



Florida WIC Alimentos

Julio 2024



Florida Department of Health
WIC Program

Para todos los demás programas de asistencia de nutrición del FNS, agencias estatales o locales y sus subreceptores, deben publicar la siguiente Declaración de No Discriminación:

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

(1) correo:

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

(2) fax:

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

(3) correo electrónico:

Program.Intake@usda.gov

Granos Integrales (Whole Grains)

Pan de Trigo 100% Integral (100% Whole Wheat Bread & Buns)

Hogaza (loaf) o bolsa de 16 oz. (1 lb.) solamente.

Las marcas permitidas:

- Arnold "Sliced Buns" and "Sliced Hot Dog Buns"
- Lewis Bake Shop "100% Whole Wheat" y "Healthy Life 100% Whole Wheat"
- Nature's Own "Sugar Free" y "with Honey"
- Pepperidge Farm "Swirl" y "Very Thin"
- Sara Lee
- Wonder
- Cualquier marca de la tienda "100% Whole Wheat"



Pasta de Trigo 100% Integral (100% Whole Wheat Pasta)

Tamaño de 16 oz. (1 lb.) solamente

Cualquier marca y cualquier forma de pasta (producto de macarrón de 100% trigo).

Las únicas clases de harina que aparecen en la lista de ingredientes son "Harina de Trigo" y/o "Harina de trigo entero durum."

No pueden tener vegetales, azúcar o sal (sodio) añadido.

Cualquier Marca

100% Whole Wheat Pasta



16 oz (1 lb)

Cualquier Marca

100% Whole Wheat Pasta 16 oz (1 lb)

Tortillas de Trigo 100% Integral (100% Whole Wheat Tortillas)

Bolsa de 16 oz. (1 lb.) solamente

Se permite cualquier marca de tortillas de 100% trigo integral La única clase de harina que aparece en la lista de ingredientes es "Harina de Trigo."



Tortillas de Maíz (Corn Tortillas)

Bolsa de 16 oz. (1 lb.) solamente

- Las marcas permitidas:**
- Best Choice
 - Food Club
 - La Real
 - Celia's
 - IGA
 - Mi Panchito
 - Chi-Chi's
 - La Autentica
 - Mission
 - Daisy
 - La Banderita
 - Mi Tia

Tampoco tacos duros o hojuelas de tortilla.



Arroz Integral (Brown Rice)

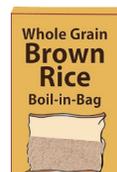
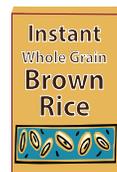
Se permite cualquier marca

Bolsa o caja de 14 a 16 oz. = 1 lb.

Bolsa o caja de 28 a 32 oz. = 2 lb.

Regular, instantánea, en bolsa para hervir (Boil-in-Bag), basmati, jazmín, de grano corto y de grano largo.

No se permite el arroz blanco o arroz silvestre "wild." No se permite arroz con ingredientes añadidos como condimentos. No se permite arroz en jarros ni arroz congelado.



Granos Integrales (Whole Grains)

Avena (Oats o Oatmeal)



Se permite cualquier marca Instantánea, rápida, tradicional o arrollada **Bolsa, caja o envase de 16 oz. (1 lb.) o 32 oz. (2 lb.)** Las marcas permitidas:

- Avelina
- Bob's Red Mill
- El Sabor
- Finest Brand
- Goya
- Granvita
- Hodgson Mill
- Iberia
- JCS
- Lakay
- Madame Gougousse
- McCann's
- Molinera
- Mom's Best
- N'ap boule
- Ti Machan'n
- Vitarroz
- Yummy

Nota: La avena de 16 oz. y 32 oz. puede adquirirse como Granos Integrales mientras que la avena instantánea original/regular de 9.8 oz. y 23.7 oz. Quaker o 11.8 oz. Ralston y de marcas propias de tiendas puede adquirirse como Cereal para el Desayuno.

