

## PRODUCTOS PARA BEBÉS Fórmula, cereal y alimentos

### Cereales

Bebé 6-12 meses  
Caja de 8 onzas. Sin fruta  
Escoja de las siguientes marcas:



### Fórmula

Revise el recibo para que vea que si es la fórmula recetada



### Comida de bebé - Frutas y verduras solamente

Comidas de etapa 1, 2, o 3 están bien.

Bebé 6-12 meses 128 onzas  
Escoja de las 2 marcas que se muestran aquí

- Beechnut
  - Gerber
- Cómo comprar 128 onzas de comida para un bebé
- Frascos de 2.5 oz. (51)
  - Paquetes dobles de 2.5 oz. (25)
  - Frascos de 3.5 oz. (36)
  - Frascos de 4 oz. (32)
  - Frascos de 6 oz. (21)



**Fórmula:**  
Revise el recibo para que vea si es la fórmula recetada

**Cereal:**  
Natures Goodness (Del Monte)  
Gerber  
Beechnut

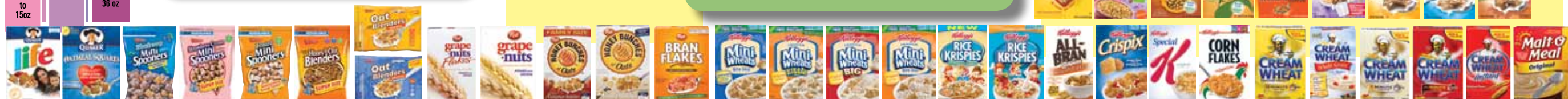
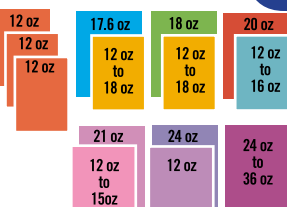
Comida para bebé-frutas y verduras  
Gerber  
Beechnut

Que no sean orgánicos, ni DHA/ARA

## CEREAL Paquetes en múltiples tamaños hasta 36 oz.



- Escoja únicamente de estas variedades
- Escoja cereales calientes y/o fríos



## LECHE, QUESO Y TOFU

### Leche

Cualquier marca de galón, medio galón a litro entero o baja en grasa (2%, 1% sin grasa).

- Deslactosada en medio galón
- Orgánica No



- Niños de 1 a 2 años leche entera
- Mujeres y niños de 2 a 5 años leche baja en grasa solamente



### Leche de soya

Cajas de 32 onzas o 1/2 galón refrigerada o del estante

- Escoja entre:  
Pacific Natural Foods  
Ultra Soy  
(regular o de vainilla)
- Eight Continent  
(regular o de vainilla)

1 galón = 4 litros
1/2 galón = 2 litros (.50 = 1/2 galón)
1 litro = .25 galón (.25 = 1 cuarto de galón)



### Tofu

Paquetes de 14 a 16 onzas  
Escoja de las marcas:

- Azumaya
- Nasoya
- House



- No compre queso para untar
- Sin queso procesado, ni American ni Velveta
- No compre queso en rebanadas individuales envueltas en plástico
- No queso rallado
- No baja en grasa

### Queso

Bloques de una libra

Escoja entre:

- Cheddar – de todos tipos
- Colby
- Colby Jack
- Monterrey
- Mozarella



## HUEVOS

### Huevos

Todas las marcas de grado A o AA; grandes, medianos o chicos



- Revise la caja que los huevos no estén quebrados
- No compre huevos café, orgánicos o de bajo colesterol

## JUGO

100% Frutas y Verduras



Botella de 64 oz.

**Albertsons:** manzana, uva, uva blanca, cereza, toronja blanca, jugo de tomate, tomate bajo en sodio, vegetal, ciruela, piña, mezcla de jugo de fruta, mezcla de jugo de uva, mezcla de jugo de bayas, mezcla de jugo de cereza, jugo de manzana con Calcio Vitamina C, 100% granada, granada arándano azul, 100% granada arándano agrio, jugo de vegetal bajo en sodio, jugo de manzana unfl.

**Always Save:** manzana.

**Best Choice:** manzana, mezcla de bayas, mezcla de cereza, uva, mezcla de uva, mezcla de ponche, vegetal, uva blanca.

**Big Tex:** manzana, uva blanca, uva, toronja, naranja, naranja piña, jugo de naranja y mango, piña mango, piña, vegetal, tomate.

