

Comprando Sabiamente con su Tarjeta de Débito de WIC



Cereal para el Desayuno

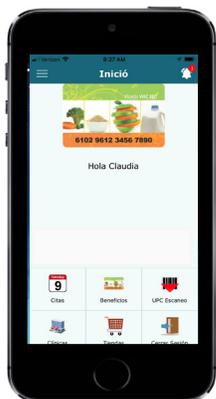
- Compre cereales que son más altos en granos enteros como avena, trigo entero y de maíz de grano entero.



- En el folleto de Alimentos de WIC de Florida, los cereales para el desayuno que son más altos en granos enteros tienen una estrella (★).
- Se permite el cereal en tamaños de 9 a 36 onzas.
- Esté al tanto del balance de cereal que queda en su Tarjeta de Débito de WIC.
- Planee la compra de su cereal para que pueda usar todas las onzas para el mes. Si usted compra tamaños de cereales de 12, 18, 24 o 36 onzas estará más seguro de usar todas sus onzas de cereal.

La Aplicación Florida WIC

- Use la aplicación Florida WIC con su Smartphone para ver información sobre sus beneficios de alimentos WIC.



- Para comenzar, visite App Store o Google Play para instalar la aplicación o escanee el código QR. Use la tarjeta EBT de Florida WIC para inscribirse.



Cuando compre alimentos, siempre tenga:

1. **Su Tarjeta de Débito de WIC.** Asegúrese de tener el número de su código.
2. **El folleto de Alimentos de WIC de Florida.** Este contiene una lista de las marcas y tamaños de alimentos que a usted le permiten comprar.
3. **Su lista de compras de la Tarjeta de Débito de WIC.** Esta le dirá los alimentos que usted puede comprar para su familia cada mes. Los alimentos para todos en su familia serán añadidos juntos. Por ejemplo, si 3 personas en su familia reciben 36 onzas de cereal cada una para el desayuno cada mes, tendrá 108 onzas de cereal para el desayuno en su Tarjeta de Débito de WIC.
4. **El recibo más reciente de la tienda de una compra con la Tarjeta de Débito de WIC.** Guarde el recibo de la tienda cada vez que compra con la Tarjeta de Débito de WIC. Al final del recibo habrá una lista de alimentos que quedan en su tarjeta para el mes actual. Mire su recibo para asegurarse de que está correcto antes de salir de la tienda.



Usted puede escoger si compra poco o mucho cada vez que compra con la Tarjeta de Débito de WIC.

Asegúrese de comprar todos los alimentos en su lista de compras dentro de las fechas autorizadas.

Leche, Queso y Yogur

Intente que los alimentos lácteos como la leche, el queso y el yogur sean parte de las comidas y meriendas. Los alimentos lácteos están llenos de vitaminas, minerales y proteína que permiten tener huesos fuertes y cuerpos saludables.



LECHE: Su lista de compras de la Tarjeta de Débito de WIC le mostrará el tamaño del envase, la cantidad y el tipo de leche que puede comprar. Usted tiene que comprar la leche **menos cara disponible** del tipo y tamaño de leche mostrada en su lista de compras.

QUESO: Los quesos permitidos incluyen cualquier marca de paquetes de 8 o 16 onzas de rebanadas, rallado, bloque, redondo, hilos o cubos de los quesos enumerados a continuación. Se permiten quesos de leche entera, parcialmente descremados, reducidos en grasas, con poca grasa y cualquier combinación de los quesos enumerados a continuación. Se permiten quesos de sabor normal y ahumado.



American Deluxe Monterey Jack Muenster Swiss Colby Mozzarella Provolone Cheddar-mild, medium, sharp y extra sharp

YOGUR: Cualquier marca, cualquier sabor incluyendo el yogur "Griego" (Greek).