Trigo Burgol o Trigo Partido (Bulgur o Cracked Wheat)

Se permite cualquier marca
Bolsa, caja o envase de 16 oz. (1 lb.) o 32 oz. (2 lb.)



Jugo 100% de Fruta (100% Fruit Juice)

Los niños reciben jugos en botellas (btl), cartones o jarros de 64 fl. oz. Una botella de jugo de un galón (128 fl. oz.), contará como 2 botellas de 64 fl. oz. Una lata de jugo concentrado de 16 fl. oz. puede comprarse en lugar de una botella de 64 fl. oz.

Las mujeres reciben jugo en botellas (btl) de 48 fl. oz. Una botella de jugo de 96 fl. oz. contará como 2 botellas de 48 fl. oz. Una lata de jugo concentrado de 11.5 o 12 fl. oz. puede comprarse en lugar de una botella de 48 fl. oz.

Jugos de Manzana, Uva, Piña, Uva Blanca, Pera, Cereza y mezclas de jugos deben listarse en la etiqueta con 72 mg (80%) o más de vitamina C por cada porción de 8 fl. oz. 6 120% o más de vitamina C por cada porción de 8 fl. oz. cuando los mg de vitamina C no están descritos en la etiqueta. Puede comprar jugo con calcio o vitamina D. Puede comprar jugo con calcio o vitamina D. Se permite jugo fortificado con calcio o vitamina D.

No se permite azúcar o almíbar añadido. No se permiten bebidas de jugo, cocteles o jugo "light" bajo en calorías. No se permite cidra de manzana o jugo de manzana natural. No se permite jugo de Kedem.

Envases Plásticos Refrigerados o en Cartones



Cualquier marca
Galón (128 fl. oz.)

- Naranja

Cualquier marca
Medio Galón (64 fl. oz.)

- Naranja
- Toronja Rosada, Roja o Blanca

Tropicana
6 cartones de 8 fl. oz.

(48 fl. oz.)

- Naranja

Botellas o Jarros Plásticos

Cualquier marca Tamaño de 48, 64, 96 y 128 fl. oz.



- Manzana
- Uva
- Naranja
- Piña
- Uva Blanca
- Toronja

- Mezclas de Jugo 100% de Fruta - cualquier sabor
- Jugo de Pera (100% Pear Juice)
- Jugo de Cereza (100% Cherry Juice)

Concentrado de Jugo (congelado o sin congelar)

Cualquier marca Tamaño de 11.5, 12 y 16 fl. oz.

- Manzana
- Uva
- Naranja
- Piña
- Uva Blanca
- Toronja
- Mezclas de jugo 100% de fruta - cualquier sabor



Cereal para el Desayuno (Breakfast Cereal)

Caja o bolsa de 9 a 36 oz. Los artículos permitidos son solamente los mencionados.

No se permiten otros tamaños, sabores o variedades. Cereales que tienen ★ contienen 51% o más de granos integrales.

GF=Sin gluten (gluten free)

General Mills



- Cheerios ★ GF
- Cheerios Oat Crunch Berry ★
- Cheerios Veggie Blends:
 - Apple Strawberry GF
 - Blueberry Banana GF
- MultiGrain Cheerios ★ GF
- Berry Berry Kix ★
- Honey Kix ★
- Kix ★
- Total ★
- Wheaties ★
- Chex:
 - Blueberry GF
 - Rice GF
 - Cinnamon GF
 - Wheat ★
 - Corn GF

Avelina



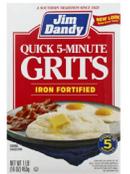
Instant Rolled Oats ★ GF

Kellogg's



- Complete Bran ★
- Corn Flakes
- Corn Flakes Honey Flavored
- Crispix
- Special K Original
- Special K Protein Original Multi-Grain ★
- Rice Krispies
- Frosted Mini Wheats:
 - Original ★
 - Little Bites Original ★
 - Chocolate ★
 - Pumpkin Pie Spice ★
 - Blueberry Muffin ★
 - Cinnamon Roll ★
 - Golden Honey ★
 - Strawberry ★