**Essential Everyday:** jugo de tomate al 100%, jugo de tomate jls al 100%, jugo de verduras al 100%, jugo de cereza al 100%, jugo de verduras al 100%, jugo de arándanos rojos con uva al 100%, jugo de arándanos rojos con frambuesa al 100% BL, jugo de arándano rojo al 100%, jugo de granada al 100%, jugo de granada con arándanos azules al 100%, jugo de granada y arándanos rojos al 100%, jugo de mezcla de cereza al 100%, jugo de mezcla de uva al 100%, jugo de mezcla de bayas al 100%, jugo de mezcla de ponche al 100%, jugo de piña al 100%, jugo de naranja al 100%, jugo de toronja blanca al 100%, jugo de manzana al 100%, jugo de manzana con calcio y vitaminas al 100%, jugo de uva al 100%, jugo de uva blanca al 100%.

**Flavorite:** uva blanca, manzana.

**Food Club:** uva, uva blanca, manzana, vegetal, piña, naranja, toronja rojo rubí.

**Great Value:** manzana, vegetal, tomate, mezcla de arándano, mezcla de arándano uva, uva blanca, mezcla uva blanca durazno, jugo de manzana al 100% manzana.

**Hy Top:** manzana, uva, uva blanca.

**Harvest Classic:** jugo de manzana GV. IGA: manzana.

**Kroger:** naranja, naranja con calcio, arándano azul arándano agrio, arándano agrio granada, granada, uva, piña, manzana, toronja, uva blanca, manzana de selección privada, arándano agrio frambuesa, arándano agrio, uva blanca durazno, ciruela pasa, ponche de 100% fruta, baya, sidra de manzana.

**Nestlé Juicy Juice:** ponche, cereza, uva, baya, 100% manzana, 100% uva blanca, naranja mandarina, plátano fresa, kiwi, manzana fresa, frambuesa manzana, manzana plátano.

**Parade:** manzana, uva, naranja, toronja, mango naranja piña, naranja mango, piña mango, toronja rosa, piña, vegetal.

**Safeway:** sidra de manzana, manzana, uva blanca, uva, arándano agrio frambuesa, arándano agrio uva, arándano agrio manzana, piña, naranja, vegetal bajo en sodio, vegetal, toronja blanca, jugo de naranja al 100%, jugo de naranja, jugo de toronja.

**Shurfine:** naranja Calcio Vitamina D, naranja (country), naranja (chilled), piña, manzana, uva, uva blanca, naranja (con Calcio), toronja, sidra de manzana, mezcla de arándano agrio, arándano agrio, manzana, arándano agrio frambuesa, toronja rosa, vegetal, tomate.

**Springfield:** manzana, uva, uva blanca, vegetal, arándano agrio, arándano agrio uva, arándano agrio manzana, toronja, piña.

**Texsun:** manzana, uva blanca, uva, toronja rojo rubí, naranja, naranja piña, naranja mango, mango piña, piña, tomate, vegetal.

**V-8:** vegetal, vegetal bajo en sodio.

11.5-12 onzas jugos congelados.

Cualquier Marca.

Cocteles no se permiten.



# PROGRAMA WIC DE NUEVO MÉXICO



Antes de empezar

- Lea el recibo de la tarjeta WIC de Nuevo México
- Puede usar cupones de los fabricantes o de la tienda
- Use la tarjeta de descuentos de la tienda
- Se le recomienda comprar las marcas más económicas



- Adquiera información en:**
- ▶ Alimentos autorizadas por WIC de Nuevo México
    - Detalles completos sobre los alimentos aprobados
    - Listas de alimentos no aprobados
  - ▶ Información sobre el WIC Tribal de Nuevo México
  - ▶ Información sobre la nutrición
    - Los beneficios de comer los alimentos aprobados por WIC
  - ▶ Planeación de compras
    - Cómo usar el recibo de la tarjeta WIC de Nuevo México
    - Cómo usar los cupones y folletos de los fabricantes y de las tiendas
    - Cómo usar la tarjeta de descuentos de la tienda
    - Cómo escoger las marcas más económicas
  - ▶ Recetas
    - Recetas imprimibles usando los alimentos de WIC

## FRIJOLES, CHÍCHAROS Y LENTEJAS

- Paquetes de 1 libra (cualquier variedad), chícharos o lentejas
  - 14.5 a 16 onzas de frijoles enlatados\*
- Escoja de las siguientes marcas:
- Bush's
  - Libby's
  - Progresso
  - Etiqueta privada



\*Frijoles enlatados disponibles para su pedido.

