If you are purchasing more than the item limits, then your transaction must be broken into separate purchases or your transaction will decline.

GUIDE TO eWIC

GUÍA DE LA TARJETA eWIC



1. Cada mes habrá una fecha inicial y final para comprar alimentos. Asegúrese de comprar alimentos WIC de la lista de compras dentro del plazo establecido.
2. La lista de compras se le entrega cuando está en la clínica, pero también puede descargar la aplicación WIC para acceder a ella.
3. En la parte superior de la lista de compras aparecerán el número de la clínica, el nombre del representante autorizado y el número de identificación del hogar/la familia.
4. Los beneficios de alimentos WIC se cargarán en la tarjeta eWIC antes de salir de la clínica.
5. Cada vez que vaya al supermercado, usted podrá elegir cuánto quiere comprar.

Los 16 dígitos del número de tarjeta eWIC se le entregan en la clínica. Traiga su tarjeta eWIC a cada cita. Se cargarán tres meses de beneficios de alimentos en la tarjeta eWIC. Antes de retirarse de la oficina de WIC, asegúrese de que su lista de compras incluya los artículos correctos.

La cantidad de dinero emitida en su tarjeta eWIC sirve durante el período indicado en la lista de compras. Usted no podrá usar ningún artículo sobrante después de ese plazo.

No acepte un vale canjeable para alimentos que no estén en el inventario.



¡Compre de manera inteligente!

Puede usar vales de comida para reducir el costo de los alimentos de WIC.

En cada transacción con la tarjeta eWIC puede comprar una cantidad limitada de artículos.

Las tiendas pequeñas pueden aceptar 32 artículos aprobados por WIC, mientras que las tiendas más grandes (corporativas) pueden aceptar hasta 50 artículos. Si compra más artículos de los permitidos, la transacción se dividirá en compras aparte o, de lo contrario, se rechazará.

How to use eWIC Card

EBT Card. The names listed as your proxy on the program ID card are the people you will share your PIN number with for them to pick up your food benefits. The eWIC card must be taken to the grocery store each time.

Personal Identification Number (PIN). When you use your eWIC card, you will need to choose a 4-digit secret code. When choosing a PIN, make sure to pick 4 numbers that are easy to remember but hard for someone else to figure out.

Activate the eWIC card & set PIN. Call Customer Service at 1-855-279-0679 to activate the card. You will need the 16-digit card number displayed on the front of the eWIC card, your zip code, and date of birth of the primary cardholder.

eWIC Card Lost, Stolen or Damaged. Call Customer Service at 1-855-279-0679 to deactivate the card. Notify your local health department. The old card will be deactivated and a new card will be loaded with the participant's food benefits and mailed.

Select only the foods listed on the shopping list. The eWIC card cannot be used to purchase other foods that are not on the shopping list.

Buy the correct size and amount of foods listed on the shopping list. You do not have to get every item listed on the shopping list during a single shopping trip. You may return to the store later to purchase other items within the same timeframe.

Cash Value Benefit (CVB). Choose your fruits and/or vegetables. Weigh your fresh fruits and vegetables, if priced by the pound, calculate the cost. If fruits or vegetables are prepacked, tally the cost up to the amount of the CVB. If you buy more than what your CVBs are, you can pay the extra cost with another form of payment. If you buy less than the amount uploaded to your eWIC card, no change will be provided. The total cannot be used for items that aren't WIC approved foods.



If you have problems with your food package, you must talk with someone at the WIC clinic. The store cannot make any changes on your eWIC card.

If you have problems or questions about using the eWIC card at a grocery store, call 1-855-279-0679

Cómo usar la tarjeta eWIC

Tarjeta EBT. Los nombres que figuran como apoderados en la tarjeta de identificación del programa son las personas con las que compartirá su número de identificación personal (PIN) para que ellos puedan recoger sus beneficios de alimentos. Debe llevar la tarjeta eWIC al supermercado cada vez que vaya.

Número de Identificación Personal (PIN). Cuando use su tarjeta eWIC, tendrá que elegir un código secreto de 4 dígitos. Al elegir un PIN, asegúrese de elegir 4 números que sean fáciles de recordar, pero difíciles de descifrar para otra persona.

Activación de la tarjeta eWIC y configuración del PIN.

Llame a Atención al Cliente al 1-855-279-0679 para activar la tarjeta. Necesitará el número de tarjeta de 16 dígitos que aparece en la parte delantera de la tarjeta eWIC, su código postal y la fecha de nacimiento del titular principal.

Pérdida, robo o daño de la tarjeta eWIC. Llame a Atención al Cliente al 1-855-279-0679 para desactivar la tarjeta. Notifique a su departamento de salud local. La tarjeta anterior será desactivada y la nueva será cargada con los beneficios de alimentos del participante y enviada por correo.

Seleccione exclusivamente los alimentos incluidos en la lista de compras. La tarjeta eWIC no puede usarse para comprar otros alimentos que no estén en la lista de compras.

Compre el tamaño y la cantidad correcta de los alimentos que figuren en la lista de compras. Usted no tiene la obligación de comprar todos los artículos incluidos en la lista de compras en una sola ida al supermercado. Puede regresar más tarde a la tienda para comprar otros artículos, siempre dentro del período de tiempo estipulado.

Beneficios de Valor en Efectivo (CVB). Escoja sus frutas y/o verduras. Pese las frutas y verduras frescas; si el precio es por libra, calcule el costo. Si las frutas o verduras están preenvasadas, calcule el costo hasta hacerlo coincidir con el monto de los CVB. Si el valor de su compra supera al valor de sus CVB, puede pagar el costo extra mediante otra forma de pago. Si su compra es por menos de la cantidad cargada en su tarjeta eWIC, no se le dará cambio. El total no puede usarse para artículos que no sean alimentos aprobados por WIC.



Si tiene algún problema con los alimentos, debe hablar con alguien de la clínica WIC. La tienda no puede hacer ningún cambio en su tarjeta eWIC.

Si tiene problemas o preguntas sobre el uso de la tarjeta eWIC en un supermercado, llame al 1-855-279-0679.