Jim Dandy



Iron Fortified Quick Grits

Post



- Great Grains:
 - Banana Nut ★
 - Crunchy Pecan ★
- Grape-Nuts ★
- Grape-Nuts Flakes ★
- Honey Bunches of Oats:
 - Honey Roasted
 - with Almonds
 - Cinnamon Bunches
 - Vanilla
 - Maple & Pecans

Malt O Meal



Hot Wheat Original Farina Original

Quaker



- Instant Grits Original
- Instant Oatmeal Original ★
- Oatmeal Squares:
 - Brown Sugar ★
 - Cinnamon ★
 - Honey Nut ★
- Life:
 - Original ★
 - Vanilla ★



Frosted Mini Spooners ★



Strawberry Cream Mini Spooners ★



Crispy Rice GF

Cualquier Marca de la Tienda o Marca de Ralston Foods de los siguientes:

- Bran Flakes ★
- Corn Flakes
- Corn Squares, Biscuits, Crisps o Bites
- Crisp Rice/Crispy Rice
- Crispy Hexagons (Corn & Rice)
- Essentially You/Toasted Rice
- Frosted Shredded Wheat/Frosted Wheat ★
- Instant Grits – Original/Regular
- Instant Oatmeal – Original/Regular ★
- Strawberry Frosted Shredded Wheat ★
- MultiGrain Flakes
- MultiGrain Medley, Tasteos, Spins o Toasted Cereal ★
- Nutty Nuggets/Crunchy Nuggets/Crunchy Wheat ★
- Oat Crunch/Oat Wise/Oat Squares/Lively Oats
- Oats & More with Almonds/Almonds & Oats
- Oats & More with Honey/Honey & Oats
- Rice Squares, Biscuits, Crisps o Pockets
- Toasted Oats/Tasteos/Toasted Oat Spins/Happy O's ★
- Wheat Flakes
- Wheat Squares, Biscuits o Crisps ★

Cream of Rice Cream of Wheat



- Cream of Rice:
 - 2½ minute y
 - Instant GF
- Cream of Wheat Original:
 - 2½ minute, 1 minute y Instant
- Cream of Wheat Whole Grain:
 - 2½ minute ★

Esté al tanto del balance de cereal que compra en su Tarjeta de WIC EBT. Planee la compra de su cereal para que pueda usar todas las onzas (oz.) para el mes. Si usted compra tamaños de cereales de 12, 18, 24 y 36 onzas, estará más seguro de usar todas sus onzas de cereal.

Leche (Milk)

Cualquier marca

La lista de compras le dice el nivel de grasa, la cantidad, el tamaño y el tipo de leche que usted puede comprar.

No se permite leche de cabra, leche de nuez, leche de arroz o de otros granos. No se permite leche con sabor, "kefir" o suero de leche (buttermilk).

Leche completa (para niños de 1 año)

Leche con 1% de grasa o sin grasa (para mujeres y niños de 2 años y mayores)

Leche con 2% de grasa (bajo circunstancias especiales para mujeres y niños)

Leche Refrigerada

- Galón = gal
- Medio galón = hgl
- Cuarto de galón = qt
- Paquete de 2 (dos) galones = 2 gal

Los siguientes tipos de leche pueden comprarse solamente cuando aparecen en la lista de compras:

Leche Evaporada

- lata (can) de 12 fl. oz. (completa)
 - lata (can) de 12 fl. oz. (sin grasa)
- No se permite leche sin grasa fortificada (filled milk). No se permite leche evaporada con 2% de grasa.