- ▶ Revise el recibo de la tarjeta WIC de Nuevo México para determinar si comprarlos enlatados o empaquetados en seco

## CREMA DE CACAHUATE Suave o crujiente

Todas las marcas de crema de cacahuate suave o crujiente, en frascos de 16-18 onzas

- ▶ Tradicional/Natural OK
- ▶ No orgánica
- ▶ Sin jalea o miel
- ▶ No grasa reducida



## TORTILLAS, PANES Y GRANOS ENTEROS

Qualquier marca de tortillas integral o de maíz. Elija sólo estas marcas:

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| AJs                  | Mission            |
| Albuquerque Tortilla | New Mexico         |
| Best Buy             | Ortega's           |
| Bueno                | Porras             |
| Candy's              | Pro's Ranch Market |
| Carlita              | Ramirez            |
| Casa de Lowe's       | Roberto            |
| Don Pancho           | Santa Fe Tortilla  |
| El Charro            | Smith's            |
| El Horno             | Sunland Park       |
| Food Club            | Tia Rosa           |
| Great Value          | Tortillería        |
| Guerrero             | Cuauhtémoc         |
| Kroger               | Tumaros            |
| La Banderita         |                    |
| La Bonita            |                    |
| La Burrita           |                    |
| La Favorita          |                    |
| La Poblanita         |                    |
| La Primera           |                    |
| México               |                    |
| Mi Casa              |                    |



### EJEMPLO

- Si está amamantando parcialmente o está embarazada, está autorizada para **+** 16 onzas
- Niños menores de 5 años están autorizados para **=** 32 onzas
- Niños menores de 5 años están autorizados para **=** 48 onzas o más

Revise el recibo de la tarjeta WIC de Nuevo México para comparar las cantidades autorizadas

Cualquier marca de arroz café al 100% (instantáneo OK)

- Arroz Integral
- Avena (sencilla, instantánea OK)

Pan integral o de grano entero 16, 20, 24 onzas. Escoja estas marcas únicamente:

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| Bimbo                 | Oroweat          |
| Cobblestone Mill      | Roman Meal       |
| Earth Grains          | Safeway          |
| Frontier              | Sara Lee         |
| Mrs. Baird's          | Shurfresh        |
| Nature's Own          | Wonder Soft      |
| Nature's Pride        | 100% Whole Wheat |
| Open Nature (Safeway) |                  |



## FRUTAS Y VERDURAS

Frescas, congeladas y enlatadas

Cualquier marca y variedad enteras o cortadas

Compre la cantidad que aparezca en el recibo de la tarjeta WIC de Nuevo México



- Trate de usar toda la cantidad que se le ha autorizado en el recibo de la tarjeta WIC de Nuevo México
- La cajera no recibe dinero hasta que la transacción está completa y no devuelve cambio
- No se sobrepase de la cantidad autorizada

### Ejemplo

- Si está amamantando parcialmente o si está embarazada, se le autorizan **+** \$10.00
- A los niños menores de 5 años se les autoriza **+** \$6.00
- A los niños menores de 5 años se les autoriza **=** \$16.00 o más.

Revise el recibo de la tarjeta WIC de Nuevo México para comparar las cantidades autorizadas



- Productos orgánicos OK
- Verduras mixtas 100% OK
- Ensaladas en bolsas (sin aderezo) OK
- Camote OK
- No frutas ni verduras secas
- No papas blancas
- Productos enlatados en su jugo o en agua únicamente
- No hierbas de olor
- Fruta fresca cortada sin añadirle azúcar ni conservadores
- No productos que tengan crema, salsas, grasa o azúcar

## SI ESTÁ AMAMANTANDO EXCLUSIVAMENTE

### Madres

Las mujeres que están amamantando exclusivamente reciben todos los alimentos detallados en este folleto incluyendo los siguientes pescados enlatados:

- ▶ Cómo compre 30 onzas de pescado enlatado
  - Salmón**
    - 8 latas de 3.75 onzas
    - 5 latas de 6 onzas
    - 4 latas de 7.5 onzas
    - 2 latas de 14.74 onzas
  - Sardinias**
    - 8 latas de 3.75 onzas
    - 2 latas de 15 onzas
  - Atún**
    - 5 latas de 6 onzas
    - 6 latas de 5 onzas



Lactantes amamantados exclusivamente reciben las siguientes comidas incluyendo carnes para bebé

- ▶ Cómo compre 256 onzas de alimentos para bebé (frutas y verduras) Gerber o Beechnut únicamente.
  - 102 frascos de 2.5 onzas
  - 51 paquetes dobles de frascos de 2.5 onzas
  - 73 frascos de 3.5 onzas
  - 64 frascos de 4 onzas
  - 42 frascos de 6 onzas
- ▶ Cómo compre 77.5 onzas de carnes para bebé. Gerber o Beechnut únicamente.
  - 31 frascos de 2.5 onzas



- Las mujeres que están amamantando exclusivamente también reciben \$10.00 de fruta y verduras frescas, congeladas o enlatadas, 16 onzas de productos de granos enteros
- Compre atún y salmón empacados en aceite o agua únicamente
- Un consejo para la salud: consuma no más de 12 onzas de pescado enlatado a la semana
- Que no sean orgánicos, ni DHA/ARA

