

# GUÍA DE COMIDAS APROBADAS POR EL PROGRAMA WIC DE MASSACHUSETTS



# WIC

¡BUENA ALIMENTACIÓN  
Y MUCHO MÁS!

Julio 2025

# Hacer compras con su tarjeta del Programa WIC

- Compre lo que necesite. ¡No tiene que comprar todos los alimentos de una vez!
- Tenga su tarjeta lista cuando llegue a la caja.
- Antes de escanear cualquiera de sus alimentos, dígame al cajero que usted va a usar una tarjeta del programa WIC.
- Cuando el cajero se lo indique, pase su tarjeta del Programa WIC por la máquina del punto de venta (POS) o entregue la tarjeta del Programa WIC al cajero.
- Ingrese su número de identificación personal (PIN) y oprima el botón ENTER en el teclado.
- El cajero procesará sus alimentos.
- La cantidad de artículos alimenticios aprobados y en dólares de frutas y vegetales que usted compra se deducirá de su cuenta del programa WIC.
- El cajero le entregará un recibo que mostrará el saldo restante de sus beneficios y la fecha en que vencen los beneficios. Guarde este recibo como referencia futura.
- Es importante pasar la tarjeta del programa WIC antes de cualquier otro tipo de pago. Cualquier saldo restante se puede pagar con efectivo, EBT, SNAP, u otro tipo de pago que acepte la tienda.



# Índice de materias

## Frutas y vegetales

1-2

Frescas  
Congeladas  
Enlatadas

## Granos integrales

2-6

Pasta de trigo integral  
Pan  
Tortillas  
Arroz integral  
Avena

## Lácteos

7-11

Leche  
Queso  
Tofu  
Yogur  
Huevos  
Leche de soya

## Mantequilla de maní y frijoles

12-13

Mantequilla de maní  
Frijoles, lentejas y arvejas secas  
Frijoles enlatados

## Cereales

14-19

Cereales calientes  
Cereales fríos

## Jugo

20-23

Jugo en botella – almacenamiento estable  
Jugo congelado

## Alimentos para bebés

24-26

Frutas y vegetales para bebés  
Cereales para bebés  
Fórmulas para bebés  
Para madres que dan el pecho y bebés solamente  
(carnes para bebé, pescado enlatado)

# Frutas y vegetales

## FRESCAS

- Cualquier tamaño
- Cualquier marca
- Enteras, cortadas, embolsadas o empaquetadas
- Orgánicas permitidas



### SUGERENCIA PARA LAS COMPRAS

La disponibilidad de productos frescos varía según la estación. Si un vegetal fresco no es aceptado al pasar por la caja, dígame a la tienda para que sea agregada como un artículo aprobado.

### No permitido

#### NO COMPRES:

- ⊗ Azúcares, grasas y aceites agregados
- ⊗ Artículos de la mesa de ensaladas
- ⊗ Frutas o vegetales desecados
- ⊗ Canastas de frutas
- ⊗ Juegos de ensalada o bandejas para fiestas con artículos agregados (salsa, aliño, nueces, etc.)

## CONGELADAS

- Cualquier tamaño
- Cualquier marca
- Cualquier tip o de paquete (bolsa, caja, etc.)
- Cualquier fruta o vegetal simple, o mezclas simples
- Orgánicas permitidas



### No permitido

#### NO COMPRES:

- ⊗ Azúcares, grasas y aceites agregados
- ⊗ Grasas, aceites o sal agregadas
- ⊗ Ingredientes que no sean frutas o vegetales (pasta, arroz, queso, etc.)
- ⊗ Vegetales con salsa

## ENLATADAS

- Cualquier tamaño
- Cualquier marca
- Cualquier recipiente (lata, tarro, plástico)
- Cualquier fruta simple o mezcla de frutas empacadas en agua o jugo
- Cualquier vegetal simple o mezcla de vegetales
- Orgánicas permitidas