ABC Market
 1 Main Street
 Anywhere, USA 12345

Pet Dairy 1% Milk	2.99
Large Grade A Eggs	1.19
Dry Black Beans	2.99
Bag Apples	2.00
Purina Dog Chow	9.00

Tax Paid	.72
Balance due	18.89
eWIC	9.17

Total number of items sold=5

.....
WIC EBT Benefit Balance Receipt

Date: 5/21/2020 Time: 03:03 pm
 PAN: XXXXXXXXXXXXX5678

<u>QTY</u>	<u>UOM</u>	<u>Description</u>	1
16.00	Ounce	Cheese	
1.00	Dozen	Large Eggs	
36.00	Ounce	Breakfast cereals	
1.00	Container	Legumes	
9.00	\$\$\$	Cash Value Benefit (CVB)	
3.00	Gallon	LowFat/NonFat Milk	

.....
WIC EBT Benefits Redeem Receipt

1	Gal	LowFat/Nonfat Milk	
		Pet Dairy 1% milk	
2.00	\$\$\$	Cash Value Benefit (CVB)	
2		Bag Apple	
1	Doz	Large Eggs	
		Large Grade A Eggs	
1	CNT	Legumes	
		Dry Black Beans	

.....
WIC EBT Ending Balance Receipt

Date: 5/21/2020 Time: 04:15 pm
 PAN: XXXXXXXXXXXXX5678

<u>QTY</u>	<u>UOM</u>	<u>Description</u>	3
16.00	Ounce	Cheese	
0.00	Dozen	Large Eggs	
36.00	Ounce	Breakfast cereals	
0.00	Container	Legumes	
7.00	\$\$\$	Cash Value Benefit (CVB)	
2.00	Gallon	LowFat/NonFat Milk	

Benefit expire on 6/20/2020

Understanding Your WIC Receipt

When you use your eWIC card, your grocery store receipts become a helpful tool.

1. **Benefits Balance Receipt:** Benefits you can use for this purchase.
2. **Benefits Redeemed Receipt:** WIC items purchased from your eWIC card.
3. **Ending Balance Receipt:** The remaining benefits available next time you shop before the expiration date.

Cómo interpretar el ticket de WIC

Al usar su tarjeta eWIC, los tickets de supermercado son una herramienta útil.

1. **Ticket de saldo de beneficios:** beneficios que puede usar para esta compra.
2. **Ticket de beneficios canjeados:** artículos WIC comprados con su tarjeta eWIC.
3. **Ticket de saldo final:** beneficios restantes disponibles para la próxima vez que realice una compra antes de la fecha de vencimiento.

Message Alerts

Download the South Carolina WIC mobile app on your device. Use the UPC scanner on the homepage to scan bar codes of items at the store. There are three messages that may be displayed when a barcode is scanned:

1 Product approved



The product is a SC WIC approved item. The item is on the participants eWIC card to purchase.

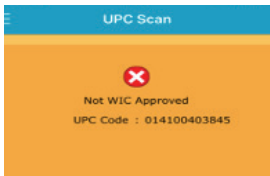
2 Product approved but no benefits



The product is a SC WIC approved item. However, the participant does not have this item on their eWIC card to purchase.

For example, infant meats are provided to an infant that is fully breastfed.

3 Product not approved



The product is not a SC WIC approved item. Participants can receive fresh fruits or vegetables through cash value benefits (CVB). These items do not need to be scanned.

Alertas de mensaje

Baje la aplicación móvil SC WIC a su dispositivo. Use el escáner UPC de la página de inicio para escanear los códigos de barras de los artículos en la tienda. Pueden aparecer tres mensajes cuando se escanea un código de barras:

1 Producto aprobado



El producto es un artículo aprobado por SC WIC. El artículo se encuentra disponible para su compra en la tarjeta eWIC de los participantes.

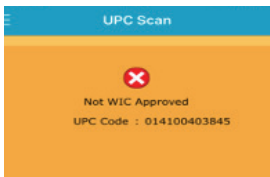
2 Producto aprobado, pero sin beneficios



El producto es un artículo aprobado por SC WIC. Sin embargo, el participante no tiene este artículo en su tarjeta eWIC para comprar.

*Por ejemplo, carne para bebés que se proporciona a un bebé alimentado exclusivamente con leche materna.

3 Producto no aprobado



El producto no es un artículo aprobado por SC WIC. Los participantes pueden recibir frutas o verduras frescas a través de los beneficios de valor en efectivo (CVB). No es necesario escanear estos artículos.

INFANT FOODS

COMIDA PARA BEBÉS



Formula

Only formulas listed on the eWIC card are allowed.

Fórmula

Solo se permiten las fórmulas que se indican en la tarjeta eWIC.

Infant Fruits and Vegetables

4 oz containers, twin packs that hold two 4 oz containers, twin packs that hold two 2 oz containers, variety pack of fruits and veggies, starter kit fruits and vegetables and 4 oz pouches

Brands Allowed: Beech-Nut Nothing Artificial, Beech-Nut Naturals, Beech-Nut Organics, Gerber, Gerber Natural, Gerber Organic, Plum Organics, Tippy Toes, Earth's Best, Happy Baby Organics, Nature's Heart, Organic to Nature's Heart

Allowed: any variety of single ingredient infant fruits, vegetables, any combination of fruits and vegetables (ex. apples and bananas, peas and carrots, sweet potato, apple, and pumpkin), organic, starter kit fruits, starter kit veggies, and variety pack of fruits and veggie

Not Allowed: added sugar, salt, starch, or sodium; added DHA; dinners

Frutas y verduras para bebés

Envases de 4 onzas, paquetes dobles con dos envases de 4 onzas, paquetes dobles con dos envases de 2 onzas, paquete variado de frutas y verduras, y kit de inicio de frutas y verduras y bolsas de 4 onzas

Marcas permitidas: Beech-Nut Nothing Artificial, Beech-Nut Naturals, Beech-Nut Organics, Gerber, Gerber Natural, Gerber Organic, Plum Organics, Tippy Toes, Earth's Best, Happy Baby Organics, Nature's Heart, Organic to Nature's Heart

Permitido: cualquier variedad de frutas y verduras para bebés de un solo ingrediente, cualquier combinación de frutas y verduras (p. ej.: manzanas y plátanos, chícharos y zanahorias, camote, manzana y calabaza), orgánicos, kit de frutas de inicio, kit de verduras de inicio, y paquete variado de frutas y verduras

No permitido: azúcar, sal, almidón o sodio añadidos; DHA añadido; cenas

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Es posible que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.



