

Comprando Sabiamente con su Tarjeta de Débito de WIC



Cuando compre alimentos, siempre tenga:

1. Su Tarjeta de Débito de WIC.

Asegúrese de tener el número de su código.

2. 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.



3. Su lista de compras de la Tarjeta de Débito de WIC.

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 oz de cereal cada una para el desayuno cada mes, tendrá 108 oz. de cereal para el desayuno en su Tarjeta de Débito de WIC.

4. El recibo más reciente de la tienda de una compra con la Tarjeta de Débito de WIC.

Guarde el recibo de la tienda cada vez que compra con la Tarjeta de Débito de WIC. Al final del recibo habrá una lista de alimentos que quedan en su tarjeta para el mes actual. Mire su recibo para asegurarse de que está correcto antes de salir de la tienda.

Usted puede escoger si compra poco o mucho cada vez que compra con la Tarjeta de Débito de WIC.

Asegúrese de comprar todos los alimentos en su lista de compras dentro de las fechas autorizadas.

Cereal para el Desayuno

- ❖ **Compre cereales que son más altos en granos enteros como avena, trigo entero y de maíz de grano entero.** 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 11 a 36 oz.
- ❖ Esté al tanto del balance de cereal que queda en su Tarjeta de Débito de WIC.
- ❖ 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 y 36 onzas, estará más seguro de usar todas sus onzas de cereal.

Queso

Compre el **menos caro disponible** del queso permitido.



Leche

- ❖ **Trate de incluir leche en sus comidas y meriendas. La leche está llena de vitaminas, minerales y proteína para huesos fuertes y cuerpos saludables.**
- ❖ Su lista de compras de la Tarjeta de Débito de WIC le mostrará el tamaño del envase, la cantidad y el tipo de leche que puede comprar. Usted tiene que comprar la leche **menos cara disponible** del tipo y tamaño de leche mostrada en su lista de compras.
- ❖ Cuando el **tamaño cuartillo** aparece en su lista de compras, usted puede comprar leche refrigerada o UHT. La leche UHT no necesita refrigeración hasta que se abra la caja. Puede encontrarla en el área de la tienda donde se encuentran la leche evaporada y en polvo.



Florida Department of Health
WIC Program
1.800.342.3556
www.FloridaWIC.org



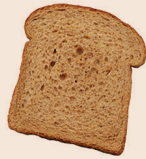
WIC provee oportunidades iguales a todos.

Comprando Sabiamente con su Tarjeta de Débito de WIC

Granos Enteros

Compre **uno de los siguientes para cada libra de granos enteros** que aparecen en su lista de compra:

- ❖ hogaza de pan de 100% trigo de 16 onzas
- ❖ caja o bolsa de 14 a 16 onzas de arroz integral
- ❖ caja o bolsa de 16 onzas de tortillas



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 Débito de WIC, usted puede comprar una bolsa de 16 oz de frijoles secos o 4 latas de frijoles de 15 a 16 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 Débito de WIC, solamente puede comprar frijoles de lata.



Frutas y Vegetales

❖ Escoja frutas y vegetales **frescos, congelados o enlatados** cuando use **la cantidad en dólares de frutas y vegetales** de su lista de compras de su Tarjeta de Débito de WIC.

❖ Compre solamente las frutas enlatadas y congeladas sin azúcar, almíbar o endulzadores artificiales añadidos.

❖ Escoja vegetales sin grasa o aceite.



Huevos

❖ **Los huevos son una buena fuente de proteína.**

❖ Compre los huevos grandes y blancos **menos caros disponibles.**



Atún Claro y Salmón Rosado

❖ Las mujeres que están amamantando exclusivamente o están embarazadas con más de un bebé, recibirán pescado enlatado.

❖ El pescado enlatado puede comprarse en latas de 5 oz a 14.75 oz. Planee su compra de pescado enlatado para que pueda usar todas las onzas para el mes.



Jugo de Fruta

❖ **Los jugos de 100% fruta son fuentes excelentes de vitamina C. Los niños pequeños no deben consumir más de 4 a 6 oz de jugo por día.**

❖ **Los niños** reciben jugos en botellas, cartones o jarros de 64 oz. Una botella de jugo de un galón, contará como 2 botellas de 64 oz.

❖ **Las mujeres** reciben jugo en botellas de 48 oz. Una botella de jugo de 96 oz contará como 2 botellas de 48 oz. Una lata de jugo concentrado de 11.5 o 12 oz puede comprarse en lugar de una botella de 48 oz.

❖ Compre el **menos caro disponible** del tamaño y sabor de **jugo refrigerado** y **congelado** que usted que usted seleccione.



Alimentos para Bebés

❖ Compre los alimentos para bebés en la lista de su Tarjeta de Débito de WIC y ofrezca esos alimentos a su bebé **entre los 6 y 12 meses.**

❖ La mayoría de los bebés recibirán **cereal para bebés y frutas y vegetales para bebés.** Los bebés que son exclusivamente amamantados recibirán también carnes para bebés. La etapa 2 de alimentos para bebés comienza alrededor de los 6 meses y las etapas 2½ y 3 alrededor de los 8 meses.

