

SU PRÓXIMA CITA ES:

Fecha	Hora	Motivo (Razón)

Usted debe traer lo siguiente a su cita de nutrición:

- » Ingreso total de la familia
- » Documento de identificación
- » Comprobante de domicilio

IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA WIC DE RHODE ISLAND

CAJERO(A): COTEJE (COMPARE) LA FIRMA EN EL CHEQUE DE WIC CON UNA DE ESTAS FIRMAS.

Beneficiario

NOMBRE

FIRMA

Comprador Alterno

NOMBRE

FIRMA

NÚMEROS DE IDENTIFICACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

1.

2.

3.

4.

5.

NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN DE HOGAR (GRUPO FAMILIAR)

SI SE ENCUENTRA ESTA GUÍA,
POR FAVOR COMUNÍQUESE CON
MI CLÍNICA DEL WIC EN

Agencia

Dirección

Teléfono

Fólder de Identificación
y Guía de Alimentos
Aprobados por WIC
en Rhode Island



Cuéntele a un amigo sobre el WIC.

Ayuda para familias que trabajan o que están desempleadas.

WIC provee una oportunidad igual para todos.

Rhode Island Department of Health
Division of Family Health
Office of Women, Infants, and Children Program
Three Capitol Hill, Room 302, Providence, RI 02908
1-800-942-7434

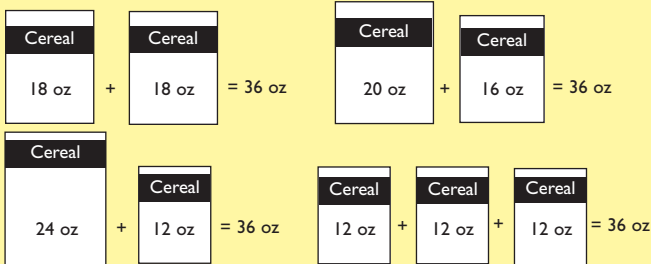


OCTUBRE 2006

CEREALES (caja de 12 onzas o más grande)

Hojuelas de Salvado	Crema de Trigo para Servirse Caliente	Arroz Crujiente	Hojuelas de Maiz
Best Yet Great Value IGA Malt O Meal Ralston Shaws Shurfine Stop & Shop	Best Yet Krasdale Malt O Meal Ralston Shaws	Best Yet Great Value IGA Krasdale Malt O Meal Mornin' Gems Ralston Shaws Shurfine Stop & Shop	Best Yet Great Value IGA Krasdale Mornin' Gems Ralston Shaws Shurfine Stop & Shop
Trigo Triturado Azucarado	Hojuelas de Avena Tostadas	Avena & Más con Almendras	Avena & Más con Miel de Abeja
Best Yet IGA Malt O Meal Nature's Crunch Ralston Shaws Shurfine Stop & Shop	Best Yet Great Value IGA Krasdale Malt O Meal Ralston Rollin' Oats Shaws Shurfine Stop & Shop	Shaws Shurfine Stop & Shop	Great Value IGA Shaws Stop & Shop
		Hojuelas de Avena con Miel	Avena & Más
		IGA	Shurfine

Los siguientes cereales también los puede obtener con WIC



PRODUCTOS LÁCTEOS Y MANTEQUILLA DE MANÍ (CACAHUATE)

Leche: Entera, con Grasa Reducida (2% de grasa), Baja en Grasa (1% de grasa) o Sin Grasa



Marca de la tienda o marca menos cara, Medio galón, leche en polvo, leche evaporada o leche Lactaid, sólo si se indica en el cheque

Quesos



« Queso delicatessen

De delicatessen: solamente queso tipo americano, con marca de la tienda o marca menos cara

En rebanadas, rallados, bloque: cualquier marca, sólo un paquete de 12 a 16 oz

Tipo Americano • Cheddar • Colby • Monterey Jack • Mozzarella • Muenster • Provolone

