

VIGENTE AL
PARTIR DE
2023

Guía de Compras



Mi Tarjeta

CÓMO USAR SU TARJETA WIC

- Establezca su número PIN de 4 DÍGITOS llamando a 1-833-566-5248.
- **REGISTRE su tarjeta WIC** en la aplicación *My Minnesota WIC*. (Vea la página 3.)
- Los beneficios **duran 30 DÍAS** antes de perder vigencia. Los artículos que no se usaron, no se acumulan al siguiente período de beneficios.
- Al principio, **manténgalo SIMPLE** y sólo compre alimentos de WIC.
- **CUIDE su tarjeta WIC.** Los próximos beneficios en alimentos se agregan a la misma tarjeta de WIC.
- **SI SU TARJETA SE PIERDE, ES ROBADA O DAÑADA,** llame a su Clínica WIC lo antes posible.

ANTES DE COMPRAR

- Planee **COMPRAR TEMPRANO** en el período de beneficios.
- Elija una **tienda WIC autorizada** en Minnesota.
 - Pregúntele a su clínica WIC acerca de una tienda cerca de usted.
 - Utilice la función “Store Locator” en la aplicación *My Minnesota WIC* para encontrar tiendas que aceptan WIC.
- Verifique el **saldo de beneficios en alimentos** y las **fechas de VENCIMIENTO** de los beneficios utilizando una de estas maneras:
 - La aplicación *My Minnesota WIC*.
 - Un recibo de su última compra de WIC.
 - Recibo de saldo restante que la tienda puede imprimir en su mostrador para servicio para clientes. (Customer Service).
 - Llame al 1-833-566-5248 para su saldo de beneficios.
 - El saldo de beneficios que su clínica WIC le dio.

MIENTRAS COMPRA

- Busque **marcas permitidas por WIC** usando esta **GUÍA de COMPRAS** o la función **Food Finder** (Buscador de Alimentos) en su aplicación **MY MINNESOTA WIC**.
- **Escanee alimentos** con el **FOOD FINDER** (Buscador de Alimentos) para asegurarse de que están en sus beneficios alimenticios (con **la excepción** de frutas y verduras frescas).
- La manera más fácil para usar su **beneficio de frutas y verduras** es elegirlos **individualmente**, las que usted tiene que embolsar.
- **Compre LO NECESARIO.** No es obligatorio que compre todos los alimentos al mismo tiempo.
- Es posible que su saldo de beneficios muestre estos **TAMAÑOS COMUNES:**

TAMAÑOS COMUNES

oz = onza	lb = libra	= 16 oz
doz = docena	qt = cuarto de galón	= 32 oz
con = contenedor	1/2 gal = medio galón	= 64 oz
pkg = paquete	gal = galón	= 128 oz
	1 gal = 2 medios galones	

6107 27 00 0000 0000



A LA HORA DE PAGAR

- Informe al cajero si es la **PRIMERA VEZ que utiliza** su tarjeta WIC en esa tienda.
- Use su **tarjeta de WIC PRIMERO**, antes de usar otras formas de pago.
- **PUEDE usar cupones**, tarjetas de beneficios de la tienda, y otras ofertas especiales.
- **NO PUEDE usar** cupones de canje ni sustituciones.
- Si ingresa el PIN incorrecto 4 veces, **se BLOQUEARÁ su tarjeta**. Llame al 1-833-566-5248 para restablecer su PIN.
- Si el cajero le da un **RECIBO INTERMEDIO** que muestra por lo que la tarjeta pagará, revísela con cuidado **ANTES de aprobar su compra**.