You can buy infant fruits and vegetables with any combination of package. Here are some examples of how to buy:

Puede comprar frutas y verduras para bebés con cualquier combinación de paquetes. Estos son unos ejemplos de cómo comprar:

64oz = 16 x 4oz OR 8 x 8oz

64 oz = 16 x 4 oz O 8 x 8 oz

128oz = 32 x 4oz OR 16 x 8oz

128 oz = 32 x 4 oz O 16 x 8 oz

INFANT FOODS

COMIDA PARA BEBÉS

Infant Meat

2.5 oz. glass jars only.

Brands Allowed: Beech-Nut, Gerber, Tippy Toes, Earth's Best

Allowed: any variety of infant meats or poultry with added broth or gravy, organic

Not Allowed: combinations (i.e. meat and vegetable, or spaghetti, etc.); added sugars or salt

FULLY
BREASTFED
INFANTS ONLY



Carne para bebés

Frascos de vidrio de 2.5 onzas solamente.

Marcas permitidas:

Beech-Nut, Gerber, Tippy Toes, Earth's Best

Permitido: cualquier variedad de carnes o aves de corral para bebés con adición de caldo o salsa, orgánicos

No permitido: combinaciones (por ejemplo, carnes y verduras o espagueti, etc.), con adición de azúcar o sal

ÚNICAMENTE
PARA BEBÉS QUE
ESTÁN SIENDO
AMAMANTADOS

Infant Cereal

8 ounces or 16 ounces

Brands Allowed: Beech-Nut, Gerber, Earth's Best

Allowed: multigrain, oatmeal, rice, whole wheat, barley, "oat and quinoa", organic

Not Allowed: added ingredients such as fruit, formula, yogurt, or DHA



Cereales para bebés

de 8 onzas o 16 onzas

Marcas permitidas: Beech-Nut, Gerber, Earth's Best

Permitido: multigrano, avena, arroz, trigo integral, cebada, "avena y quinua", orgánicos.

No permitido: con ingredientes añadidos tales como fruta, fórmula, yogur o DHA.

PROTEIN

PROTEÍNA

Mature Legumes: Dried Beans, Peas, Lentils



Allowed: 1 lb. (16 oz) bag, any brand, unflavored, single variety. Examples of beans include, but are not limited to: black beans, black-eyed peas, garbanzo beans (chickpeas), great northern beans, kidney beans, lentils, pinto beans, and split peas.

Not Allowed: boxes or frozen; snap beans, yellow beans, wax beans, sweet peas; organic

Legumbres maduras: frijoles, chícharos y lentejas secos

Permitido: bolsa de 1 lb. (16 oz), de cualquier marca, sin sabor, de una sola variedad. Ejemplos de frijoles incluyen entre otros: frijoles negros, guisantes de ojo negro, garbanzo, frijoles norteros grandes, frijoles regulares, lentejas, frijoles pintos y guisantes partidos.

No permitido: cajas o congelados; ejotes, frijoles amarillos, frijolillos, arvejas dulces; orgánicos

Canned Beans, Peas, Lentils

Allowed: 15–16 oz. any brand, unflavored, regular or low sodium, single variety

Not Allowed: green peas, green beans, wax or snap beans, soups, chili beans, seasoned beans, refried beans, baked beans; organic; added meat, fat, oil, or flavors

Frijoles, chícharos y lentejas enlatados



Permitido: 15–16 onzas de cualquier marca, no saborizados, normales o con bajo contenido de sodio, de una sola variedad

No permitido: arvejas, frijoles verdes, frijolillos o ejotes, sopas, frijoles con chile, frijoles condimentados, frijoles refritos, frijoles al horno; orgánicos, con adición de carne, grasa, aceite o saborizantes



For each bag of beans on your eWIC card, you can buy either a 16 oz bag of dry beans or 4 (four) 15 to 16 oz cans of beans. Each can of beans counts as $\frac{1}{4}$ bag.

Por cada bolsa de frijoles en su tarjeta eWIC, puede comprar una bolsa de 16 onzas de frijoles deshidratados o 4 (cuatro) latas de 15 a 16 onzas de frijoles. Cada lata de frijoles cuenta como $\frac{1}{4}$ de bolsa.

1.00 CNT/CNT = 4 cans/lata 0.50 CNT/CNT = 2cans/lata

0.75 CNT/CNT = 3 cans/lata 0.25 CNT/CNT = 1 can/lata

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Es posible que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.

Peanut Butter

Allowed: 16–18 oz. jars, any brand, plain, regular, low sodium, reduced fat, creamy, crunchy, chunky, extra chunky, natural

Not Allowed: Omega 3, added items such as jelly, honey, peanut butter spread, or organic peanut butter

Mantequilla de maní (crema de cacahuete)

Permitido: Cualquier marca, simple, regular, baja en sodio, baja en grasa, cremosa, crujiente, dura, extra dura o natural, en frascos de 16 - 18 onzas.

No permitido: con omega 3, con adición de productos tales como jalea, miel, mantequilla de maní (crema de cacahuete) para untar o mantequilla de maní (crema de cacahuete) orgánica.



Allowed
Permitido



Not Allowed
No permitido



Look carefully when picking out peanut butter. Look for the words "peanut butter spread" on the label to know if an item is not allowed. **Peanut butter spreads are not allowed.**

Observe atentamente cuando escoja la mantequilla de maní (crema de cacahuete). Busque las palabras "peanut butter spread" [mantequilla de maní (crema de cacahuete) para untar] en la etiqueta para saber si es un artículo no permitido. **La mantequilla de maní (crema de cacahuete) para untar no está permitida.**

Eggs

Allowed: 1 dozen package only, any brand large, white only, cage-free, grain fed

Not Allowed: organic eggs, liquid eggs, brown eggs, 6-packs, or any other sizes



Huevos

Permitido: únicamente paquetes de 1 docena de huevos blancos, grandes, de aves de corral alimentadas con granos, de cualquier marca.

