



Vamos de compras

Guía para las tarjetas de instrucción individual





Descripción general para los consejeros de WIC

- 1 Entregue estos folletos al participante:
 - a. Guía de compras
 - b. Sus alimentos de WIC (**opcional**)
- 2 Pida al participante que repase los materiales mientras espera.
- 3 Use estas tarjetas para ayudar a guiar la instrucción individual sobre los alimentos de WIC. Sólo repase las tarjetas que correspondan al participante.
- 4 No se olvide de hacer las actividades incluidas en las tarjetas con el participante, ya que estas actividades ayudan a estar seguro que el participante entiende la información.

Leche



- 1 “Miremos la sección de leche. Abra la Guía de compras en la página 4”.
- 2 “Repasemos lo que sigue **igual** y lo que es **diferente**”.

Lo que sigue **igual**

- Puede comprar leche líquida al 2% con grasa reducida (reduced fat), leche al 1% baja en grasa (lowfat) y leche descremada sin grasa (nonfat).
- Puede comprar leche baja en grasa o descremada, en polvo o evaporada.

Lo que es **diferente**

- Solo puede comprar leche entera si está inpreso en su cheque.
- Sólo los niños entre 1 y 2 años de edad pueden comprar leche entera.

- 3 “Ahora practiquemos cómo decidir lo que puede y no puede comprar”.
(Dé vuelta a la tarjeta)

Leche

Al mirar estos galones de leche, señale los tipos de leche que **puede comprar** con sus cheques de WIC.



Queso

- 1 “Miremos la sección de quesos. Abra la Guía de compras en la página 5”.
- 2 “Repasemos lo que sigue **igual** y lo que es **diferente**”.



Lo que sigue **igual**

- Los quesos Cheddar, Jack y Mozzarella son opciones de sabores que puede elegir.

Lo que es **diferente**

- Nuevas opciones de sabores: Colby, Colby-Jack y Mozzarella en palitos (string).
- Ya no tiene la opción de comprar queso americano procesado.
- Tiene que estar en un paquete de 16 oz.
- No puede pedir que le corten el queso en rodajas en el deli.

- 3 “Ahora practiquemos cómo decidir lo que puede y no puede comprar”.
(Dé vuelta a la tarjeta)

Queso

Mire estos alimentos. Decida cuáles alimentos **puede comprar** y cuáles **no puede comprar**. Use la Guía de compras para que le ayude a elegir.



16 oz
Queso Mozzarella
en palitos
(String cheese)



16 oz
Queso Colby-Jack



Dos, 8 oz
Paquetes de queso
Sharp Cheddar



16 oz
Queso Jack, cortado a
máquina en el deli

Jugo

- 1 “Miremos la sección de jugos. Abra la Guía de compras en las páginas 16 y 17”.
- 2 “Repasemos lo que sigue **igual** y lo que es **diferente**”.



Lo que sigue **igual**

- Todavía puede comprar jugo congelado o en botellas de plástico.
- Todavía puede comprar algunos de los mismos sabores.
- Todavía debe buscar jugo que dice “100% juice” (100% jugo) y “120% vitamin C” (120% de vitamina C).

Lo que es **diferente**

- Un tipo nuevo de jugo que puede comprar ahora es jugo concentrado no congelado (11.5 oz).
- Sabores que se han añadido: toronja, tomate, arándano y ciertas mezclas de sabores.
- La Guía de compras le da consejos útiles sobre cómo obtener la mayor cantidad de jugo.
- Ya no tiene que elegir el sabor o el tipo de jugo que quiere en su cita de WIC.

- 3 “Ahora practiquemos cómo decidir lo que puede y no puede comprar”.
(Dé vuelta a la tarjeta)

Jugo

Mire estos alimentos. Decida cuáles alimentos **puede comprar** y cuáles **no puede comprar**. Use la Guía de compras para que le ayude a elegir.



Manzana y fresas
64 oz botella
de plástico



Jugo de naranja
64 oz refrigerado



Toronja roja rubí
64 oz botella
de plástico



Uva orgánica
46 oz botella
de plástico

Manzana y arándano
12 oz congelado



Manzana
11.5 oz concentrado
no congelado

Granos integrales



- 1 “Éste es un alimento nuevo añadido a WIC. Abra la Guía de compras en la página 7”.
- 2 “Repasemos algunos puntos clave”.