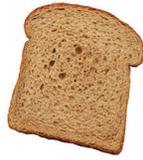


- Yogur de leche completa para niños de 1 año.
- Yogur bajo en grasa o sin grasa para mujeres y niños de 2 años y mayores.
- Por cada "envase" de yogur sin grasa o bajo en grasa en su lista de compras, estos tamaños se pueden comprar así: un envase de 32 onzas O un paquete de 32 onzas con 8 porciones de 4 onzas O dos paquetes de 16 onzas con 4 porciones de 4 onzas.

Comprando Sabiamente con su Tarjeta de Débito de WIC

Granos Enteros

Compre uno de los siguientes para cada libra de granos enteros que aparecen en su lista de compra:



- 16 onzas de pan, pasta, o tortillas de trigo 100% integral
- bolsa o caja de 14 a 16 onzas de arroz integral (bolsa o caja de 28 a 32 onzas = 2 libras)



- bolsa o caja de 16 onzas de tortillas de maíz
- bolsa, caja o envase de 16 onzas de avena, trigo burgol o trigo partido (32 onzas = 2 libras)



Frijoles

• Los frijoles, guisantes y lentejas son muy buenas fuentes de fibra y proteína. Planee algunas comidas a la semana con estos alimentos.

- Por cada bolsa de frijoles en su Tarjeta de Débito de WIC, usted puede comprar una bolsa de 16 onzas de frijoles secos o 4 latas de frijoles de 15 a 16 onzas.



- Cada lata de frijoles cuenta como 0.25 de bolsa.

1.00 bolsa = 4 latas 0.50 bolsa = 2 latas
0.75 bolsa = 3 latas 0.25 bolsa = 1 lata

- Cuando 0.75, 0.50 o 0.25 queda en su Tarjeta de Débito de WIC, solamente puede comprar frijoles de lata.



Jugo de Fruta

• Los jugos de 100% fruta son fuentes excelentes de vitamina C.

- Limite el jugo 100% fruta a 4 onzas al día para niños de 1 a 3 años y 4 a 6 onzas al día para niños de 4 a 6 años.

- Los niños reciben jugos en botellas, cartoneros o jarros de 64 onzas. Una botella de jugo de un galón, contará como 2 botellas de 64 onzas. Una lata de jugo concentrado de 16 onzas puede comprarse en lugar de una botella de 64 onzas.

- Las mujeres reciben jugo en botellas de 48 onzas o 6 cartoneros de 8 fl. oz. Una botella de jugo de 96 onzas contará como 2 botellas de 48 onzas. Una lata de jugo concentrado de 11.5 o 12 onzas puede comprarse en lugar de una botella de 48 onzas.



Frutas y Vegetales

- Escoja frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados cuando use la cantidad en dólares de frutas y vegetales de su lista de compras de su Tarjeta de Débito de WIC.



- Compre solamente las frutas enlatadas y congeladas sin azúcar, almíbar o endulzadores artificiales añadidos.



- Escoja vegetales sin grasa o aceite.

Mantequilla de Maní

- La mantequilla de maní es una buena fuente de proteína.

- Compre cualquier marca de mantequilla de maní en un recipiente de 16 a 18 onzas.



Huevos

- Los huevos son una buena fuente de proteína.

- Compre la marca menos costosa de huevos blancos en tamaño grande, extra grande o jumbo.



Atún Claro, Salmón Rosado y Caballa

- El pescado es una buena fuente de proteína.

- Las mujeres que están amamantando exclusivamente o están embarazadas con más de un bebé, recibirán pescado enlatado.

- El pescado enlatado puede comprarse en latas de 5 a 15 onzas. Planee su compra de pescado enlatado para que pueda usar todas las onzas para el mes.



Alimentos para Bebés

- Compre los alimentos para bebés en la lista de su Tarjeta de Débito de WIC y ofrezca esos alimentos a su bebé **entre los 6 y 12 meses**.

- La mayoría de los bebés recibirán **cereal para bebés y frutas y vegetales para bebés**. Los bebés que son exclusivamente amamantados recibirán también **carnes para bebés**.



Florida Department of Health
WIC Program
1.800.342.3556
FloridaWIC.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 9/2020