RICK'S GROCERY STORE		

eWIC Beginning Balance		
PAN:*****5133	STATE: MN	

QTY	UOM	DESCRIPTION

1.00	LB	Cheese
36.00	OZ	Breakfast Cereal
1.00	CON	Peanut Butter/Peas/Beans
1.00		Whole Grain Item (pkg)
\$9.00	\$\$\$	Fresh or Froz Frt/Veg
2.00	GAL	Skim or 1% Milk

These benefits expire at MIDNIGHT on		
01/21/2022		

eWIC Benefits Redemption		
0.25	CON	Peanut Butter/Peas/Beans
	EE DK RD	KIDNEY BNS
4.99	\$\$\$	Fresh Frt/Veg (\$)
		CLEMENTINE 3 BAG
1.50	\$\$\$	Fresh Frt/Veg (\$)
		ORG RAINBW BBY CARRT

CASHIER SMITH, JOHN A		
STORE: 00000	REGISTER: 000	CASHIER: 1234
TICKET #: 1234	09JAN2022	15:10:39
Thanks for Shopping at		
RICK'S GROCERY STORE		
123 West Main St		
Anytown, MN 40453		

Los recibos varían entre las tiendas.

- Si algún alimento no está incluido en el recibo, **oprima "NO"** y verifique si ese artículo está permitido por WIC e incluido en sus beneficios actuales.
- Pida al cajero que **REMUEVA cualquier alimento no permitido por WIC** que usted no pueda o no quiera pagar.
- Si un alimento **no escanea como permitido por WIC**, no hay nada que el cajero pueda hacer para permitirlo. **USTED debe** compartir con el personal de WIC:
 - **FOTOS de los alimentos** que está tratando de comprar que no fueron deducidos de su tarjeta.
 - **TODOS los recibos** de la transacción. (¡Algunas tiendas tienen hasta 5 recibos!)

MARCAS PERMITIDAS POR WIC DE MINNESOTA



No todas las marcas de alimentos permitidas por WIC se enumeran en esta Guía de Compras. Utilice su **aplicación My Minnesota WIC** para verificar si se permite un alimento y si está disponible en sus beneficios alimenticios.

Mi Aplicación

La aplicación **My Minnesota WIC** está disponible para descargar desde la *App Store* y *Google Play*.

CÓMO REGISTRARSE

Puede registrar varios dispositivos. Si cambia el teléfono, tendrá que volver a registrarse.

- 1** Seleccione **Register** (Registrar)
 - 2** Toque **Register** (Registrar)
- 
- 3** Ingrese el **Household ID** de WIC (escrito en la parte posterior de la tarjeta WIC), los **últimos 10 dígitos** de su tarjeta, y un **Nombre de Cuenta**

■ Para registrar **Más de una Familia** (Household), siga los Pasos 1-3 para cada cuenta.

■ Seleccione la flecha de cuenta para **Cambiar a Otra Cuenta** en las pantallas de **Benefits** (Beneficios) y del **Food Finder** (Buscador de Alimentos).



CÓMO USAR LA APLICACIÓN

Es posible que esta aplicación no funcione si wifi o servicio celular es limitado.

BENEFITS (BENEFICIOS)

Cada vez que compra alimentos con su tarjeta de WIC, se actualiza su saldo de beneficios.

- 1** Seleccione **Register** (Registrar)
- 2** Seleccione **Current** (Actual)
- 3** Los beneficios de alimentos restantes se indican según **fecha de Inicio y Fin**

FOOD FINDER (BUSCADOR DE ALIMENTOS)

Use el Buscador de Alimentos para comprobar si un alimento está permitido por WIC e incluido en sus beneficios.