### No permitido

#### NO COMPRES:

- ⊗ Frutas enlatadas en jarabe
- ⊗ Artículos que tengan azúcares, grasas y aceites agregados
- ⊗ Salsa (pizza, espagueti)
- ⊗ Vegetales en escabeche
- ⊗ Salsa

## Granos integrales



### SUGERENCIA PARA LAS COMPRAS

Los beneficios de los granos integrales incluyen las siguientes opciones:

Pasta de trigo integral: Trigo y granos integrales

Pan: Trigo y granos integrales

Tortillas: Trigo integral y maíz

Arroz integral

Avena

## PASTA DE TRIGO INTEGRAL

- Paquetes de 16 onzas (1 libra)
- 100% trigo integral
- 100% granos integrales
- Cualquier forma



## Paquetes de 16 onzas (1 libra)



Barilla



Bionatura



Delallo



Luigi Vitelli



Ronzoni

## PAN

- Paquetes de 16 onzas (1 libra)
- Trigo integral
- Granos integrales



### SUGERENCIA PARA LAS COMPRAS

Elija solamente panes de 16 onzas (1 libra)

Muchos panes pesan más de 16 onzas (1 libra). No están aprobados por el programa WIC. Verifique cuidadosamente el peso.

## Paquetes de 16 onzas (1 libra)



Arnold

- Trigo molido por piedra
- Panes selectos de trigo para sándwiches



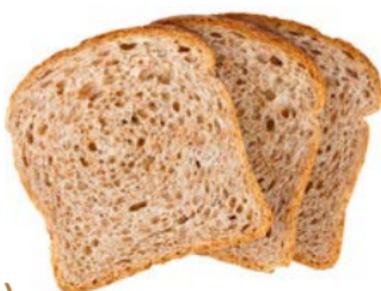
Bimbo

- 100% trigo integral

### Marcas de la tienda

365

Bowl & Basket  
Essential Everyday  
Full Circle  
Good & Gather  
Great Value  
Hannaford  
Market Basket  
O Organics  
Stop & Shop  
Signature Select  
Wegmans



### Marcas de la tienda

Big Y  
Bowl & Basket  
Gold Medal  
Great Value  
Hannaford  
Krasdale  
Market Basket  
Roche Bros  
Signature Select  
Stop & Shop  
Town Talk  
Trucchi's  
Urban Meadows

**Paquetes de 16 onzas (1 libra)**



**Holsum**

- 100% trigo integral
- todo natural
- 100% trigo



**Nature's Own**

- Sugar Free



**Pepperidge Farm**

- 100% trigo integral
- remolino de canela y pasas de uva



**Pepperidge Farm**

- Trigo estilo liviano



**Pepperidge Farm**

- 100% trigo integral muy delgado



**Sara Lee**

- 100% trigo integral clásico



**Stern's**

- 100% trigo integral



**Wonder**

- 100% trigo integral

**TORTILLAS**

- Paquetes de 16 onzas (1 libra)
- 100% Trigo integral
- Maíz



**Marcas de la tienda**

**Guerrero:** Maíz, trigo integral

**Hannaford:** Maíz, trigo integral

**Market Basket:** Maíz, trigo integral

**Market Pantry:** Trigo integral

**Nature's Promise:** Trigo integral

**Pics by Price Chopper:** Maíz, trigo integral

**Signature Select:** Trigo integral

**Stop & Shop:** Maíz, trigo integral



**SUGERENCIA PARA LAS COMPRAS**

¿Busca tortillas? Pruebe el pasillo del pan, la sección refrigerada o con los suministros para tacos.