Puntos clave

- Todos los niños de 1 año de edad o mayores, mujeres embarazadas y mujeres que dan pecho en mayor parte, pueden comprar:
 - pan de 100% trigo integral
 - arroz integral (“brown rice”)
 - tortillas de maíz o de trigo integral
 - avena (“oatmeal”)
 - trigo tipo bulgur
 - cebada integral (“whole grain barley”)
- Tendrá que revisar la etiqueta de algunos de estos alimentos. Por ejemplo, el pan de trigo integral debe decir “100% whole wheat” (100% trigo integral) en el frente de la etiqueta.
- Puede comprar cualquier marca, pero tendrá que estar en un paquete de 16 oz.

- 3 “Ahora practiquemos cómo decidir lo que puede y no puede comprar”.
(Dé vuelta a la tarjeta)

Granos integrales

Mire estos alimentos. Decida cuáles alimentos **puede comprar** y cuáles **no puede comprar**. Use la Guía de compras para que le ayude a elegir.



Pan de trigo
16 oz



Arroz integral
16 oz

Arroz blanco
16 oz



Pan de 100% trigo
integral
16 oz



Tortillas de trigo
integral
16 oz



Tortillas
de harina
20 oz

Frutas y verduras



- 1 “Éste es un alimento nuevo añadido a WIC. Abra la Guía de compras en las páginas 18 a 20”.
- 2 “Repasemos algunos puntos clave”.

Puntos clave

- Puede comprar cualquier fruta o verdura fresca, congelada o enlatada.
 - El único tipo de papa que puede comprar es camote.
 - Puede comprar frutas y verduras orgánicas.
 - No puede comprar frutas desecadas.
 - No puede comprar hierbas como perejil, albahaca, cilantro o menta.
- 3 “Ahora practiquemos cómo decidir lo que puede y no puede comprar”.
(Dé vuelta a la tarjeta)

Frutas y verduras

Mire estos alimentos. Decida cuáles alimentos **puede comprar** y cuáles **no puede comprar**. Use la Guía de compras para que le ayude a elegir.



Verduras frescas



Papas rojas, amarillas, moradas



Puré de manzanas sin endulzar



Camotes



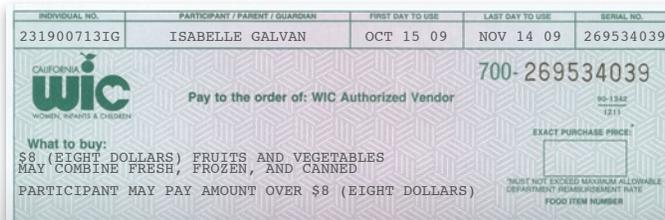
Pasas de uva



Mezcla de verduras congeladas

Qué hacer...

Tiene un cheque por \$8 para frutas y verduras, pero



la fruta que eligió
cuesta \$8.25



\$8.25

Usted puede ...

Comprar menos

Devolver una o más naranjas para que el monto total sea menos que el valor del cheque.



Pagar la diferencia

Pagar la diferencia con su propio dinero.



Usar su tarjeta Advantage EBT

Usar su tarjeta Advantage EBT para pagar la diferencia.

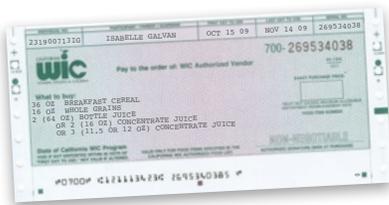


Recuerde

que el cheque para frutas y verduras es el **único cheque para alimentos de WIC** con el que puede pagar la diferencia.

Cheque nuevo de WIC

- 1 “Hubo algunos cambios en el cheque de WIC”.
- 2 “Repasemos algunos puntos clave”.