Ningún queso en rebanadas envueltas individualmente • Ningún queso importado

Huevos



La marca menos cara • grado A grandes • marrones (café) o blancos

Mantequilla de Maní (Cacahuete)



Cualquier marca • cremosa o con trocitos

Sin miel de abeja ni jalea añadidas • Envase de 16 a 18 oz

HABICHUELAS (FRIJOLES), ATÚN, VERDURAS, ALIMENTOS PARA BEBÉ

Habichuelas, Arvejas (Chícharos/Guisantes) o Lentejas secas



Cualquier marca • Bolsa de 1 lb • Sin saborizantes • Ningún paquete de habichuelas mixtas

Atún



La marca menos cara • Atún troceado bajo en grasa

lata de 6 a 6.5 oz solamente

Zanahorias



Cualquier marca • Bolsa de 1 lb de zanahorias frescas o

lata de 14 a 16 oz de zanahorias en rodajas

Leche de Fórmula y Cereal para Bebé



Cualquier marca • Caja de 8 ó 16 oz

De arroz, avena, cebada o mixto

Sin leche de fórmula ni fruta añadidas



Leche de Fórmula

Como se indica en el cheque del WIC

Busque ésta etiqueta en su tienda local, es posible que la usen para distinguir los alimentos aprobados por WIC.



CÓMO UTILIZAR LOS CHEQUES DEL WIC EN LA TIENDA

- » Busque el “First Day to Use” (primer día para usarse) y el “Last Day to Use” (último día para usarse) en sus cheques. Use sus cheques entre esas fechas.
- » Compre solamente en tiendas aprobadas por el WIC. Su agencia del WIC puede entregarle a usted una lista de las tiendas aprobadas por el WIC.
- » Solamente usted o su comprador alterno pueden usar estos cheques del WIC.
- » Escoja solamente alimentos permitidos por el WIC, sin exceder las cantidades indicadas en sus cheques (pero usted no está obligado(a) a comprar todos los alimentos indicados en sus cheques).
- » Separe sus alimentos comprados con el cheque del WIC de otros alimentos cuando usted llegue donde el cajero. Hágle saber al cajero que usted tiene cheques del WIC.
- » Muéstrelle al cajero esta guía de alimentos aprobados por el WIC.
- » No firme su cheque del WIC hasta que el cajero haya escrito el precio correcto de la compra en el cheque.
- » Use los cupones del fabricante, cupones de la tienda y tarjetas de descuento electrónicas (scan cards) para alimentos aprobados por el WIC. Usted puede “comprar uno y llevar otro gratis” (buy one, get one free) si el cupón de la tienda lo permite. Esto ayuda al WIC a ahorrar dinero.
- » Informe inmediatamente a su clínica del WIC la pérdida o robo de cheques .
- » Lleve siempre con usted esta guía de alimentos aprobados por el WIC cuando vaya de compras.



Los alimentos gourmet, orgánicos o especiales no están permitidos.

JUGOS (todos los jugos ser 100% de fruta)

Jugo de Naranja o Toronja 100% Puro



Cualquier marca • Lata de 46 oz fluidas
Concentrado congelado de 11.5 a 12 oz

Jugo de Piña (Ananás) 100% Puro Enriquecido con Vitamina C



Cualquier marca • Lata de 46 oz fluidas
Concentrado congelado de 11.5 a 12 oz

Juicy Juice y Welch's, Todos los Sabores, de 11.5 a 12 oz



Concentrado líquido



Concentrado líquido

Jugo de Uva, Concentrado Congelado, de 11.5 a 12 oz



Jugo de uva Welch's franja amarilla solamente



Jugo de uva Stop & Shop



Jugo de uva blanca Welch's franja amarilla solamente



Jugo de uva Old Orchard



Jugo de uva blanca Old Orchard

Jugo de Manzana, Concentrado Congelado, de 11.5 a 12 oz



Seneca lata roja solamente



Stop & Shop



Shaw's



IGA



Old Orchard