Leche en Polvo sin Grasa

- Bolsa de 3.2 oz. (hace 1 qt) = 0.25 gal
- Caja/bolsa de 9.6 oz. (hace 3 qt) = 0.75 gal
- Caja de 16 oz. (hace 5 qt) = 1.25 gal
- Caja/bolsa de 25.6 oz. (hace 8 qt) = 2.00 gal
- Caja de 32 oz. (hace 10 qt) = 2.50 gal
- Caja de 64 oz. (hace 20 qt) = 5.00 gal



La Leche "UHT"
Cuarto de galón = qt



Leche sin Lactosa

- Medio galón = 0.50 gal
- 96 fl. oz. = 0.75 gal
- Cuarto de galón = 0.25 gal
- Leche en polvo sin grasa y sin lactosa: bolsa de 16 oz. hace 7 qt = 1.75 gal

Productos de Soya (Soy)

Leche o Bebida de Soya

Marcas refrigeradas permitidas:

- 8th Continent Original - medio galon
- 8th Continent Vanilla - medio galon
- Bettergoods Original - medio galon
- Silk Original - medio galon o cuarto

Marcas en estable almacenamiento permitidas de 32 fl. oz. (cuarto):

- Pacific Foods Ultra Soy Original
- Silk Original

- Medio galón o 2 cuartos = 1 hgl
- Paquete de 2 (dos) medio galones = 2 hgl
- 1 cuarto = 0.5 hgl



Tofu Cualquier marca

incluyendo marcas orgánicas

14 a 16 oz. paquete

Sin grasas, azúcares, aceites ni sodio añadidos.



Queso (Cheese)

Se permite cualquier marca

Paquete de 8 oz. o 16 oz. (1 lb.) 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 |
| ■ Cheddar - mild, medium, sharp y extra sharp | ■ Provolone | |
| ■ Colby | ■ Mozzarella | ■ Swiss |
| ■ Colby Jack | ■ Mozzarella Cheddar | |
| ■ Cheddar Jack | ■ Mozzarella Provolone | |

No se permite comprar "cheese product" o "cheese food." No se permiten las lascas envueltas individualmente. No se permiten otros tamaños, sabores o variedades. No queso con ingredientes añadidos como Pepper Jack. Ningún queso importado. Ningún queso sin grasa.



Frutas y Vegetales (Fruits & Vegetables)



Frescos

- Se permite cualquier marca, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales frescos sin azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, stevia, grasa o aceite añadidos.
- Enteros o picados.
- Individuales o empacados en bolsas o envases plásticos.
- Se permite el ajo, las cebollas, los cebolletas (scallions), la cassava y la yuca fresca.

Enlatados (también incluyen envases de plástico o de vidrio)

- Se permite cualquier marca, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales enlatados sin azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, stevia, grasa, aceite o carne añadidos.
- Las frutas enlatadas deben ser empacadas en agua o jugo de fruta y sin sal.
- Vegetales enlatados pueden ser con o sin sal y pueden tener condimentos o especias añadidos.
- Se permiten puré de manzana sin azúcar añadida y puré de manzana combinado con otra fruta sin azúcar añadida.
- Se permiten salsa de tomate, pasta de tomate, tomates enteros, tomates prensados, tomates en pedacitos y salsa sin azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o carne añadidos.
- Se permiten frijoles y guisantes enlatados tales como guisantes verdes, ejote, ejote blanco, "snap beans" o "snap peas." Nota: Los guisantes verdes y el maíz de grano entero pueden tener azúcar añadida. Los vegetales mixtos pueden contener cualquier tipo de frijoles.

Congelados

- Se permite cualquier marca, variedad, tamaño o mezcla de frutas y vegetales congelados sin azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, stevia, grasa, aceite, carne, pasta, arroz o salsa. Vegetales congelados pueden ser con o sin sal.
- Se permite cualquier clase de frijoles y guisantes congelados.

Todos los tipos de papas frescas, congeladas y enlatadas son permitidos después que no contengan azúcar, almíbar, endulzadores artificiales, grasa, aceite o carne.

No se permiten artículos del bar de ensalada, bandejas para fiestas o canastas de frutas.