Puntos clave para el cheque nuevo de WIC

- Su cheque ya no tiene una casilla en la parte de arriba que dice cuáles alimentos puede comprar con el cheque.
- El cheque de WIC sólo dirá qué comprar y cuánto comprar. Es posible que no diga el tipo de alimentos que debe comprar.
- Necesita usar su Guía de compras.
- Se han combinado más alimentos en un solo cheque.
- Es posible que su cheque indique cantidades de alimentos distintas que lo de costumbre. Lea su cheque cuidadosamente.
- Algunos cheques pueden indicar opciones de alimentos que puede comprar. *Por ejemplo: Botella de jugo o Jugo concentrado*

- 3 “Ahora, miremos el cheque nuevo.” (*Dé vuelta a la tarjeta*)

Cheque nuevo de WIC

INDIVIDUAL NO.	PARTICIPANT / PARENT / GUARDIAN	FIRST DAY TO USE	LAST DAY TO USE	SERIAL NO.
231900713IG	ISABELLE GALVAN	OCT 15 09	NOV 14 09	269534038

 <p>WOMEN, INFANTS & CHILDREN</p>	<p>Pay to the order of: WIC Authorized Vendor</p>	<p>700-269534038</p>
--	--	----------------------

90-1342
1211

EXACT PURCHASE PRICE:

*MUST NOT EXCEED MAXIMUM ALLOWABLE DEPARTMENT REIMBURSEMENT RATE

FOOD ITEM NUMBER

What to buy:

- 36 OZ BREAKFAST CEREAL
- 16 OZ WHOLE GRAINS
- 2 (64 OZ) BOTTLE JUICE
OR 2 (16 OZ) CONCENTRATE JUICE
OR 3 (11.5 OR 12 OZ) CONCENTRATE JUICE

State of California WIC Program
VOID IF NOT DEPOSITED WITHIN 45 DAYS OF
"FIRST DAY TO USE." NOT VALID IF ALTERED.

VALID ONLY FOR FOOD ITEMS SPECIFIED IN THE
CALIFORNIA WIC AUTHORIZED FOOD LIST.

NON-NEGOTIABLE
AUTHORIZED SIGNATURE (SIGN AT PURCHASE)

1A-NON
1B

110700 1 1 2 1 1 1 3 4 2 3 2 2 6 9 5 3 4 0 3 8 5 11

#88005 Rev 8/09

¿Que alimentos puede comprar con este cheque?

Alimentos para bebés

Repase esta tarjeta sólo si le corresponde al participante.

- 1 “Éste es un alimento nuevo añadido a WIC para bebés. Abra la Guía de compras en la página 13”.
- 2 “Repasemos algunos puntos clave”.



Puntos clave

- Todos los bebés de 6 a 11 meses de edad recibirán frutas y verduras para bebés.
- Los bebés que toman solo pecho (y no reciben fórmula) recibirán el doble de la cantidad de frutas y verduras para bebés, y también recibirán carnes para bebés.
- Puede comprar cualquier marca que venga en un envase de 4 oz o en un “2-pack” (paquete de 2 envases) de 3.5 oz cada uno.
- Puede comprar frutas sin sabores añadidos, verduras sin sabores añadidos, o una combinación de dos o más frutas o verduras sin sabores añadidos, como por ejemplo alimentos marcados como “Stage 2” o “2nd”.
- No puede comprar cenas como pavo con fideos, o postres para bebés como pudín de natilla.

- 3 “Ahora practiquemos cómo decidir lo que puede y no puede comprar”.
(Dé vuelta a la tarjeta)

Alimentos para bebés

Mire estos alimentos. Decida cuáles alimentos **puede comprar** y cuáles **no puede comprar**. Use la Guía de compras para que le ayude a elegir.



“Paquete de 2 envases” de 3.5 oz
Plátanos



Envase de 4 oz
Zanahorias orgánicas



Envase de 6 oz
Cena de pollo y verduras



Envase de 4 oz
Cereal de arroz con manzana

Leche de soya

Repase esta tarjeta sólo si le corresponde al participante.

- 1 “Esta es una opción nueva de alimento de WIC para aquellos que la pidan. Se pueden sustituir leche y queso por leche de soya”.
- 2 “Repasemos algunos puntos clave. Abra la Guía de compras en la página 6”.



Puntos clave

- Si usted es una mujer en el programa de WIC puede solicitar recibir leche de soya en lugar de leche.
 - Si tiene un niño en el programa de WIC que necesita alimentos de soya (leche de soya y tofu) primero necesitará la aprobación de su médico. WIC le dará el formulario que debe llenar el médico.
 - Sólo puede comprar las marcas indicadas en su Guía de compras.
 - No debe tener sabores añadidos.
- 3 “Ahora practiquemos cómo decidir lo que puede y no puede comprar”.
(Dé vuelta a la tarjeta)

Leche de soya

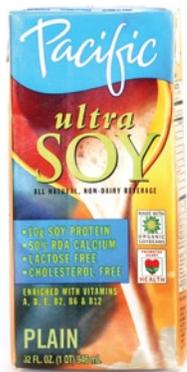
Mire estos alimentos. Decida cuáles alimentos **puede comprar** y cuáles **no puede comprar**. Use la Guía de compras para que le ayude a elegir.