## Paquetes de 16 onzas (1 libra)



## Chi-Chi's

- Maíz blanco, estilo taco
- Trigo integral, estilo fajita



## La Banderita

- Maíz blanco
- Trigo integral, estilo fajita



## Mayan Farms

- Trigo integral, estilo taco blando



## Mission

- Trigo integral, estilo taco blando
- Trigo integral, estilo fajita
- Maíz amarillo, extra delgada



## Ortega

- Trigo integral

## ARROZ INTEGRAL

- Paquetes de 14 a 16 onzas
- Bolsas, cajas y tarros de plástico
- Regular
- Instantáneo
- Cocido rápido
- Hervir en la bolsa



**No permitido**

**NO COMPRES:**

- ⊘ Grasas, aceites, azúcares o sal agregada



# AVENA

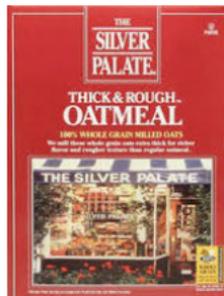
• Paquetes de 16 onzas



McCann's  
Irish Oatmeal



Mom's Best  
Quick Oats



Silver Palate Thick  
& Rough Oatmeal



## SUGERENCIA PARA LAS COMPRAS

Puede elegir una mezcla de pan, pasta, tortillas, arroz y avena para sumar el número total de paquetes de pan/granos integrales en la lista de beneficios alimenticios para su familia. Estos son dos ejemplos:



UN (1)  
pan de  
16 onces

+



UN (1)  
paquete de  
16 onzas de  
tortillas

= DOS (2)  
PAQUETES de  
16 onzas de  
pan/granos  
integrales



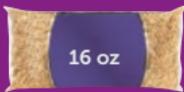
UN (1)  
pan de  
16 onces

+



UN (1)  
paquete de  
16 onzas de  
tortillas

+



UN (1)  
paquete de  
16 onzas de  
arroz

= TRES (3) PAQUETES de 16 onzas de  
pan/granos integrales

# Leche



## LECHE

- Líquidos: Marca menos costosa
- Leche evaporada o en polvo: Cualquier marca
- Leche de larga vida: Cualquier marca
- Leche sin lactosa: Cualquier marca



### SUGERENCIA PARA LAS COMPRAS

Elija la que sea aprobada para usted.

- Leche entera para niños de 12 a 24 meses
- Baja grasa (1%) y sin grasa (desnatada) para mujeres y niños de 2 a 5 años

**No permitido**

**NO COMPRES:**

- Orgánica
- Con sabores

### Líquidos



**Marca menos costosa**

- Sin grasa, 1% baja grasa, 2% grasa reducida, Entera

### Larga vida, almacenamiento estable



**Cuarto**

- Cualquier marca

### Leche seca en polvo sin grasa



**Cajas de 16 y 32 onzas**

- Cualquier marca

### Leche evaporada



**Latas de 12 onzas Entera, con poca grasa o desnatada**

- Cualquier marca

### Sin lactosa



**96 ounce and half gallons**

- Cualquier marca

## QUESO

- Paquetes de 16 onzas solamente
- Bloques
- Rebanadas americano
- En tiras, triturado
- Común, baja grasa
- Cualquier marca: Americano, Colby, Cheddar, Monterey Jack, Mozarela o Muenster



### No permitido

#### NO COMPRES:

- ⊘ Queso importado o de la fiambrería
- ⊘ Queso en rebanadas (excepto americano)
- ⊘ Productos o alimentos con queso o para untar
- ⊘ Rebanadas envueltas individualmente
- ⊘ Con sabores
- ⊘ Orgánico

## TOFU

- Paquetes de 16 onzas ;
- Orgánico permitido



**Azumaya**  
• Silken Tofu



**Franklin Farms**  
• Extra Firm Tofu  
• Firm Tofu  
• Medium Firm Tofu  
• Soft Tofu



**Heiwa**  
• Organic



**House Foods**  
• Extra Firm Tofu  
• Firm Tofu  
• Medium Firm Tofu



**Jadeite Foods**  
• Soft Tofu



**Nasoya**  
• Lite Silken Tofu  
• Organic Silken Tofu  
• Organic Super Firm Tofu



**O Organics**  
• Silken Tofu



**SoyBoy**  
• Organic Firm Tofu

# YOGUR

- Tubos de 32 oz
- Tubos en paquetes de 8 y paquetes de 16 de 2 oz
- 8 Paquetes de 8 multiples de envase 4 oz
- Griego es permitido
- Organico es permitido



## SUGERENCIA PARA LAS COMPRAS

Elija el que esté aprobado para usted.