- 1** Seleccione **Food Finder** (Buscador de Alimentos)
- 2** Seleccione **Scan UPC** (Escanear UPC) o **Enter UPC** (Ingresar UPC)
- 3** **Escanee el código UPC** en el paquete del producto o **Ingrese el UPC completo**
- 4** Recibirá uno de los siguientes **Mensajes**:



Allowed – Included
075925301075
Extra Sharp Cheddar Cheese
Included in current benefits.
OK

VERDE
Permitido por WIC y aún tiene artículos disponibles entre sus beneficios de alimentos actuales

Allowed – Balance Too Low
075925301075
Extra Sharp Cheddar Cheese
Remaining balance too low.
OK

NARANJA
Permitido por WIC, PERO no tiene suficientes artículos disponibles entre sus beneficios de alimentos actuales

Not Allowed
075925301075
Not WIC Allowed.
OK

ROJO
NO permitido por WIC

Allowed – May be Included
021908503356
Frozen Broccoli
Refer to cash Account Balance.
OK

AMARILLO
Está permitido por WIC, PERO compruebe la cantidad restante en su saldo de frutas y vegetales

Allowed – Not Included
075925301075
Extra Sharp Cheddar Cheese
Not included in current benefits.
OK

ROJO ANARANJADO
Permitido por WIC, PERO el artículo no se encuentra entre sus beneficios de alimentos actuales

MESSAGES (MENSAJES)

- 1** Seleccione **Messages** (Mensajes)
- 2** Reciba notificaciones sobre **Beneficios de Alimentos** por vencer
- 3** Reciba notificaciones sobre **Citas** de WIC futuras o perdidas

Frutas • Verduras

FRESCAS

- Cualquier variedad
- Enteras, en trozos, embolsadas o envasadas
- Orgánicas – se permiten



❌ NO COMPRE

- Ensaladas con aderezos, nueces, queso, etc.
- Bandejas de fiestas, canastas de fruta o elementos de la barra de ensaladas
- Especias o hierbas (como perejil, cilantro o albahaca)
- Frutas y verduras deshidratadas
- Frutas y verduras decorativas



NO UTILICE EL BUSCADOR DE ALIMENTOS (Food Finder) para frutas y verduras **frescas**.

CONGELADAS

- Cualquier variedad
- Frutas y verduras al natural, solas o combinadas
- Orgánicas – se permiten



❌ NO COMPRE

- Variedades con agregado de azúcar, mantequilla, grasa, aceite
- Variedades con agregado de pasta, arroz, salsa o queso

ENLATADAS

FRUTAS

- Cualquier fruta o mezcla de frutas empacada en agua o jugo (sin azúcar añadida o endulzante artificial)
- Cualquier tipo o tamaño de envase (excepto bolsas para apretar)
- Puré de manzana no endulzada (se permite con canela)
- Orgánicas – se permiten
- Stevia (un endulzante natural) – se permite



VERDURAS

- Cualquier variedad simple o mezcla de verduras simples
- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Tomates (se permiten con hierbas o saborizantes)
- Orgánicas – se permiten

❌ NO COMPRE

FRUTAS

- Con azúcar añadida
- Con jarabe (syrup)
- Con endulzantes artificiales como Sucralose (Splenda)
- Frutas para relleno de pasteles
- Salsa de arándano (cranberry)
- Bolsas para apretar

VERDURAS

- Salsa ni salsas de tomate para pasta, espagueti y pizza
- Crema de maíz (Cream corn)
- Mezclas con legumbres (como habas de lima, frijoles negros y rojos)
- Alimentos fermentados (como Sauerkraut)
- Con mantequilla, grasa o aceite
- Con endulzantes artificiales o jarabe espeso
- Con vinagre
- En bolsas para apretar



SI EL COSTO de sus frutas y verduras **EXCEDE** el saldo de sus beneficios, puede **PAGAR LA DIFERENCIA** con efectivo, **SNAP** o tarjeta de crédito/débito.