No se permiten frutas y vegetales decorativos, calabazas pintadas o guacales (gourds). No se permiten hierbas y especies. No se permite ajo picado en tarros. No la raíz de jengibre. No se permiten capullos o flores comestibles o plantas.

No se permiten frutas y vegetales secos de ninguna clase.

No se permiten frutas y vegetales para bebés y niños.

No se permiten bolsas de purés de fruta ni barras congeladas de fruta.

No se permiten bebidas tales como jugo de fruta, jugo de tomate y jugo de vegetales.

No se permiten nueces, cocos o mezclas de fruta y nueces.

No se permiten "ketchup," "relishes," pepinos encurtidos (pickles), aceitunas, pollo agrio o mostaza.

No se permiten la jalea, la mermelada, preserves de fruta o mantequilla de manzana.

Ningunos de los frijoles/guisantes secos o enlatados que se permiten en la categoría de Frijoles presentados arriba.

Si el precio total de las frutas y vegetales permitidos seleccionado por el cliente de WIC es mayor que el límite de Frutas y Vegetales, el cliente puede escoger pagar la diferencia en efectivo u otra forma de pago aceptable cuando vaya a pagar. O el cliente de WIC puede remover algunas de las frutas y vegetales de la compra para que el costo sea menor o igual al límite de dólares. Si la cantidad en dólares es menor que el límite en dólares, el cliente de WIC no puede recibir cambio.

WIC no permite productos orgánicos con ninguna compra excepto cuando compra

Frutas y Vegetales, Alimentos para Bebé y Tofu.

Cuando dice que no se permite azúcar o almíbar añadida, esto incluye: azúcar, sucrosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz con fructosa alta, maltosa, dextrosa, miel y jarabe de arce (maple). Cuando dice que no se permiten endulzadores artificiales, esto incluye: Splenda, NutraSweet, Equal, aspartame, sacarina, sucralosa y acesulfamo K.

Alimentos para Bebé (Baby Foods)

Marcas Regulares y Orgánicas de cereales y carnes de bebé:
Beech-Nut, Earth's Best y Gerber.

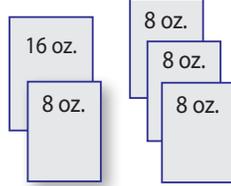
Marcas Regulares y Orgánicas de frutas y vegetales de bebé:
Beech-Nut, Earth's Best, Gerber, Good & Gather, Happy Baby,
Once Upon A Farm, Mom's Organic Choice, Parent's Choice,
Tippy Toes, Wild Harvest y Yummy Organics.

Cereal de Bebé (Baby Cereal)

Ejemplos de como comprar
24 oz. de cereal para bebés:

Recipiente de 8 oz. o 16 oz.

- Oatmeal
- Corn
- Rice
- MultiGrain



No se permiten ingredientes **añadidos** como fruta, fórmula, yogurt o "DHA."

Frutas y Vegetales de Bebé (Baby Fruits & Vegetables)

Frutas de bebé, vegetales de bebé o combinaciones de frutas y vegetales de bebé en solamente estos tamaños:

Tarro (jar) o envase de 4 oz.

Paquete de 8 oz. (2 envases de 4 oz.)

Paquete de 4 oz. (2 envases de 2 oz.)

Paquetes de 12, 32, 64 y 128 oz.

No se permite en bolsos. No se permiten ingredientes **añadidos** como "DHA," azúcares, almidones, sal, sodio, carne, pollo, cereal, fideos, arroz, yogurt, pasas, granola, avena, "chia," "quinoa" o "amaranth." Tampoco postres, "dinners," "casseroles" o "smoothies." No se permiten comidas para niños (toddlers).

Usted puede comprar frutas y vegetales para bebés en cualquier combinación de paquetes o frascos que sumen el total de onzas que recibe por mes. Vea aquí algunos ejemplos de como comprar:

64 oz. = 16 tarros/paquetes de 4 oz. u 8 paquetes de 8 oz.