No permitido: huevos orgánicos, huevos en forma líquida, huevos marrones, en cajas de 6 o de cualquier otro tamaño.

PROTEIN

PROTEÍNA



Light Tuna, Pink Salmon, and Mackerel

Allowed: light tuna, mackerel, any brand of canned pink salmon; light, chunk grated, flakes or solid pack; water or oil packed.

Not Allowed: resealable packages or pouches, albacore (white tuna), organic tuna, red salmon, added sauces or flavorings

FOR FULLY
BREASTFEEDING
WOMEN OR
PREGNANT WITH
MORE THAN ONE
BABY

Atún blanco, salmón rosado, caballa

Permitido: atún blanco, caballa, cualquier marca de salmón rosado enlatado; ligero, en trozos, en hojuelas o sólido en paquetes; envasado en agua o aceite.

No permitido: paquetes o bolsas resellables, albacora (atún blanco), atún orgánico, salmón rojo, salsas o saborizantes añadidos.

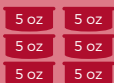
SOLAMENTE
PARA MUJERES
QUE ESTÁN
AMAMANTANDO
O EMBARAZADAS
CON MÁS DE UN
BEBÉ



Ways to Combine Fish

Choose a combination that does not go over 30 ounces.

six 5 oz. cans
seis latas de 5 oz.



five 6 oz. cans
cinco latas de 6 oz.



four 7.5 oz. cans
cuatro latas de 7.5 oz.



two 14.75 oz. cans
dos latas de 14.75 oz.



Cómo combinar el pescado

Elija una combinación que no exceda las 30 onzas.

DAIRY

PRODUCTOS LÁCTEOS



Available in
half-gallon

Disponible en envases
de medio galón

Milk

Any Brand

Allowed: cow's milk, dry powdered milk, lactose-free milk, and ultra high temperature milk (UHT)

Not Allowed: almond milk, filled milk, goat's milk, organic milk, sweetened condensed milk, buttermilk, evaporated milk, or acidophilus milk

CHOCOLATE MILK
FOR WOMEN AND
CHILDREN OVER
THE AGE OF TWO.
1%, FAT FREE OR
LACTOSE FREE
ONLY.

Leche

Cualquier marca

Permitido: leche de vaca, leche en polvo deshidratada, leche sin lactosa y leche sometida a ultra pasteurización (UHT)

No permitido: leche de almendras, leche enriquecida, leche de cabra, leche orgánica, leche condensada endulzada, suero de leche, leche evaporada o leche acidófila

LECHE CON
CHOCOLATE PARA
MUJERES Y NIÑOS
MAYORES DE
DOS AÑOS. SOLO
1%, SIN GRASA O
SIN LACTOSA.

Soy Milk

half gallons only

Allowed: 8th Continent Original, Silk Soy Milk Original, Silk Soy Milk Original Twin Pack and Great Value Original

Not Allowed: other flavors, Organic



Leche de soya

Solamente en envases de medio galón

Permitido: 8th Continent Original, Silk Soymilk Original, Silk Soymilk Original Twin Pack y Great Value Original

No permitido: otros sabores, orgánicos



DAIRY

PRODUCTOS LÁCTEOS

Tofu

Allowed: 14oz-16 oz packaged, Calcium-set, Organic

Brand Allowed: Azumaya, Nasoya, Vitasoy, O Organic, House Foods, Franklin Farms, Franklin Farms Organic, and Greenwise

Tofu

Permitido: en envases de 14 o 16 onzas, con sulfato de calcio como coagulante, orgánico

Marcas permitidas: Azumaya, Nasoya, Vitasoy, O Organic, House Foods, Franklin Farms, Franklin Farms Organic y Greenwise

Cheese

Any Brand

Allowed Flavors:

American, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, Swiss, Blends of any of these cheeses



Allowed Size: 16 oz. (1 lb.) or 8 oz.

Allowed Style: block, shredded, sliced, string, sticks, crumbles, or cubed

Not Allowed: cheese food, cheese product, cheese spread, cheese from the store's deli department, specialty cheeses, cracker cuts, organic



**Not Allowed
No permitido**

Queso

Cualquier marca

Sabores permitidos: Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, Suizo, Mezclas de cualquiera de estos quesos

Tamaño permitido: 16 onzas (1 libra) u 8 onzas

Estilo permitido: por pieza, rallado, rebanado, palitos de queso, en tiras, en migas o en cubos

No permitido: comida con queso, productos de queso, queso para untar, queso del departamento de delicatessen de la tienda, quesos especiales, queso en cortes para galletas, orgánicos

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Es posible que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.

Yogurt

Allowed:

- one 32 oz. (2lb) container, OR
- one 32 oz. (2 lb) package with eight 4 oz servings, OR
- two 16 oz. (1 lb) packages with four 4 oz servings

Flavors Allowed: plain, vanilla, French vanilla, fruit

Styles Allowed: nonfat, low fat, whole fat, lite/light, Greek and Swiss only

Brands Allowed: Activia, Activia Light, Activia Fusion, Dannon, Dannon All Naturals, Light & Fit, Mountain High, Oikos, Oikos Triple Zero, Yoplait, Yoplait Kid, Two Good, Chobani

Store Brands Allowed: Coburn Farms, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Kroger, Lowes Foods, Food Lion, Nostimo, Taste of Inspiration, Our Family, SE Grocers

Not Allowed: honey and similar ingredients, drinkable yogurts; mix-ins such as granola, candy, sprinkles, nuts, etc.; organic



WHOLE FAT YOGURT ISSUE FOR 12-23 MONTHS UNLESS DETERMINE BY NUTRITIONAL ASSESSMENT TO BE DIFFERENT. LOWFAT OR NONFAT YOGURT ISSUE FOR WOMEN AND 24 MONTHS-5 YEARS OF AGE

Yogur

Permitido:

- un envase de 32 onzas (2 libras), O
- un paquete de 32 onzas (2 libras) con ocho porciones de 4 onzas, O
- 2 paquetes de 16 onzas (1 libra) con 4 porciones de 4 onzas

Sabores permitidos: natural, vainilla, vainilla francesa, fruta

Estilos permitidos: sin grasa, bajo en grasa, enteros, light, griego y suizo únicamente

Marcas permitidas: Activia, Activia Light, Activia Fusion, Dannon, Dannon All Naturals, Light & Fit, Mountain High, Oikos, Oikos Triple Zero, Yoplait, Yoplait Kid, Two Good, Chobani

Marcas propias permitidas: Coburn Farms, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Kroger, Lowes Foods, Food Lion, Nostimo, Taste of Inspiration, Our Family, SE Grocers

No permitido: con miel e ingredientes similares, yogures bebibles; mezclas como granola, dulce, confite, nueces, etc.; orgánico.