WHOLE GRAIN ITEM (GRANOS INTEGRALES)

Si su saldo de beneficios indica **(16 oz) WIC-allowed Whole Grain Item** puede comprar

Pan ○ Arroz Integral ○ Avena ○ Tortillas ○ Pasta

Pan WHOLE GRAIN ITEM

Paquete de 16 oz (1 lb)

100% trigo integral

Las marcas permitidas por WIC incluyen:

NO COMPRE

- Orgánico
- Rollos, bollos, pan de pita



Best Choice
Whole Wheat



Bimbo
Whole Wheat



Cub Foods
Whole Wheat



Fareway
Whole Wheat



Food Club
Whole Wheat



Great Harvest
Whole Wheat



Hy-Vee
Whole Wheat



Midwest Bakery
Whole Wheat



Our Family
Whole Wheat



Pepperidge Farm
Very Thin Sliced Soft
Whole Wheat



Sara Lee Classic
Whole Wheat



Sunny Brook
Whole Wheat



Village Hearth
Whole Wheat

Arroz Integral WHOLE GRAIN ITEM



Paquete de 16 oz (1 lb)

Cualquier marca

- Natural

NO COMPRE

- Orgánica
- Arroz silvestre (wild rice)
- Arroz de especialidad, como el basmati

Avena WHOLE GRAIN ITEM

Paquete de 16 oz (1 lb)

- Solo copos de avena naturales (rolled oats)

La marca permitida por WIC incluye:



Mom's Best
Quick
Old Fashioned Oats

NO COMPRE

- Orgánica
- Cortada al acero (steel cut)
- Paquetes de avena instantánea (Se pueden comprar como cereal)

MINNESOTA
WIC
SUGERENCIA

Los **granos integrales** sólo se permiten en **paquetes de 16 oz.**
Busque paquetes de **1 lb (pound)** o de **16 onzas.**

Tortillas WHOLE GRAIN ITEM

Paquete de 16 oz (1 lb)

NO COMPRE

- Orgánicas
- Wraps, pan de pita, pan ácimo (flat bread)
- Tortillas de cáscara dura para tacos o tostadas

Las marcas permitidas por WIC incluyen:

Trigo Integral



Best Choice
Whole Wheat



Chi-Chi's
Whole Wheat Fajita Style



Don Pancho
Whole Wheat



Essential Everyday
Whole Wheat



Fareway
Whole Wheat



Food Club
Whole Wheat



Frescados
Whole Wheat



Great Value
Whole Wheat



Hy-Vee
Whole Wheat



La Banderita
Whole Wheat



Market Pantry
Whole Wheat



Mission
Whole Wheat



Our Family
Whole Wheat

Maíz



Best Choice
Corn



Chi-Chi's
White Corn



Don Pancho
White Corn



Essential Everyday
Corn



Fareway
White Corn



Food Club
White Corn



Frescados
Corn



Hy-Vee
White Corn



La Banderita
Corn



La Burrita
Corn



La Perla
Corn



Los Maizales
Corn



Mission
Extra Thin Yellow Corn



Our Family
Yellow Corn White Corn

Pasta WHOLE GRAIN ITEM



Paquete de 16 oz (1 lb)
100% trigo integral

Cualquier marca

- Cualquier forma

NO COMPRE

- Orgánica
- Pasta de arroz, quínoa, lino, maíz o verdura

Leche



En galones o medios galones

Cualquier marca

- Pasteurizada

Sólo se puede comprar el tipo exacto de leche que aparece en el saldo de sus beneficios.

- **Leche de vaca**
- **Leche deslactosada (Lactose Free)**
- **Leche en polvo**
- **Leche evaporada**
- **Leche de cabra** – *Jamás sirva leche de cabra a niños menores de 1 año*

Marcas permitidas de leche de cabra incluyen:

- **Poplar Hill** cuarto de galón
- **Meyenberg** cuarto o medio galón
- **Meyenberg evaporated** en latas

NO COMPRE

- Orgánicas
- Leche en polvo **Peak**
- Leche con sabor, como chocolate
- Leches de especialidad o leche con nutrientes agregados (además de Vitamina A o D)
- Leche en botellas de vidrio

MINNESOTA
WIC
SUGERENCIA

DOS (2)
medios
galones



son
IGUALES a



Bebidas de Soya

Las marcas permitidas por WIC incluyen:



**8th
Continent**
Original
Natural
Refrigerada
**Medios
galones**



**Great
Value**
Original
Natural
Refrigerada
**Medios
galones**



**Pacific
Foods**
Ultra Soy
Natural
Larga vida
**Cuartos
de galón**



Silk
Original
Natural
Refrigerada
**Medios
galones**
Paquetes
de dos-
se permiten



Silk
Original
Natural
Larga vida
**Cuartos
de galón**

NO COMPRE

- Orgánicas
- Bebidas de soya saborizadas
- Light o Fat-Free (sin grasa)

Tofu



Paquete de 12 a 16 oz

- Orgánico – se permite
- Natural, sin sabor, cualquier textura
- Refrigerado o sin refrigerar

Marcas permitidas por WIC incluyen:

- **Azumaya**
- **Franklin Farms**
- **House**
- **MinnTofu**
- **Mori-nu**
- **Nasoya**
- **Wildwood**

NO COMPRE

- Con grasas, azúcares, aceites, sodio o condimentos agregados

Queso



Solo paquetes de 8 o 16 oz
Cualquier marca

- Pasteurizado
- Rallado (shredded), en bloque, tiras, palitos, o trezado
- Bajo en grasa, reducido en grasa, sin grasa o sin sodio - se permite

Quesos permitidos por WIC incluyen:
(una combinación de estos se permite)

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

NO COMPRE

- Orgánicos
- Americano, alimentos con queso procesado, queso untable o **Velveeta**
- En rebanadas, en dados, cubos, cuajado, rallado (grated), ni requesón
- Con agregado de aderezos, pimienta u otros condimentos
- Queso de la Deli o importado
- Queso Parmesano, Romano o de cabra



DOS paquetes de 8 oz (.5 lb) son IGUAL a UN paquete de 16 oz (1 lb)



Yogur



Sólo envases de 32 oz
Cualquier marca

- Pasteurizado
- Cualquier sabor
- Griego (Greek) - se permite

NO COMPRE

- Orgánicos
- Con endulzantes artificiales como sucralosa (**Splenda**) o aspartamo
- Yogur con más de 40 g de azúcar por taza



Si su saldo de beneficios muestra **Low-fat / Nonfat Yogurt**, asegúrese de ver esas palabras en la parte delantera de su envase de yogur.



Huevos



Huevos de tamaño Medium, Large, Extra Large o Jumbo

Cualquier marca

- Solo paquetes de 1 (una) docena
- Huevos de gallina blancos, naturales

NO COMPRE





























- Orgánicos, pasteurizados o fértiles
- Huevos de color
- Huevos **Eggland's Best** u otros huevos de especialidad

Cereales

Paquetes de 12 oz o más grandes

FA Alto contenido de ácido fólico **W** Integral **5+** Integral con 5+ gramos de fibra **GF** Sin gluten

Las marcas permitidas por WIC incluyen:

Cereales secos					
	Cheerios	Multi Grain Cheerios	Kix Honey	Kix	Kix Berry Berry
	W GF	FA W GF	W	W	W
					
Total Whole Grain	Wheaties	Wheat Chex	Corn Chex	Rice Chex	Grape-Nuts
FA W	W	5+	GF	GF	FA 5+
					
Honey Bunches of Oats Vanilla	Honey Bunches of Oats With Almonds	Honey Bunches of Oats Cinnamon Bunches	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	Great Grains Banana Nut Crunch	Frosted Mini Wheats Original
FA	FA	FA	FA	5+	FA 5+
					
Frosted Mini Wheats Little Bites	Corn Flakes	Crispix	Rice Krispies	Special K	Oatmeal Squares Brown Sugar
FA 5+				FA	5+
					
Oatmeal Squares Cinnamon	Life	Mini Spooners Frosted, simple	Mini Spooners Strawberry Cream	Crispy Rice Solo Malt-O-Meal	
5+	W	FA 5+	FA 5+	FA GF	