128 oz. = 32 tarros/paquetes de 4 oz. o 16 paquetes de 8 oz.

256 oz. = 64 tarros/paquetes de 4 oz. o 32 paquetes de 8 oz.



Carnes de Bebé (Baby Meats)

Tarro (jar) de 2.5 oz. Paquetes de 10 y 30 oz.

- Beef & Beef Broth/Gravy
- Chicken & Chicken Broth/Gravy
- Ham & Ham Gravy
- Turkey & Turkey Broth/Gravy

No se permiten palitos de carne.



Yogur (Yogurt)

Yogurt

Cualquier marca y cualquier sabor incluyendo el yogurt "Griego" (Greek)

Yogur de leche completa (para niños de 1 año)

Yogur bajo en grasa o sin grasa (de 0 a 2% de grasa)
(para mujeres y niños de 2 años y mayores)

Por cada envase ("tub") en la lista de compra, estos tamaños son los que deberá comprar:

- un envase de 32 oz. (2 lb.)
- un paquete de 32 oz. (2 lb.) con 8 porciones en tamaño de 4 oz. o 16 tubos de 2 oz.
- dos paquetes de 16 oz. (1 lb.) con 4 porciones en tamaño de 4 oz. o 8 tubos de 2 oz.

No se permite yogurt con más de 40 gramos de azúcares totales por tamaño de 1 taza (8 oz.), 30 gramos de azúcares totales por tamaño de 3/4 taza (6 oz.), 20 gramos de azúcares totales por tamaño de 4 oz. o 10 gramos de azúcares totales por tamaño de 2 oz. No se permite el yogurt con endulzadores artificiales o "stevia"—muchos de estos yogures son llamados "LIGHT." No "smoothies."

Huevos (Eggs)



Cualquier marca de Huevos

1 docena (doz) de los huevos blancos de gallina en:

- Large (grande)
- Extra Large (extra grande)
- Jumbo

Media docena también puede ser comprado.

No se permite comprar huevos marrones o orgánicos.

Mantequilla de Maní o Cacahuates (Peanut Butter)

Tarros (jar) de 16 a 18 oz. solamente

Se permite cualquier marca de Mantequilla de Cacahuates o Maní.

Creamy, Crunchy, Chunky, Extra Crunchy, Smooth, Super Chunk o Natural

No se permite si es de untar (spread), batida (whipped), en polvo (powdered) o grasa reducida (reduced fat). No se permite Simply Jif en tarro de 15.5 oz. No se permiten Jif Natural, Peter Pan Natural y Skippy Natural porque son de untar (spread). No se permite con endulzadores, miel, malvaviscos, chocolate o jalea.



Atun Claro, Salmon Rosado,

Caballa y Sardinas (Light Tuna, Pink Salmon, Mackerel & Sardines)

Para mujeres que amamantan exclusivamente o mujeres embarazadas con más de un bebé.

Latas o bolsos de 30 oz. o menos

Empacado en aceite, agua, salsas y sabores.

Se permite cualquier marca de:

- Light Tuna (atún claro)
- Pink Salmon (salmón rosado)
- Mackerel (caballa) - Atlantic, Pacific Chub o Jack
- Sardines (sardinas)

No se permite el atún blanco, albacore o de aleta amarilla. No se permite salmón rojo, "sockeye" o "coho."



Frijoles (Beans)

Por cada bolsa (bag) de frijoles en su Tarjeta de WIC EBT, usted puede comprar una bolsa de 16 oz de frijoles secos o 4 latas de frijoles de 15 a 16 oz.

Cada lata de frijoles cuenta como 0.25 de bolsa.

1.00 bolsa (bag) = 4 latas 0.50 bolsa (bag) = 2 latas

0.75 bolsa (bag) = 3 latas 0.25 bolsa (bag) = 1 lata

Ejemplos de frijoles incluyen, pero no están limitados a alubias, chícharos, frijoles blancos, frijoles negros, gandules, guisantes ojinegros, garbanzos, frijoles grandes blancos, frijoles rojos, frijoles rosados, lentejas, habas, judías blancas, frijoles pintos y frijoles soya.