- Yogur de leche para niños de 12 a 24 meses
- Yogur de baja grasa y sin grasa para mujeres y niños de 2 a 5 años

**No permitido**

**NO COMPRES:**

⊘ Edulzantes artificiales

## Recipientes de 32 onzas



**Activia**

- Cualquier sabor



**Brown Cow**

- Cualquier sabor



**Cabot & Cabot Greek**

- Cualquier sabor



**Chobani**

- Cualquier sabor



**Dannon**

- Cualquier sabor



**FAGE**

- Cualquier sabor



**Green Mountain Creamery**

- Cualquier sabor



**Greek Gods**

- Cualquier sabor



**LALA**

- Cualquier sabor



**Light & Fit**

- Solo simple



**Maple Hill**

- Cualquier sabor



**Mehadrin**

- Cualquier sabor



### Oikos Greek

- Cualquier sabor



### Stonyfield Organic, Greek

- Cualquier sabor



### Two Good

- Cualquier sabor



### Yoplait

- Cualquier sabor

## Recipientes de 32 onzas: Marcas de la tienda

365

Best Yet

Bettergoods

Bowl & Basket

Butterworks Farm

Essential Everyday

Food Club

Good & Gather

Great Value

Hannaford

Lucerene Dairy

Market Basket

Nature's Promise

Pics by Price Chopper

Stop & Shop

Wegmans

## Tubos



### Tubos Stonyfield Kids

- 8 pack 2 oz. tubes (1LB package)\*
- Paquetes de 16 – tubos de 2 oz. (Paquetes de 2LB)



### Tubos de Yoplait GO-GURT

- Paquetes de 8 – tubos de 2 oz. (Paquetes de 1LB)\*
- Paquetes de 16 – tubos de 2 oz. (Paquetes de 2LB)

## Multiples de envase



### Activia Multipack

- Paquete de 4 (paquete de 1LB)\*



### Yoplait Multipack 4 oz.

- 8 Paquete de 8 (paquete de 2LB)

\*Se puede comprar 2 paquetes de – 1LB que igualan 32 oz.

## HUEVOS

- Docena entera
- Medio, Grandes, Extra Grande y Jumbo
- Marrones y blancos
- Marca menos costosa

**Docena Medio, Grandes, Extra Grande y Jumbo Marrones/Blancos**



**No permitido**

**NO COMPRES:**

- ⊘ Orgánicos
- ⊘ Mejorados o de especialidad (Omega-3)

## BEBIDAS CON LECHE DE SOYA

- Refrigeradas: 64 onzas (½ galón)
- Almacenamiento estable: 32 onzas (1 cuarto)

**Refrigeradas: 64 onzas (½ galón)**



**8th Continent**

- Original
- Vanilla



**Bettergoods**

- Original



**Silk**

- Original

**Almacenamiento estable: 32 onzas (1 cuarto)**



**Pacific**

- Ultra Soy Original
- Ultra Soy Vainilla

**No permitido**

**NO COMPRES:**

- ⊘ Orgánicos

# Mantequilla de maní y frijoles secos



## SUGERENCIA PARA LAS COMPRAS

Un (1) 18 onzas de mantequilla de maní/frijoles secos en su lista de alimentos beneficiosos para su familia significa que puede comprar:

**A**

**UN (1)**

tarro de 16 a 18 onzas de mantequilla de maní


**B**

**UN (1)**

paquete de 16 onzas de frijoles, lentejas, arvejas secas

**A**

## MANTEQUILLA DE MANÍ

- Tarros de 16 a 18 onzas
- Cremosa
- Crocante
- Tarros de plástico o vidrio

### Tarros de 16 a 18 onzas



Cualquier  
marca



Jif



Peter  
Pan



### No permitido

#### NO COMPRES:

- Grasas reducidas
- Orgánicos
- Mantequillas de maní especiales
- Productos para untar con mantequilla de maní
- Con sabores



Reese's



Skippy



Smuckers



Teddie

## B

## FRIJOLES, LENTEJAS Y ARVEJAS SECAS

- Cualquier marca
- Paquetes de 1 libra
- Cualquier tipo de frijoles, lentejas o arvejas maduras

**No permitido**

**NO COMPRES:**

Orgánicos



## FRIJOLES ENLATADOS

- Cualquier marca
- Latas de 15 a 16 onzas
- Frijoles, arvejas o lentejas maduras comunes

**No permitido**

**NO COMPRES:**

- Orgánicos
- Judías verdes o color crema\*
- Arvejas o gandules verdes\*

\*Estos artículos se pueden comprar con los beneficios de frutas y vegetales.