Cereales cocidos



COCO Wheats
28 oz



Quaker Oatmeal
9.8 oz
Sobres Individuales
Sabor Original



Quaker Instant Grits
9.8 oz
Sobres Individuales
Sabor Original



Malt-O-Meal
28 o 36 oz
Original



Malt-O-Meal
28 o 36 oz
Chocolate



Cream of Wheat
28 oz
Original



Cream of Wheat
18 oz
Whole Grain



Cream of Rice
14 oz



Cereales de marcas propias de la tienda

Variedades permitidas de cereales de marcas propias de tienda incluyen:

Bran Flakes, Toasted Oats, Tasteos, y Instant Oatmeal (Avena instantánea)



Cereales en paquetes de menos de 12 oz no están permitidos.

Si hay **menos de 12 oz de cereal** en su saldo de beneficios, **no podrá usarlas.**

Utilice esta guía para obtener la mayor cantidad de cereal.

36.0 ONZAS



34.5 ONZAS



36.0 ONZAS



EXCEPCIÓN

La **avena instantánea de 9.8 oz** es el único cereal permitido **menos de 12 oz.**

Jugo

- Jugo 100% natural
- Un sabor
- Calcio y vitaminas agregadas – se permiten

Sólo se puede comprar el tipo exacto y el tamaño de jugo que aparecen en el saldo de su cuenta.

Opciones de jugo incluyen:

- **64 oz de jugo líquido**, refrigerado o no refrigerado
- **12 oz, congelado**
- **Paquetes de 6 latas de 5.5 a 6.0 onzas** (sólo disponible para situaciones limitadas)

NO COMPRE

- Orgánico
- Mezclas de jugo de frutas
- Cóctel de jugo, jugos con azúcar agregada, y drinks
- Con endulzantes artificiales agregados como la sucralosa
- Jugos recién exprimidos

Jugos refrigerados



Solo de 64 oz

Cualquier marca

- Solo medios (1/2) galones
- Jugo de naranja

Jugo concentrado congelado



Solo 11.5 a 12 oz

Cualquier marca

Sabores permitidos por

WIC incluyen:

Manzana, Uva, Toronja, Naranja y Piña



SUGERENCIA

Si un jugo no aparece como permitido por WIC, tal vez se deba a lo siguiente:

El contenedor es del **tamaño incorrecto**

No tiene la **cantidad suficiente** de Vitamina C

Es **una mezcla** de jugos

Jugos no refrigerados

Solo de 64 oz

Marcas permitidos por WIC incluyen:



Campbell's
100% Tomate
100% Tomate
Low Sodium



Indian Summer
Premium
Apple



Juicy Juice
100% Apple
Ningún otro sabor



Langers
Orange, Apple,
Grape, Red Grape,
White Grape,
Grapefruit, Pineapple,
Tomate, Vegetable,
Vegetable Low Sodium



Libby's
Pineapple



Mott's
100% Apple
No las opciones
Mott's for Tots,
Light o Medleys



Musselman's
100% Apple



Old Orchard
100% Apple
100% Grape
100% White Grape
100% Orange



V8
100% Vegetable
Original
Low Sodium
Spicy Hot



Welch's
100% Grape
100% Red Grape
100% White Grape

Jugos de marcas propias de la tienda

Sabores permitidos por WIC incluyen:

Naranja, Toronja, Piña, Uva, Manzana, Tomate y Vegetal

Atún enlatado • Salmón

Para mujeres que están amamantando exclusivamente



5 oz o más grande
Cualquier marca

- Atún claro (Light) en agua
- Salmón rosado (Pink) en agua
- Regular o bajo en sodio
- Caldo de verduras agregado – se permite

NO COMPRE

- Atún o salmón en aceite
- Atún blanco (White) / albacora o salmón rojo (Red)
- En paquetes de aluminio o individuales de almuerzo (Kit)
- **Wild Planet** u otras marcas de especialidad