Frijoles Secos

Bolsa de 16 oz. (1 lb.) solamente

Se permite cualquier marca

No se permiten tamaños más pequeños.

No se permiten con sabor, sazones, gourmet o en mezclas para sopas.



Frijoles Enlatados

Lata (can) de 15 a 16 oz. solamente

Se permite cualquier marca

Pueden ser con sal o sodio reducido. Pueden ser con azúcar, almíbar o dextrosa.

No se permite comprar guisantes verdes, ejote, ejote blanco o "snap beans" enlatados. No se permiten sopas. No se permiten "chili beans," "seasoned beans," "refried beans" o "baked beans." No se permiten con carne añadida, grasa, aceite o endulzadores artificiales.





En la parte de abajo del recibo de la tienda verá cuánta comida le queda en su tarjeta para ese mes.

En la tienda siempre tenga:

1. Su Tarjeta de WIC EBT
2. El folleto de Alimentos de WIC de Florida
3. Su lista de compras de la Tarjeta de WIC EBT
4. El recibo más reciente de la tienda de una compra con la Tarjeta de WIC EBT

EJEMPLO
En la parte de abajo del Recibo de la Tienda de la compra de WIC

QTY	UNITS	DESCRIPTION
1.00	lb	Cheese - 8 or 16 oz
2.00	doz	Eggs
72.00	oz	Breakfast Cereal
2.00	jar	Peanut Butter
2.00	lb	Whole Grains
4.00	gal	1% or Fat Free Milk
4.00	btl	Juice64oz (128 oz=2)
12.00	\$\$\$	Fruits + Vegetables
**** CARDHOLDER COPY ****		

Servicio al Consumidor de WIC EBT
1-866-629-1095
FloridaWIC.org

Llame al teléfono sin cargos o visite la red de la WEB:

- Si usted pierde su Tarjeta de WIC EBT
- Si usted no recuerda su Código (PIN) secreto de 4 dígitos
- Si no sabe qué alimentos están disponibles en su Tarjeta de WIC EBT
- Si no funciona su tarjeta
- Si tiene otras preguntas

Florida Department of Health
WIC Program
1-800-342-3556

- Las cajeras tienen que aceptar todas las promociones de la tienda o del fabricante como por ejemplo, compre uno y reciba uno gratis; compre uno y reciba el otro a precio reducido; cupones del fabricante con centavos menos; y tarjetas de ahorro de la tienda o tarjeta de recompensa al cliente presentadas por el cliente de WIC.
- Los clientes de WIC nunca pueden recibir reembolso en efectivo, tarjetas de regalo, cambio en dinero, postergaciones, o vales a cambio de la Tarjeta de WIC EBT o alimentos/fórmula obtenida con la Tarjeta de WIC EBT excepto intercambios por un artículo idéntico, cuando el artículo original es defectivo, podrido o con fecha caducada. La fórmula de bebé comprada con la Tarjeta de WIC EBT no puede ser intercambiada por otra marca o tipo de fórmula. Fórmula solamente puede devolverse o intercambiarse por otra marca o tipo de fórmula en la oficina de WIC. Los clientes de WIC pueden ser suspendidos del programa por vender alimentos de WIC o por tratar de recibir reembolso en efectivo por alimentos de WIC. Esto incluye las ventas en eBay, Craigslist y otros lugares en el WEB o en persona.

Comprando Sabiamente con su Tarjeta de WIC EBT

EBT quiere decir **Transferencia Electrónica de Beneficios**. EBT es una forma simple, segura y conveniente de comprar sus alimentos de WIC. Todos los alimentos para su familia estarán juntos en una tarjeta. Habrá una fecha de comienzo y de fin para comprar los alimentos de su familia cada mes. Usted puede escoger si compra poco o mucho cada vez que compra con la Tarjeta de WIC EBT. Asegúrese de comprar todos los alimentos en su lista de compras dentro de las fechas autorizadas. Los beneficios estarán en su cuenta a las 12 de la media noche en la fecha de comienzo y se vencerán a las 12 de la media noche en la fecha final.