# Cereales



## SUGERENCIA PARA LAS COMPRAS

Combine paquetes de cereales calientes y fríos para sumar el total de onzas de la lista de alimentos beneficiosos para su familia. Estas son tres maneras de comprar hasta 36 onzas de cereales:

 <b>UN (1)</b> 12 onzas	+	 <b>UN (1)</b> 12 onzas	+	 <b>UN (1)</b> 12 onzas
= 36 onzas de cereales				

 <b>UN (1)</b> 14.5 onzas	+	 <b>UN (1)</b> 18 onzas	= 32.5 onzas de cereales	
--	---	--	--------------------------	--

 <b>UN (1)</b> 18 onzas	+	 <b>UN (1)</b> 18 onzas	= 36 onzas de cereales	
--	---	--	------------------------	--

## CEREALES CALIENTE

- Paquetes de 10 onzas o más grandes

### la Leyenda

- 🌾 Granos integrales
- GF Sin gluten



**Cream of Rice**  
GF Gluten Free



**Cream of Wheat**  
• 1 Minute  
• 2½ Minute



**Farina**  
• Original Hot Wheat Cereal



**Maypo**  
🌾 Maple Oatmeal  
🌾 Vermont Style Oatmeal



**Quaker Instant Grits**



**Quaker Instant Oatmeal Packets**  
🌾 Maple Oatmeal

### Marcas de la tienda



**Food Club**  
🌾 Instant Oatmeal (Regular)



**Hannaford**  
🌾 Instant Oatmeal (Regular)



**Pic's by Price Chopper**  
🌾 Instant Oatmeal (Regular)



**Signature Select**  
🌾 Instant Oatmeal (Regular)



**Stop & Shop**  
🌾 Instant Oatmeal (Regular)

# CEREALES FRÍOS

- Paquetes de 10 onzas o más grandes

## General Mills



 Bluey

## la Leyenda

-  Granos integrales
-  Sin gluten



## Cheerios

-  GF Multigrain
-  Oat Crunch Berry
-  GF Original
-  Vanilla Spice
- Veggie Blends:
  -  Apple Strawberry
  -  Blueberry Banana



## Chex

-  GF Blueberry
-  GF Cinnamon
-  GF Corn
-  GF Rice
-  Wheat



## Fiber One

-  Honey Clusters



## Kix

-  Berry Berry
-  Honey
-  Original



## Total



## Wheaties

-  Regular
-  Protein Honey Pecan
-  Protein Maple Almond

## Kellogg's



## All Bran

- 🌾 Complete Wheat Flakes



## Corn Flakes

- Cinnamon
- Honey
- Original



## Crispix

- Original



## Frosted Mini Wheats

- 🌾 Cinnamon Roll
- 🌾 Golden Honey
- 🌾 Little Bites: Original, Chocolate
- 🌾 Touch of Fruit: Blueberry, Raspberry, Strawberry



## Rice Krispies

- Original



## Special K

- 🌾 Banana
- 🌾 Multigrain: Touch of Cinnamon
- 🌾 Protein Cinnamon
- 🌾 Protein Honey Almond
- 🌾 Protein Original