Peanut Butter · Peas · Beans

(Mantequilla de Maní · Chícharos · Frijoles enlatados)

Mantequilla de Maní



Frasco de 16 a 18 oz

Cualquier marca

- Cremosa, crocante, o con trozos
- Tipo Natural o reducida en azúcar

NO COMPRE

- Orgánica
- Tipo "peanut butter spread" (como *Jif Natural* o *Skippy Natural*) o baja en grasa
- Con agregado de jalea, chocolate o miel
- Otras mantequillas de frutos secos
- Refrigeradas

Frijoles y Chicharos secos



Paquete de 16 oz

Cualquier marca

- Cualquier variedad
- Naturales preenvasados

NO COMPRE

- Orgánicos o a granel
- Mezclas para sopa, con aderezos u otros ingredientes agregados

Frijoles enlatados



Latas de 15 a 16 oz

Cualquier marca

- Frijoles regulares o bajos en sodio
- Cualquier variedad incluidas coloradas, frijoles pintos, porotos negros, blancos, rojos, garbanzos, Great Northern, habas de lima, y frijoles de carita

NO COMPRE

- Orgánicos
- Frijoles con grasas, aceites o carnes agregadas
- Estilo baked beans, frijol con carne de cerdo, frijoles Chili, frijoles refritos
- Frijoles verdes, amarillos (wax beans) o ejotes

MINNESOTA WIC SUGERENCIA

Por **cada lata** que compra se eliminarán **0.25 contenedores** de su saldo.

			
1 LATA	2 LATAS	3 LATAS	4 LATAS
=	=	=	=
.25	.50	.75	1
CONTENEDORES	CONTENEDORES	CONTENEDORES	CONTENEDOR

Comida para Bebés

Frutas Verduras

Sólo envases o frascos de 4 oz

- Cualquier variedad de frutas o verduras simples
- Mezclas de frutas o verduras – se permiten

NO COMPRE

- Mezclas de verdura con carne (Dinners)
- Sal o azúcar agregada o DHA
- Paquetes para apretar
- Mezclas de yogur
- Paquete con 2 envases de 2 oz

Marcas permitidas por WIC incluyen:



Beech-Nut



Beech-Nut
Naturals



Beech-Nut
Orgánico



Earth's Best
Orgánico



Gerber
Paquete con 2 envases de 4 oz



Gerber
Natural



Gerber
Orgánico



Happy Baby
Orgánico



Parent's Choice



Parent's Choice
Paquete con 2 envases de 4 oz



Tippy Toes

Paquete con 2 envases de 4 oz



Tippy Toes

Orgánico



Wild Harvest

Orgánico

MINNESOTA
WIC
SUGERENCIA

1

Paquete con 2 envases de 4 oz



=



2

Frascos de 4 oz

Cereal

Paquetes de 8 o 16 oz

NO COMPRE

- Orgánicos
- Cereal con agregado de fruta, fórmula, yogur, DHA o de otro tipo

Marcas permitidas por WIC incluyen:



Beech-Nut
Corn
Oatmeal



Gerber
Rice (simple)
Oatmeal
Whole Wheat
Multigrain

Carne

Para infantes exclusivamente amamantados

Sólo 2.5 oz

- Cualquier variedad de carne o ave como único ingrediente
- Agregado de caldo o jugo de carne – se permite

NO COMPRE

- Mezclas de verdura con carne (Dinners)
- Sal o azúcar agregada o DHA

Marcas permitidas por WIC incluyen:



Beech-Nut



Earth's Best
Orgánica



Gerber



Si tiene alguna pregunta, consulte con el personal de su clínica WIC local o llame a la oficina estatal de WIC al **1-800-657-3942**

Para solicitar este material en otro formato, diríjase al:



Programa WIC de Minnesota

P.O. Box 64975

St. Paul, MN 55164-0975

www.health.state.mn.us/wic

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

04/23