En la Oficina de WIC

Usted recibirá su Tarjeta de WIC EBT. Para usar su nueva Tarjeta de WIC EBT, usted tendrá que tener un Código secreto de 4 dígitos llamado PIN (Código) que quiere decir Número Personal de Identificación. Los empleados de WIC le darán información acerca de como escoger un PIN (Código). Cuando escoja un PIN (Código), escoja cuatro números que pueda recordar fácilmente pero difíciles de decifrar. No use el mismo número como 1111 o una secuencia de números como 1234 para su código. Mantenga su PIN (Código) secreto.

Usted recibirá una Lista de Compras de WIC EBT en la Florida. La lista de compras muestra todos los alimentos para toda su familia para cada mes.

Usted recibirá una lista de tiendas donde puede usar la Tarjeta de WIC EBT.

En la Línea de Pago

- Entregue a la cajera cualquier cupón/cupones.
- Algunas tiendas pueden decirle que separe sus alimentos de WIC de otros alimentos.
- Entonces la cajera le dirá cuando debe pasar su Tarjeta de WIC EBT y cuándo entrar su PIN o Código. Una vez usted ha pasado la tarjeta, y seleccionó "sí" la transacción no puede ser cancelada o anulada.
- La cajera le dará un recibo.
- El recibo le dirá los alimentos que usted compró con su Tarjeta de WIC EBT y qué alimentos le quedan en su tarjeta.

Regresando a la Oficina de WIC

- Guarde su Tarjeta de WIC EBT y llévela con usted cada vez que va a la oficina de WIC.
- Ellos le pondrán sus alimentos de WIC cada mes en la misma tarjeta.

Cuide su Tarjeta de WIC EBT

- **No** anote su Código en la tarjeta.
- **No** guarde su Código en su bolsa o billetera.
- **No** le dé su Código a nadie que usted no quiere que use su tarjeta.
- **No** doble su tarjeta.
- **No** ponga su tarjeta en sol directo, tal como el tablero del auto.
- Mantenga su tarjeta limpia y segura.
- Mantenga su tarjeta lejos de magnetos, teléfonos celulares y microondas.

¿Qué debo hacer si mi tarjeta se pierde o me la roban?

Llame al **Servicio al Consumidor** al **1-866-629-1095**. Luego llame a la oficina local de WIC para recibir una tarjeta de repuesto. Si pierde su tarjeta, no podrá usarla aunque la encuentre más tarde.

¿Qué sucede si introduce el PIN incorrecto?

Si el PIN no se introduce correctamente al tercer intento, el PIN será bloqueado para evitar que alguien adivine el PIN y obtenga sus beneficios. Su cuenta será desbloqueada después de la media noche. Después usted tendrá una oportunidad para introducir su PIN. Si se bloquea de nuevo, llame al **1-866-629-1095**.

¿Qué debo hacer si alguien que no debe tener mi Código lo tiene?

Si alguien tiene su Código sin su autorización, llame inmediatamente a **Servicio al Consumidor** al **1-866-629-1095** y cambie su Código.

¿Cómo sabré el balance de mi cuenta de alimentos?

El recibo de cada compra muestra el balance, de modo que la forma más fácil de saber el balance de su cuenta es **guardando su recibo**. Si usted no tiene su último recibo, obtenga su balance llamando al **Servicio al Consumidor** al **1-866-629-1095** o vaya al web de la Tarjeta de WIC EBT al **FloridaWIC.org** o de una máquina de **Punto De Venta (POS)**. Usted debe cotejar siempre la cantidad de alimentos que le quedan antes de comprar.