## Post



## Grape Nuts

- 🌾 Flakes
- 🌾 Original



## Great Grains

- 🌾 Banana Nut Crunch
- 🌾 Crunchy Pecan



## Honey Bunches Of Oats

- Cinnamon Bunches
- Honey Roasted
- Maple & Pecans
- 🌾 Vanilla
- With Almonds

## Quaker



## Life

- 🌾 Original
- 🌾 Vanilla



## Oatmeal Squares

- 🌾 Golden Maple
- 🌾 Hint of Brown Sugar
- 🌾 Hint of Cinnamon
- 🌾 Honey Nut

## Marcas de la tienda



**365**

- 🌾 365 Frosted Wheat Squares



**Best Yet**

- 🌾 Bite Size Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats & Flakes
- Toasted Oats



**Bowl & Basket**

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Multi Grain Toasted Oats
- 🌾 Toasted Oats



**Essential Everyday**

- 🌾 Bran Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats & Almonds
- Honey Oats & Flakes



**Food Club**

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Honey & Oats with Almonds
- Rice Squares
- Toasted Oats



**Great Value**

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- 🌾 Crunchy Nugget
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats with Almonds
- 🌾 O's
- Rice Crisps
- Rice Squares



**Hannaford**

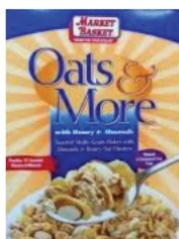
- 🌾 Bran Flakes
- 🌾 Bite Size Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- 🌾 Easy Living Oat Squares
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Multigrain Tasteeos
- 🌾 Nutty Nuggets
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Tasteeos
- Toasted Corn Squares
- Toasted Rice Squares
- 🌾 Toasted Wheat
- 🌾 Wheat Flakes

## Marcas de la tienda (continuado)



### Krasdale

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Toasted Oats



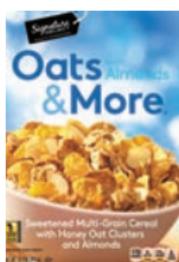
### Market Basket

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Biscuits
- Tasteo's



### Pics by Price Chopper

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats & Flakes with Almonds
- 🌾 Toasted Oats
- Toasted Rice Crisps



### Signature Select

- 🌾 Bran Flakes
- 🌾 Bite Sized Frosted Wheat
- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Pockets
- 🌾 Toasted Oats



### Stop & Shop

- 🌾 Bite Sized Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn & Rice Hexagons
- Crispy Rice



### Wegmans

- 🌾 Bite Size Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Oat Crisps
- Oats & Honey
- Oats & Honey with Almonds
- Rice Squares
- 🌾 Toasted Oats
- 🌾 Wheat Crunch

# Jugo



## ALMACENAMIENTO ESTABLE

• 100% de jugo de almacenamiento estable: botellas de 64 onzas



### Apple & Eve

- Apple
- Big Birds Apple
- Cookie Monsters Berry
- Cranberry and More
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Elmo & Tangos Punch
- Grovers White Grape
- Mango Strawberry
- Natural Style Apple
- Naturally Cranberry



### Best Yet

- Apple Juice
- Apple Kiwi Strawberry
- Cranberry
- Grape
- Pineapple
- White Grape
- White Grapefruit



### Campbell's

- Tomato
- Tomato Low Sodium



### Essential Everyday

- Apple Cider
- Apple
- Cranberry
- Grape
- Orange
- Pineapple Juice
- Vegetable
- White Grape
- White Grapefruit



### Food Club

- Apple
- Grape
- Grapefruit
- White Grape
- Vegetable

### No permitido

#### NO COMPRES:

- Orgánicos
- Light
- Con fibras agregadas



### Great Value

- Apple
- Cranberry
- Cranberry Pomegranate
- Grape
- Orange
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- White Grape
- White Grape Peach



### Hannaford

- Apple
- Cherry
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Fruit Punch
- Grape
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- Vegetable Low Sodium
- White Grape
- White Grapefruit



### Juicy Juice

- Any flavor



### Kedem

- Grape



### Krasdale

- Apple
- Grape
- White Grape



### Langers

- Apple
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange
- Apple Peach
- Apple Pineapple
- Apple Mango
- Cranberry Plus
- Cranberry
- Cranberry Grape Plus
- Cranberry Raspberry Plus
- Disney Apple
- Disney Berry
- Disney Grape
- Disney Punch
- Grape
- Grape Plus
- Orange
- Pomegranate
- Pineapple
- Tomato Juice
- White Grape
- White Grape Cranberry Plus