YOGUR ENTERO PARA 12-23 MESES, EXCEPTO SI SE DETERMINA QUE ES DIFERENTE MEDIANTE UNA EVALUACIÓN NUTRICIONAL. YOGUR BAJO EN GRASA O SIN GRASA PARA MUJERES Y NIÑOS DE 24 MESES A 5 AÑOS DE EDAD

BREAKFAST CEREALS

CEREALES PARA EL DESAYUNO

Hot Cereals

Allowed: any store brand original instant grits (12 oz.) and original instant oatmeal (11.8 oz.), along with the specific brands seen below

Cereales calientes

Permitidos: granos molidos instantáneos de cualquier marca propia de la tienda (12 onzas) y avena instantánea de sabor original (11.8 onzas), junto con las marcas específicas listadas a continuación



Gluten Free

* Cereals with * contain 51% or more whole grain

* Los cereales marcados con un * contienen 51% o más de grano entero.



9 oz
x4

12 oz
x3

18 oz
x2

24 oz
x1
12 oz
x1

36 oz
x1

Ways to Get 36 oz. of Cereal

Ounces Allowed: 9, 12, 18, 24, and 36 not to exceed the total amount of ounces on the eWIC card.

Cómo obtener 36 onzas de cereal

Onzas permitidas: 9, 12, 18, 24 y 36 sin exceder el total de onzas de la tarjeta eWIC.

Every store may not carry all WIC-approved foods.
Es posible que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.

Dry Cereals

Cereales secos

General Mills



Multi Grain
Cheerios
Gluten Free *



Original Cheerios
Gluten Free *



Berry Berry Kix *



Original Kix *



Honey Kix *



Corn Chex
Gluten Free



Rice Chex
Gluten Free



Cinnamon Chex
Gluten Free



Blueberry Chex
Gluten Free



Sesame Street
123 Berry Numbers *



Sesame Street
C is for Cinnamon *

BREAKFAST CEREALS

CEREALES PARA EL DESAYUNO

*Cereals with * contain 51% or more whole grain

*Los cereales marcados con un * contienen 51% o más de grano entero.

Malt-O-Meal



Malt-O-Meal
Crispy Rice
Gluten Free



Malt-O-Meal
Strawberry Cream
Mini Spooners *



Malt-O-Meal
Frosted Mini
Spooners *

Post



Post
Great Grains *



Grape-Nuts
Flakes *



Honey Bunches of
Oats Whole Grain
Honey Crunch *



Honey Bunches of
Oats Honey
Roasted



Honey Bunches of
Oats with Almonds



Honey Bunches of
Oats with Vanilla
Bunches *

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Es posible que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.

*Cereals with * contain 51% or more whole grain

*Los cereales marcados con un * contienen 51% o más de grano entero.

Kellogg's



Kellogg's Crispix



Rice Krispies



Original Frosted Mini-Wheats *



Original Special K



Kellogg's All-Bran Complete Wheat Flakes *



Kellogg's Corn Flakes

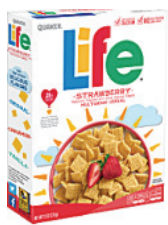
Quaker



Quaker Life Original *



Quaker Life Vanilla *



Quaker Life Strawberry *

BREAKFAST CEREALS

CEREALES PARA EL DESAYUNO

Kashi



Kashi Organic
Honey Toasted *



Kashi Organic
Warm Cinnamon *

Any Brand / Cualquier marca



Any Brand Corn Flakes
Hojuelas de maíz de
cualquier marca



Any Brand Crisp Rice
Arroz inflado de
cualquier marca



Any Brand Frosted or
Unfrosted Shredded
Wheat *
Trigo rallado escarchado
o sin escarchar de
cualquier marca



Any Brand
Crispy 6 Sided Cereal
Cereal crujiente
de 6 lados de
cualquier marca



Any Brand
Tasteeos *
Anillos de
cualquier marca



Any Brand
Toasted Oats *
Cereal tostado de
cualquier marca



Any Brand
Rice Squares *
Cuadraditos de arroz
de cualquier marca

WHOLE GRAINS

GRANOS INTEGRALES

Whole Wheat/Grain Bread

Allowed: 1 pound or 16 oz. package only

Brands Allowed: Pepperidge Farm 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Light Style 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Very Thin 100% Whole Wheat, Sara Lee Classic 100% Whole Wheat, Nature's Own 100% Whole Grain SugarFree, Nature's Own 100% Whole Wheat with Honey, Bimbo 100% Whole Wheat, 100% Whole Wheat Wonder Bread, Healthy Life, Lewis 100% Whole Wheat Bread, Arnold 100% Whole Wheat Sandwich Buns

Allowed Store Brands: 100% whole wheat breads from Essential Everyday, Food Lion, IGA, Kroger, Harris Teeter, Our Family, Grissom's Mill, Home Pride, Lowes, Shoppers Value

Not Allowed: rolls, bagels, English muffins

Pan de trigo/grano integral

Permitido: Empaque de 1 libra o 16 onzas únicamente

Marcas permitidas: Pepperidge Farm 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Light Style 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Very Thin 100% Whole Wheat, Sara Lee Classic 100% Whole Wheat, Nature's Own 100% Whole Grain SugarFree, Nature's Own 100% Whole Wheat with Honey, Bimbo 100% Whole Wheat, 100% Whole Wheat Wonder Bread, Healthy Life, Lewis 100% Whole Wheat Bread, Arnold 100% Whole Wheat Sandwich Buns