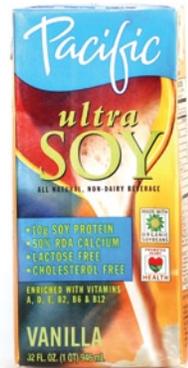
½ galón
Silk regular



½ galón
8th Continent
original



1 cuarto de galón
Pacific ultra SOY Natural
regular



1 cuarto de galón
Pacific ultra SOY Natural
vainilla

Tofú

Repase esta tarjeta sólo si le corresponde al participante.

- 1 “Ésta es una opción nueva de alimento de WIC para aquéllos que la pidan. Puede sustituir queso por tofú”.
- 2 “Repasemos algunos puntos clave. Abra la Guía de compras en la página 6”.



Puntos clave para el tofú

- Si es una mujer en el programa de WIC puede solicitar recibir tofú en lugar de queso.
 - Si tiene un niño en el programa de WIC que necesita alimentos de soya (leche de soya y tofú) primero necesitará la aprobación de su médico. WIC le dará el formulario que debe llenar el médico.
 - Puede comprar tofú sin sabores añadidos, refrigerado, en un paquete de 14 a 16 oz.
 - Sólo puede comprar las marcas y texturas indicadas en su Guía de compras.
- 3 “Ahora practiquemos cómo decidir lo que puede y no puede comprar”.
(Dé vuelta a la tarjeta)

Tofú

Mire estos alimentos. Decida cuáles alimentos **puede comprar** y cuáles **no puede comprar**. Use la Guía de compras para que le ayude a elegir.



16 oz
Tofú a granel



16 oz
House Tofú firme
sazonado, refrigerado



12 oz
Mori-nu Tofú suave,
no refrigerado



14 oz
House Tofú firme,
refrigerado

Otros alimentos de WIC

Cereal para el desayuno

- 1 “Miremos la sección de cereal para el desayuno. Abra la Guía de compras en las páginas 8 a 9”.
- 2 “Repasemos lo que sigue **igual** y lo que es **diferente**”.

Lo que sigue **igual**

- Algunas de las mismas marcas.

Lo que es **diferente**

- Hay más opciones de granos integrales.
- Las opciones de cereales para niños y mujeres son iguales.

Pescado enlatado

(Repase sólo si la participante solo da pecho)

- 1 “Miremos la sección de pescados enlatados. Abra la Guía de compras en la página 12”.
- 2 “Ahora tendrá tres opciones de pescado. Además de atún “light” en trozos, también puede comprar salmón rosado (“pink salmon”) y sardinas”.

Huevos (página 5)

Crema de cacahuete (página 10)

Frijoles secos (página 11)

Cereal para bebés (página 15)

- 1 “Hubo pocos cambios en estos alimentos. No se olvide de consultar su Guía de compras para ver más información sobre estos alimentos”.

Fórmula para bebés

Repase esta tarjeta sólo si le corresponde al participante.

- 1 “Miremos la sección de fórmula. Abra la Guía de compras en la página 14”.
- 2 “Repasemos lo que sigue **igual** y lo que es **diferente**”.



Lo que sigue **igual**

- Se ofrecen las mismas marcas.

Lo que es **diferente**

- El número de latas que puede obtener de WIC puede cambiar dependiendo de la edad de su bebé.
- Las cantidades aparecen en el folleto que se llama *Sus alimentos de WIC*.

- 3 Repase las normas de su agencia para la fórmula en los primeros 30 días, si corresponde al participante.



Cierre

- 1 ¿“Qué cambios lo entusiasman más”?
- 2 ¿“Qué preguntas tiene sobre cómo comprar con sus nuevos cheques para alimentos de WIC”?
- 3 ¿“Qué preguntas tiene sobre los alimentos que **puede** o **no puede** comprar con sus cheques de WIC”?