### Market Basket

- Apple
- Cranberry
- Cranberry & Grape
- Grape
- White Grape
- White Grape Peach



### Market Pantry

- Apple
- Cranberry
- Grape
- Tomato
- White Grape



### Mott's

- Apple
- Apple Cherry
- Apple Mango
- Apple White Grape
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry



**Ocean Spray**

- Apple
- Concord Grape
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry Cherry
- Cranberry Elderberry
- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Cranberry Watermelon



**Pic's by Price Chopper**

- Apple
- Berry
- Cherry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Grapefruit
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- Vegetable Low Sodium
- White Grape
- White Grape Peach



**Signature Select**

- Apple
- Berry Blend
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Grapefruit
- Orange
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable Low Sodium
- White Grapefruit
- White Grape



**Stop & Shop**

- Apple
- Grape
- Tomato
- White Grape



**V8 Vegetable**

- Original Vegetable
- Spicy Hot Vegetable
- Low Sodium



**Welch's 100%**

- Grape
- Orange Pineapple
- White Grape
- White Grape Peach
- Red Grape
- Tropical Trio



**Wegmans**

- Apple
- Berry
- Cherry
- Cranberry
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Cranberry Peach
- Cranberry Raspberry
- Fruit Punch
- Grape
- Ruby Red Grapefruit
- White Grape
- White Grape Cranberry
- White Grape Peach
- White Grape Raspberry

# CONGELADOS

- Concentrado congelado:  
Latas de 11.5 a 12 onzas

**No permitido**

**NO COMPRES:**

⊘ **Orgánicos**



**Juego de naranja  
de cualquier  
marca de  
la tienda**



**Best Yet**

- Apple
- Grape
- Grapefruit



**Dole**

- 100 % juice,  
Any flavor



**Essential  
Everyday**

- Apple



**Great Value**

- Apple
- Grape



**Hannaford**

- Apple
- Grape
- Pineapple Orange



**Market  
Basket**

- Apple
- Grape



**Old Orchard**

- Green peel strip,  
Any flavor



**Pics by Price  
Chopper**

- Apple
- Apple Raspberry
- Grape
- White Grape



**Seneca**

- Apple



**Signature  
Select**

- Apple
- Berry Blend
- Cranberry
- Grape
- Pineapple



**Stop & Shop**

- Apple
- Grape
- Grapefruit



**Wegmans**

- Apple

# Alimentos para bebés



## OPCIÓN DE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS:

A los 9 meses de edad, la mitad del beneficio de alimentos para bebés en tarros puede ser reemplazado con frutas y vegetales frescos:

- \$10 para bebés que toman el pecho parcialmente o que se alimentan completamente con fórmula
- \$20 para bebés que toman el pecho solamente



Si esta opción ya no está en su lista de compras y la desea, llame a la oficina local del programa WIC.

## FRUTAS Y VEGETALES PARA BEBÉS

- Cualquier variedad de frutas o vegetales
- Cualquier variedad de frutas mixtas y vegetales mixtos

### Tarros de 4 onzas



**Beech-Nut  
Naturals**  
(Stage 1 & Stage 2)



**Beech-Nut  
Organics**  
(Stage 1 & Stage 2)



**Beech-Nut**  
(Stage 2)



**Earth's Best**  
(Stage 2)



**Gerber Naturals**  
(1st & 2nd Foods)



**Gerber Organic**  
(1st & 2nd Foods)



**Good & Gather**



**Happy Baby  
Organics**  
(Stage 1 & Stage 2)

### No permitido

#### NO COMPRES:

- ⊘ Mezclas con cereales o combinaciones de alimentos
- ⊘ Cenas
- ⊘ Paquetes
- ⊘ Postres



Nature's Promise



Once Upon a Farm



O Organics

Parent's Choice  
(Stage 1 & Stage 2)Tippy Toes  
(Stage 2)

## Segundas comidas (2 paquetes de potes de 4 onzas)

\*Debe tener beneficios para los paquetes de 2 para comprar los frascos.