Marcas propias permitidas: pan de trigo 100 % integral de Essential Everyday, Food Lion, IGA, Kroger, Harris Teeter, Our Family, Grissom's Mill, Home Pride, Lowes, Shoppers Value

No permitido: rollos, rosquillas, muffins ingleses



WHOLE GRAINS

GRANOS INTEGRALES

Soft Corn or Whole Wheat Tortillas

Allowed: 1 pound or 16 oz. package only

Brands Allowed: Mission 100% Whole Wheat (small fajita and soft taco), Mission Yellow Corn (extra thin), LaBanderita Whole Wheat (fajita and soft taco), La Banderita Corn Tortillas, LaBanderita Corn (Grande), Celia's Whole Wheat, Celia's Corn (white and yellow), Mi Casa Whole Wheat, Ortega Whole Wheat, La Burrita Corn, Don Pancho Whole Wheat Tortillas, Don Pancho White Corn Tortillas, Chi-Chi's Whole Wheat Fajita Style, Chi-Chi's White Corn Taco Style

Store Brands Allowed: whole wheat tortillas from Essential Everyday, Food Lion, Food Club, Great Value, Hy-Top, IGA, Kroger, Lowes, Our Family, Tio Santi



Not Allowed: white or flour tortillas, organic

Tortillas de maíz blando o trigo integral

Permitido: paquete de 1 libra o 16 onzas solamente

Marcas permitidas: Mission 100% Whole Wheat (fajitas pequeñas y tacos suaves), Mission Yellow Corn (extra delgado), La Banderita Whole Wheat (fajitas y tacos suaves), La Banderita Corn Tortillas, La Banderita Corn (Grande), Celia's Whole Wheat, Celia's Corn (blancas y amarillas), Mi Casa Whole Wheat, Ortega Whole Wheat, La Burrita Corn, Don Pancho Whole Wheat Tortillas, Don Pancho White Corn Tortillas, Chi-Chi's Whole Wheat Fajita Style, Chi-Chi's White Corn Taco Style

Marcas propias permitidas: tortillas de trigo integral de Essential Everyday, Food Lion, Food Club, Great Value, Hy-Top, IGA, Kroger, Lowes, Our Family, Tio Santi

No permitido: tortillas blancas o de harina, orgánicas

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Es posible que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.



Whole Wheat Pasta

Allowed: 16 oz. package only

Brands Allowed: Barilla Whole Grain, Hodgson Mill Whole Wheat, Ronzoni Healthy Harvest

Store Brands Allowed: Kroger, Lowes, HT Trader, ShurFine or Piggly Wiggly, Great Value, Essential Everyday, Our Family

Not Allowed: organic, flavored

Pasta de trigo integral

Permitido: solamente paquete de 16 onzas

Marcas permitidas: Barilla Whole Grain, Hodgson Mill Whole Wheat, Ronzoni Healthy Harvest

Marcas propias permitidas: Kroger, Lowes, HT Trader, ShurFine or Piggly Wiggly, Great Value, Essential Everyday, Our Family

No permitido: orgánica, saborizada

Brown Rice

Allowed: any brand, 14-16 oz package. regular-cooking long grain, instant, boil-in-bag

Not Allowed: white rice, organic



Arroz integral

Permitido: cualquier marca, paquete de 14-16 onzas de grano largo de cocción regular, instantáneo, hervido en bolsa

No permitido: arroz blanco, orgánico.

100% JUICE

100% JUGO



All juices must be 100 percent juice (no added sugars), contain at least 80 percent Vitamin C (72 milligrams), and can be calcium fortified.

Todos los jugos deben ser 100 por ciento jugo (sin azúcares añadidos), contener al menos 80 por ciento de vitamina C (72 miligramos) y pueden estar fortificados con calcio.

11.5–12 oz. Frozen Juices

Allowed: any brand apple juice, grape juice, orange juice, pineapple juice, grapefruit juice or pink grapefruit juice is allowed with the specific brands seen below:

Jugo congelado de 11.5–12 onzas

Permitido: se permite cualquier marca de jugo de manzana, jugo de uva, jugo de naranja, jugo de piña, jugo de toronja o jugo de toronja rosada con las marcas específicas listadas a continuación:



Allowed store brands for frozen apple juice

Marcas propias permitidas de jugo de manzana congelado

Essential Everyday, Great Value, Harris Teeter, IGA, Kroger, SE Grocers, HyTop, Food Lion, Food Club, Our Family, Tipton Grove, Southern Home.



Seneca Frozen Juice

Apple

Jugos congelados Seneca

Jugo de manzana.

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Es posible que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.



Dole Frozen Juice

Pineapple, Pineapple Orange Banana, Pineapple Orange, Orange Strawberry Banana, Orange Peach Mango

Jugos congelados Dole

Piña, piña-naranja-plátano, piña-naranja, naranja-fresa-plátano, naranja-durazno-mango.



Old Orchard Frozen Juice

All 100% juices with green lids.

Jugos congelados Old Orchard

Todos los jugos 100% con tapa verde.



Langers Frozen Juice

Pineapple, Grape, Apple, Orange, White Grape, Winter Blend, Spring Blend, Summer Blend, Autumn Blend

Jugos congelados Langers

Piña, uva, manzana, naranja, uva blanca, mezcla de invierno, mezcla de primavera, mezcla de verano, mezcla de otoño

100% JUICE

100% JUGO

Juices in Plastic Containers

Allowed: 48 oz. (for women only), 64 oz. (for children only)

Allowed Store Brands for Apple, Grape, Tomato, Vegetable, or White Grape Juice: Essential Everyday, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Hytop, IGA, Kroger, Piggly Wiggly, Publix, SE Grocers, Tipton Grove, ValuTime, Diane's Garden, Laura Lynn, Our Family, Lowes, Food Lion

Allowed Any Brand: plastic or refrigerated carton, unsweetened 100% orange, grapefruit or pink grapefruit along with specific brands seen below.

