

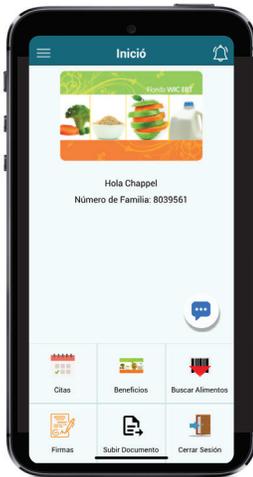
Comprando Sabiamente con su Tarjeta de WIC EBT



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 de WIC EBT para inscribirse.



Pescado Enlatado

El pescado es una buena fuente de proteína.

- Las mujeres y los niños reciben los siguientes pescados enlatados: atún claro, salmón rosado, caballa (del Atlántico y del Pacífico) y sardinas.



- Planifique su compra de pescado para poder usar todas las onzas del mes.



FloridaWIC.org

Cuando compre alimentos, siempre tenga:

- Su Tarjeta de WIC EBT** Asegúrese de tener el número de su código.
- 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.
- Su lista de compras de la Tarjeta de WIC EBT** 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 WIC EBT.



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.

WIC no permite **productos orgánicos** con ninguna compra excepto cuando compra frutas y vegetales, alimentos para bebé y tofu.

Productos Lácteos y Productos de Origen Vegetal

Los productos lácteos y los productos a base de plantas permitidos por el WIC están llenos de vitaminas, minerales y proteínas para tener huesos fuertes y cuerpos sanos.

LECHE Su lista de compras de la Tarjeta de WIC EBT le mostrará el tamaño del envase, la cantidad y el tipo de leche que puede comprar.



QUESO Los quesos permitidos incluyen cualquier marca de paquetes de 16 o 32 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 Colby Cheddar-mild, medium, sharp y extra sharp **Monterey Jack Mozzarella** **Muenster Provolone** **Swiss**



YOGUR Planifique su compra de yogur para poder usar todas las onzas del mes.

- El yogur para niños de 1 año incluye yogur bajo en grasa, reducido en grasa o de leche entera.
- El yogur para mujeres y niños mayores de 2 años incluye yogur sin grasa, bajo en grasa o reducido en grasa.
- Consulte la aplicación Florida WIC o el folleto Florida WIC Alimentos para obtener información sobre los tamaños y tipos de yogur permitidos.



ALTERNATIVAS DE LECHE DE ORIGEN VEGETAL Su lista de compras de WIC EBT le mostrará el tamaño del envase, la cantidad y las marcas de leche de soja y la mezcla de leche de guisante y avena que puede comprar. WIC solo permite productos que tengan 8 gramos de proteína por taza y también deben estar fortificados con una cantidad específica de vitaminas y minerales.

TOFU Cualquier marca en un envase de 14 a 16 onzas. Consulte la aplicación Florida WIC o el folleto Florida WIC Alimentos para obtener información sobre los requisitos de calcio para el tofu.

Comprando Sabiamente con su Tarjeta de WIC EBT

Granos Enteros

Comer alimentos de granos enteros con fibra, como parte de una dieta saludable en general, puede ayudar a tener una digestión sana.

- Los granos enteros pueden comprarse en hogazas, cajas, bolsas o paquetes de 12 a 42 onzas. Planifique sus compras de granos enteros para poder usar todas las onzas del mes.
- WIC permite los siguientes alimentos de granos enteros: panes y bollos de trigo integral y de granos enteros; arroz integral; pasta de trigo integral; tortillas de maíz y de trigo integral; avena; y bulgur.



Frutas y Vegetales

Haga que la mitad de su plato sean frutas y vegetales.

- Elija **frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados**. También puede comprar **hierbas de cocina frescas**.
- Compre frutas enlatadas y congeladas sin azúcar añadida, jarabes, edulzadores artificiales ni stevia. Elija vegetales sin azúcar añadida, jarabe, edulzadores artificiales, stevia, grasa, aceite o carne.
- Si elige que se le descuenten \$3.00 de su cantidad en dólares para frutas y vegetales, podrá recibir 64 fl oz de jugo por mes.
- Se recomienda no tomar más de estas cantidades de jugo al día:
 - 8 fl oz para adultos
 - 4 fl oz para niños de 1 a 3 años
 - De 4 a 6 fl oz para niños de 4 a 6 años
 - No se recomienda dar jugo a niños menores de 12 meses de edad.



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 WIC EBT, usted puede comprar una bolsa de 16 onzas de frijoles secos o 4 latas de frijoles de 15 a 16 onzas. Si tiene 2 bolsas de frijoles en su tarjeta EBT de WIC, puede comprar una bolsa de 32 oz.
- 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 WIC EBT, solamente puede comprar frijoles de lata.



Mantequilla de Maní

La mantequilla de maní es una buena fuente de proteína.

- Compre cualquier marca de mantequilla de maní en un recipiente de 15.5 a 18 onzas.
- No se permiten manteca de maní para untar.



Huevos

Los huevos son una buena fuente de proteína.

- Compre cualquier marca de huevos blancos medianos o grandes en tamaño de una docena (12 unidades).
- Los clientes de WIC que no quieran o no puedan comer huevos pueden solicitar frijoles o manteca de maní en lugar de huevos.



Cereal para el Desayuno

Compre cereales que son más altos en granos enteros. 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 onzas o más grande.
- Esté al tanto del balance de cereal que queda en su Tarjeta de WIC EBT.
- 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.



Alimentos para Bebés

Para los bebés que solo toman leche materna, hay que esperar hasta los 6 meses aproximadamente para empezar con las comidas sólidas. Para otros bebés, puede empezar a dar comidas sólidas entre los 4 y los 6 meses de edad.

- A los 6 meses, la mayoría de los bebés recibirán cereales, **frutas y vegetales para bebés**. Los bebés que solo toman leche materna también recibirán **carnes para bebés**.
- Para su bebé, puede elegir una de las siguientes opciones: frutas y vegetales para bebés O cantidad en dólares de frutas y vegetales O mitad de frutas y vegetales para bebés y mitad de cantidad en dólares de frutas y vegetales.