Bowl &amp; Basket

Gerber  
(2nd Foods)Tippy Toes  
(Stage 2)

## CEREALES PARA BEBÉS

- Paquetes de 8 onzas solamente
- Simple y de múltiples granos
- Orgánico permitido



### Beech-Nut

- Golden Corn
- Multigrain
- Oatmeal
- Organic Multigrain
- Organic Oatmeal

### No permitido

#### NO COMPRES:

- ⊘ Con fruta, fórmula o vegetales agregados



### Earth's Best Organic

- Whole Grain Multigrain
- Whole Grain Oatmeal



### Gerber

- Multigrain
- Oatmeal
- Organic Oatmeal
- Organic Oatmeal Millet Quinoa
- Organic Rice
- Rice
- Whole Wheat

## FÓRMULAS PARA BEBÉS

- Compre el tamaño y tipo que aparece en la lista de compras del programa WIC



## Para madres que dan el pecho y bebés SOLAMENTE

### CARNES PARA BEBÉS

- Tarros de 2.5 onzas
- Etapa 1 o Etapa 2

**No permitido**

**NO COMPRES:**

- ⊘ Azúcar o sal agregadas
- ⊘ Cenizas



**Beech-Nut Classics**  
(Stage 1)



**Earth's Best**  
(Stage 1)



**Gerber**  
(Stage 2)

## PESCADO ENLATADO

- Tamaños y variedades indicadas
- Empaquetado en agua
- Las sardinas pueden incluir huesos y piel

**No permitido**

**NO COMPRES:**

- ⊘ Atún estilo albacora

**Atún liviano en trozos**



**Cualquier marca**  
• 5 onzas

**Sardinas**



**Cualquier marca**  
• 3.75 onzas

**Salmón**



**Cualquier marca**  
• 5 onzas

# Preguntas comunes sobre su tarjeta

## ¿Qué debo hacer si pierdo o me roban mi tarjeta?

¡Llame a su programa WIC local inmediatamente! Ellos pueden impedir que cualquier persona use sus beneficios de alimentos y ayudarle a conseguir una nueva tarjeta.

## ¿Se cobra por reemplazar mi tarjeta del programa WIC?

El Programa WIC de Massachusetts reemplazará su tarjeta sin cargo.

## ¿Qué pasa si no puedo hacer mis propias compras y necesito que alguien haga las compras para mí?

Usted puede pedirle a alguien que haga las compras si lo desea. Puede darles su tarjeta del Programa WIC y su número de identificación personal (PIN). ¡Asegúrese de que sea alguien de su confianza!





## **¿Qué pasa si escribo un número de identificación personal (PIN) equivocado?**

NO trate de adivinar su número de identificación personal (PIN). Después de varios intentos incorrectos, su número de identificación personal (PIN) quedará bloqueado. Esto se hace para proteger que alguien pueda adivinar su número de identificación personal (PIN) y pueda obtener sus beneficios de alimentos. Hay tres maneras de desbloquear su tarjeta:

- llame a su programa local
- llame al número 800 en la Parte de atrás de su tarjeta
- espere hasta medianoche y su cuenta quedará desbloqueada automáticamente

## **¿Qué ocurre si me olvidé el número de identificación personal (PIN) o quiero cambiarlo?**

Para cambiar su número de identificación personal (PIN) debe llamar su oficina local del Programa WIC.



# Simplifique sus compras



## ¡Descargue la aplicación 'WIC Shopper'!

- Verifique su saldo del programa WIC
- Ubique una tienda autorizada por el programa WIC
- Escanee un producto para determinar si está aprobado por el programa WIC
- Obtenga recetas del programa WIC

    @MassWIC

**1-800-942-1007**

Tiendas minoristas, llamar al:  
1-800-552-9425 – Línea telefónica para vendedores

**mass.gov/wic**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

7/25 Form # 183 Spanish