Not Allowed: fruit "drinks," "infant" or "baby" juice, juice "cocktails," glass bottles, organic juice, added sugars, sports drinks (e.g. Gatorade, Powerade)

Jugos en envases de plástico

Permitido: 48 onzas (para mujeres solamente), 64 onzas (para niños solamente)

Marcas propias permitidas para jugo de manzana, uva, tomate, de verduras o de uva blanca: Essential Everyday, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Hytop, IGA, Kroger, Piggly Wiggly, Publix, SE Grocers, Tipton Grove, ValuTime, Diane's Garden, Laura Lynn, Our Family, Lowes, Food Lion

Permitido para cualquier marca: envases de plástico o en caja refrigerada, sin endulzar, 100% jugo de naranja, toronja o toronja rosada junto con las marcas específicas listadas a continuación.

No permitido: "bebidas" de frutas, jugos para "bebés" o "niños pequeños", "cocteles" de jugos, en botella de vidrio, jugos orgánicos, con azúcares añadidos, bebidas para deportistas (p. ej. Gatorade, Powerade)



Apple & Eve

Apple, Naturally Cranberry, Cranberry Raspberry, Cherries and Berries, Cranberry Pomegranate, Cranberry Apple, Cranberry Grape, Cranberry Juice, Sesame Street (Apple, Berry, Punch & White Grape)

Manzana, arándano natural, arándano-frambuesa, cerezas y bayas, arándano-granada, arándano-manzana, arándano-uva, jugo de arándano, Plaza Sésamo (manzana, bayas, ponche y uva blanca)

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Es posible que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.



Campbell's

Tomato, Low Sodium Tomato

Tomate, tomate bajo en sodio.



Juicy Juice

All 100% Juices

Todos los jugos 100%.



Langers

Apple, Red Grape, White Grape, Grape, Pineapple, Ruby Red Grapefruit, Vegetable, Tomato, Apple Orange Pineapple, Pineapple Orange, Low Sodium Vegetable, Apple Cranberry, Apple Grape, Apple Berry Cherry, Apple Kiwi Strawberry, Orange, Apple Peach Mango

Manzana, uva roja, uva blanca, uva, piña, toronja Ruby Red, de verduras, tomate, manzana-naranja-piña, piña-naranja, de verduras bajo en sodio, manzana-arándano, manzana-uva, manzana-cereza, manzana-kiwi-fresa, naranja, manzana-durazno-mango.



Libby's

Pineapple

Piña

100% JUICE

100% JUGO



Mott's

Apple, White Grape, Apple Cherry,
Apple Mango

Manzana, uva blanca, manzana-cereza,
manzana-mango



Northland

All 100% cranberry blends

Todas las mezclas de 100% arándano



Seneca

Apple

Manzana



Ocean Spray

Apple, Concord Grape, Cranberry,
Cranberry Blackberry, Cranberry
Cherry, Cranberry Concord Grape,
Cranberry Mango, Cranberry
Pineapple, Cranberry Pomegranate,
Cranberry Raspberry, Cranberry
Watermelon

Manzana, uva Concord, arándano,
arándano-zarzamora, arándano-cereza,
arándano-uva Concord, arándano-
mango, arándano-piña, arándano-
granada, arándano-frambuesa,
arándano-sandía

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Es posible que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.



Old Orchard

All 100% juice flavors with green lids

Todos los sabores de jugo 100% con tapa verde



Ruby Kist

Apple, White Grape, Orange, Grapefruit

Manzana, uva blanca, naranja, toronja



Tree Top

Apple, Apple Grape

Manzana, manzana-uva



V8

Original Vegetable, Low Sodium Vegetable, Spicy Hot

De verduras original, de verduras bajo en sodio, Spicy Hot

100% JUICE

100% JUGO



Welch's

Grape, Red Grape, White Grape, Tropical Trio, Super Berry, Black Cherry, 100% Concord Grape with Fiber

Uva, uva roja, uva blanca, trío tropical, super berry, cereza negra, 100% uva Concord con fibra



White House

Apple

Manzana



Any Brand

Grapefruit, Pink Grapefruit, Orange

Cualquier marca

Toronja, toronja rosada, naranja

FRUITS AND VEGETABLES

FRUTAS Y VERDURAS

What's In Season Now?

SPRING Mar, Apr, May	SUMMER Jun, Jul, Aug	FALL Sep, Oct, Nov	WINTER Dec, Jan, Feb
Apples	Cherries	Grapes	Avocados
Collard Greens	Mangos	Bell Peppers	Kiwifruit
Onions	Bananas	Cauliflower	Swiss Chard
Apricots	Carrots	Turnips	Pineapples
Garlic	Celery	Winter Squash	Pears
Peas	Eggplant	Sweet Potatoes	Collard Greens
Asparagus	Raspberries	Kale	Cabbage
Broccoli	Tomatoes		Rutabagas
	Zucchini		

Visit snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide to learn more information about seasonal produce.

Frutas y verduras de estación

PRIMAVERA mar, abr, may	VERANO jun, jul, ago	OTOÑO sep, oct, nov	INVIERNO dic, ene, feb
Manzana	Cerezas	Uvas	Palta
Col berza	Mango	Pimiento	Kiwi
Cebolla	Plátano	Coliflor	Acelga
Damasco	Zanahoria	Nabo	Piña
Ajo	Apio	Zapallo	Pera
Guisantes	Berenjena	Camote	Col berza
Espárrago	Frambuesa	Col rizada	Repollo
Brócoli	Tomate		Colinabo
	Calabacín		

Visite snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide para obtener más información sobre productos de estación.



