

Encuentre sus alimentos de WIC durante la pandemia de COVID-19

El Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH) y WIC quieren asegurarse de que pueda encontrar los alimentos que necesita para usted y su familia cuando vaya de compras. Siga estos pasos fáciles:

Paso 1. Busque los alimentos de WIC en su saldo de alimentos. Revise su Guía de compras o use su aplicación de WIC. Siempre elija estos alimentos primero.

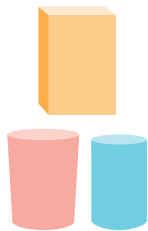
Paso 2. Cuando sus alimentos de WIC no estén disponibles, puede escoger otros alimentos de la siguiente lista.

Use su aplicación de WIC (descárguela en la Google Play Store o en la Apple App Store) para buscar nuevos alimentos usando esta información.



Categoría de alimentos

Nuevas opciones



Consejos útiles sobre el tamaño de los envases

Al seleccionar el tamaño de los envases, siempre trate de acercarse lo más posible al monto máximo de beneficio que se le otorgó. No puede comprar envases de mayor tamaño al que se señala en su saldo para alimentos, con excepción de los de granos integrales.



Leche

- Tamaños añadidos: cuarto de galón, medio galón o .75 galones (96 onzas).
- Leches cultivadas, como la leche con acidófilos, el suero de leche o la leche kéfir.
- Leches especializadas, como la leche fortificada con calcio, leche con ácido docosahexaenoico (DHA) añadido, leche ultratermizada (ultra heat treated, UHT) sin refrigerar, leche A2, leche ultrafiltrada o leche fortificada con proteínas.
- Leche orgánica.

¡Nuevo alimento!



Leche de cabra

- Leche de cabra en cuarto de galón o medio galón.
- Debe ser pasteurizada.
- Puede comprarse con el beneficio para la leche de vaca.
- Leche orgánica de cabra.



Yogur

- Tamaños añadidos: 2 oz, 4 oz o 16 oz.
- Multipacks.
- Marcas adicionales.
- Sabores añadidos.
- Yogur griego.
- Yogur con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías.
- Yogur orgánico.



Queso

- Tamaños añadidos: 8 oz o 32 oz.
- Variedades añadidas: suizo, muenster, provolone o americano procesado.
- Queso rebanado o rallado.
- Queso orgánico.



Tofu

- Tamaños añadidos: 8 oz o 32 oz.
 - » Cuando no esté disponible en 16 oz: de 14 a 15.9 oz.
- Marcas añadidas.



Soya

- Tamaños añadidos: .75 galones (96 oz) o 1 galón.
- Marcas añadidas.
- Soya saborizada, como la de vainilla.



Jugo: embotellado

- Cualquier sabor de jugo que sea 100 % jugo.
- Cualquier jugo que tenga al menos el 80 % de los valores diarios de vitamina C por porción.
- Tamaños añadidos: 48 onzas, 96 oz, o 128 oz.
- Jugo orgánico.



Jugo: concentrado

- Cualquier sabor de jugo que sea 100 % jugo.
- Cualquier jugo que tenga al menos el 80 % de los valores diarios de vitamina C por porción.
- Jugo orgánico.



¡Nuevo alimento!

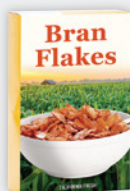
Jugo: refrigerado

- Tamaños: 48 oz, 64 oz, 96 oz o 128 oz.
- Cualquier sabor de jugo que sea 100 % jugo.
- Cualquier jugo que tenga al menos el 80 % de los valores diarios de vitamina C por porción.
- Jugo orgánico.



Huevos

- Tamaños añadidos: media docena (caja de 6) o 1.5 docenas (caja de 18).
- Huevos marrones.
- Algunos tipos de huevos especiales como libres de jaula, enriquecidos con vitaminas, bajos en colesterol o enriquecidos con DHA.
- Huevos orgánicos.



Cereal para el desayuno: granos integrales y otros

- Cereales integrales añadidos.
- Cereales integrales orgánicos.



Cereal para el desayuno: avena instantánea

- Marcas añadidas.
- Avena instantánea orgánica.



Cereal para el desayuno: arroz inflado

- Marcas añadidas.
- Arroz inflado orgánico.



Frutas y verduras (frescas y procesadas)

- Productos con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías.
- Ensalada de frutas enlatada.
- Salsa de tomate.
- Salsa.



Consejos útiles sobre los granos integrales

Cuando los envases de 16 oz no estén disponibles, puede escoger envases de 14 a 24 oz. Sea cual sea el tamaño que escoja, las 16 oz se deben restar de su saldo de alimentos.



Pan de trigo integral

- Tamaños añadidos cuando no esté disponible en 16 oz: envases de 14 a 24 oz.
- Pan que no diga “100 % trigo integral” en la etiqueta de enfrente.
- Pan con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías.
- Pan orgánico.

¡Nuevo alimento!



Pan de granos integrales

- Tamaño: 16 oz.
 - » Cuando no esté disponible en 16 oz: envases de 14 a 24 oz.
- Pan que no diga “100 % granos integrales” en la etiqueta de enfrente.
- Pan con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías.
- Pan orgánico.



Opciones de granos integrales

- Tamaños añadidos cuando no esté disponible el de 16 oz: envases de 14 a 24 oz.
- Marcas añadidas de tortillas de maíz y de trigo integral, y pasta de trigo integral.
- Productos con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías.
- Tortillas orgánicas de maíz y de trigo integral, avena orgánica y arroz integral orgánico.



Pescado enlatado

- Pescado enlatado en aceite.
- Pescado enlatado en cualquier salsa.
- Pescado enlatado orgánico.



Consejos útiles sobre los frijoles

Cuatro latas de frijoles de 16 oz = un envase de 16 oz de frijoles secos.



Frijoles secos, chícharos o lentejas

- Tamaño añadido: 32 oz.
- Puede comprar frijoles enlatados con el beneficio de frijoles secos. Vea la sección de frijoles enlatados a continuación.



Frijoles enlatados

- Puede comprar frijoles enlatados si en sus beneficios de alimentos tiene frijoles enlatados o secos.
- Frijoles refritos sin grasa.
- Frijoles horneados.
- Frijoles orgánicos enlatados.



Crema de cacahuete

- Tamaño añadido: 36 oz.
- Crema de cacahuete orgánica.



Cereal para bebés

- Tamaño añadido: 32 oz.
- Marcas y tipos añadidos.



Consejos útiles sobre las frutas y verduras para bebés

- Para obtener más frutas y verduras para bebés, compre envases de 2 oz o 4 oz.



Frutas para bebés

- Tamaños añadidos: 2 oz o 3.5 oz.
- Marcas añadidas.
- Frutas para bebés en bolsas.



Verduras para bebés

- Tamaños añadidos: 2 oz o 3.5 oz.
- Marcas añadidas.
- Verduras para bebés en bolsas.



Carne para bebé

- Marcas añadidas.
- Carne para bebés en bolsas.



Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | myfamily.wic.ca.gov | (SP) 01/21