FRUITS AND VEGETABLES

FRUTAS Y VERDURAS

Approved:

Fruits with no added sugar, fats, oils or salt:

- fresh fruit
- frozen fruit
- fruit, juice-packed or water-packed in cans, glass or plastic containers
- pre-cut, diced or sliced fruit
- single serving packets
- organic fruits
- fruit pouches

Vegetables with no added sugar, fats, oils:

- fresh vegetables
- frozen mature legumes (beans, peas or lentils)
- frozen vegetables
- low-sodium vegetables
- pre-cut diced, sliced or shredded vegetables
- canned tomato sauce or canned tomato paste
- single serving packets
- vegetables in cans, glass, or plastic containers
- organic vegetables
- vegetable pouches

Not Approved:

- breaded vegetables
- ketchup or other condiments
- dried fruits
- dried vegetables
- dry or canned mature legumes (beans, peas or lentils)
- fruit and/or vegetable juices
- fruit baskets
- fruit leathers and fruit roll-ups
- fruit or vegetable items on party trays
- fruit or vegetable items on salad bars
- fruits or vegetables mixed with sauces or foods other than other fruits and vegetables, fruits or vegetables with added corn syrup, high-fructose corn syrup, maltose, dextrose, sucrose, honey, and/or maple syrup
- fruit packed in cans, glass or plastic containers with artificial sweeteners
- herbs used for flavoring
- infant fruits and vegetables
- ornamental and decorative fruits and vegetables
- pickled vegetables, olives
- soups
- salsa

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Es posible que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.

Aprobado:

Fruta sin adición de azúcares, grasas, aceite o sal:

- Fruta fresca
- Fruta congelada
- Fruta, jugo o agua envasados en latas, envases de vidrio o de plástico
- Fruta previamente cortada, en cubos o rebanadas
- Paquetes de una sola porción
- Fruta orgánica
- Fruta en bolsa

Verdura sin adición de azúcares, grasas, aceite:

- Verdura fresca
- legumbres maduras congeladas (frijoles, chícharos y lentejas)
- Verdura congelada
- Verdura baja en sodio
- Verdura previamente cortada, en cubos o rallada
- Salsa de tomate o pasta de tomate enlatadas
- Paquetes de una sola porción
- Verdura en latas, envases de vidrio o de plástico
- Verdura orgánica
- Verdura en bolsa

No aprobado:

- Verdura empanizada
- Salsa cátsup u otros condimentos
- Frutas deshidratadas
- Verduras deshidratadas
- Legumbres maduras deshidratadas o enlatadas (frijoles, chícharos y lentejas)
Puede obtenerse cuando se indica en la tarjeta eWIC (Legumbres); no se permite con cupones/beneficios de valor en efectivo.
- Jugos de frutas y/o verduras
Puede obtenerse cuando el jugo se indica en la tarjeta eWIC; no se permite con cupones/beneficios de valor en efectivo.
- Canastas de frutas
- Fruta deshidratada y rollos de fruta
- Productos de frutas y verduras en bandejas para fiestas
- Productos de frutas y verduras en barras de ensaladas
- Frutas o verduras mezcladas con salsas o alimentos que no sean otras frutas y verduras, frutas o verduras con jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, miel y/o miel de maple añadidos
- Fruta envasada en latas, envases de vidrio o de plástico con edulcorantes artificiales
- Especias usadas para condimentar
- Frutas y verduras para bebés
- Frutas y verduras ornamentales y decorativas
- Verduras en escabeche, aceitunas
- Sopas
- Salsa

FRUITS AND VEGETABLES

FRUTAS Y VERDURAS

Helpful Hints

If you choose fresh vegetables or fruits priced by the pound, complete the following steps:

1. Choose your fruits and/or vegetables.
2. Place the items on the grocery scale.
3. Weigh your fresh fruits and vegetables, and calculate the cost.

Example: Apples are \$1.50 per pound. Your apples weigh two pounds on the scale. You will spend \$3.00 on apples because $2 \times \$1.50 = \3.00 .

4. Round the weight up to the nearest pound or half pound.
5. Estimate the cost of the item based on the weight.
6. If you buy more than what your cash-value benefits is for, you can pay the extra with another form of payment.
7. If you buy less than the amount on the cash-value benefits, no change will be given.

Consejos útiles

Si elige verduras o frutas frescas cuyo precio es por libra, siga los siguientes pasos:

1. escoja sus frutas y/o verduras.
2. Colóquelas en la balanza de la tienda.
3. Pese sus frutas y verduras frescas y calcule el costo.

Ejemplo: Las manzanas cuestan \$1.50 por libra. Sus manzanas pesan dos libras. Usted gastará \$3.00 en manzanas porque $2 \times \$1.50 = \3.00 .

4. Redondee el peso a la media libra o libra más cercana.
5. Estime el costo del artículo con base en el peso.
6. Si compra más que el monto impreso en el cupón/beneficio con valor en efectivo, puede pagar la diferencia en efectivo o con otro método de pago.
7. Si compra menos que el monto impreso en el cupón/beneficio con valor en efectivo, no le darán cambio.

To make a
WIC appointment, please call:

**1-855-4-SCDHEC.
(1-855-472-3432)**

If you are having any issues with
your eWIC card, call Customer
Service at:

1-855-279-0679

If you have any questions or
experience problems redeeming
benefits at the grocery stores,
please call our Vendor Hotline:

1-800-922-4406.

The Vendor Hotline is available Monday–
Friday from 8:30 am to 5:00 pm (excluding
weekends and holidays).

Para programar una cita con
WIC, por favor llame al:

**1-855-4-SCDHEC.
(1-855-472-3432)**

Si tiene algún problema con su
tarjeta eWIC, llame a Atención al
Cliente al:

1-855-279-0679

Si tiene preguntas o problemas
para usar la tarjeta eWIC en el
supermercado, por favor llame al

1-800-922-4406.

La línea directa del proveedor se encuentra
disponible de lunes a viernes, de 8:30 a. m.
a 5:00 p. m. (excepto los fines de semana y
los días festivos).

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by:

- (1) mail: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary
for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; or
- (3) email: program.intake@usda.gov.

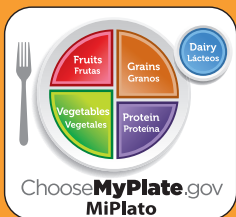
This institution is an equal opportunity provider.



Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

FEED YOUR
FUTURE
SOUTH CAROLINA

natural **Nutrition**
breastfeed for the best start



Healthy People. Healthy Communities.

scdhec.gov/wic