Mantequilla de cacahuate (maní)

COMPRE

Compre cualquier marca de mantequilla de cacahuate en frasco de 16 oz. a 18 oz.

Escoja mantequilla de cacahuate cremosa, con trocitos de cacahuate, simple o retostada con miel.

Frasco de 16 oz.

Frasco de 18 oz.

NO COMPRE

- Añadidas de mermeladas, jaleas, o chocolate
- A granel • Gastronómica o molida fresca
- Orgánica • De grasa reducida

Frijoles secos, chícharos (arvejas, guisantes o lentejas)

COMPRE

Compre cualquier marca y variedad de chícharos (arvejas, guisantes) secos simples, frijoles, o lentejas. Se permite orgánicos.

Escoja a granel o empaquetados.

NO COMPRE

- Enlatados • Mezclas con sopa

Zanahorias y atún *Para mujeres que están lactando*

COMPRE

Compre cualquier marca de zanahorias enteras o en miniatura.

Se permite orgánicas.

NO COMPRE

- Con verduras, salsas o sabores agregados

¡La lactancia materna es la mejor!

COMPRE

Compre cualquier marca de atún simple enlatado, envasado en agua o aceite.

Escoja sólido blanco, albacor sólido, blanco en trozos, o tipo "chunk light".

NO COMPRE

- Atún fresco • Atún ahumado o condimentado
- Atún de dieta especial • Atún en bolsa o en paquete de bocadillo

Fórmula infantil

COMPRE

Compre sólo la marca y el tipo listado en el cheque.

NO COMPRE

- Enfamil LIPIL • Enfamil Prosobee LIPIL
- Similac Advance • Isomil Advance

Cereal infantil

COMPRE *Sólo compre estas marcas:*

Escoja una caja de 8 oz. ó 16 oz.

NO COMPRE

- Cereal infantil con fruta o fórmula agregadas
- Cereal infantil en lata

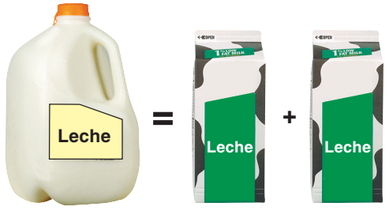
Leche

COMPRE

Compre cualquier marca y combinación de leche de vaca aprobada por WIC hasta la cantidad del cheque.

Escoja de los siguientes tipos de leche fortificada:

- Entera (hasta 5%)
- De grasa reducida 2%
- De grasa baja 1%
- Sin grasa
- No-grasa
- Descremada
- Sin lactosa
- Lactosa reducida
- Lactaid
- Acidophilus
- Kosher
- Orgánica
- Skim Deluxe
- Trim Deluxe
- Skim Royal
- Skim Supreme



1 gal *1/2 gal* *1/2 gal*

1 qt *1 qt* *1 qt* *1 qt*

Se permite leche en polvo y evaporada cuando están impresas en el cheque.

NO COMPRE

- Leche con sabor • En botellas de vidrio
- Leche cruda o no pasteurizada
- Leche de soya o de arroz

ESTADO DE WASHINGTON
PROGRAMA WIC ALIMENTOS WIC

Vigencia
1 de abril, 2003 - 31 de marzo de 2006

El Programa WIC del Estado de Washington es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Queso

COMPRE

Compre cualquier marca y combinación de queso aprobado por WIC hasta la cantidad listada en el cheque.

Escoja de los siguientes tipos de queso simple en bloque:

- **Cheddar** (suave, medio o fuerte, amarillo o blanco)
- **Kraft Deluxe American** (no cortado)
- **Monterey Jack**
- **Mozzarella** (entero o descremado en parte)
- **String Cheese** (sólo blanco, bolsas de barritas múltiples o envueltas individualmente)
- **Queso suizo**

16 oz = 1 lb = 1 libra

Se permite queso sin grasa, de grasa reducida y "ligero."

NO COMPRE

- Queso de cabra • Queso orgánico • En rebanadas, rallado o en cubitos • Queso de especialidad
- Queso crudo o no pasteurizado

Cereal

COMPRE *Sólo compre los siguientes cereales:*

Escoja cualquier combinación de cereal de WIC por un total de 36 oz. o menos.

Caja de 9 oz. +	*Caja de 9 oz.* +	*Caja de 9 oz.* +	*Caja de 9 oz.*	= *36 oz*
Caja de 15 oz. +	*Caja de 1 lb, 2 oz.*			= *33 oz*
Caja de 1 lb, 5 oz. +	*Caja de 9 oz.*			= *30 oz*

Jugos

COMPRE *Sólo compre las siguientes marcas:*

Escoja las combinaciones de concentrado de jugo congelado o puro en latas o botellas, hasta la cantidad listada en el cheque de WIC.

El jugo fortificado con calcio está aprobado, pero no se recomienda para infantes.

10 oz., 11.5 oz. o 12 oz. *(concentrado congelado)*

Botellas plásticas de 46 oz.

Lata de 46 oz.

Huevos de gallina

COMPRE

Compre cualquier marca de huevos de gallina blancos, por docena (12) en cartones, pequeños, medianos o grandes.

NO COMPRE

- Huevos castaños • Huevos fecundos
- Huevos orgánicos • Huevos de especialidad

Uso de cheques WIC

- Escoja los alimentos aprobados por WIC en las cantidades listadas en sus cheques de WIC.
- Recuerde, usted no tiene que comprar todos los alimentos listados en el cheque de WIC.
- Separe los alimentos de WIC de otros artículos que usted está comprando.
- Mantenga los alimentos de cada cheque de WIC separados.
- Entregue su cheque de WIC al cajero cuando llegue al mostrador.
- Firme en la segunda casilla de la firma después de que el cajero escriba la cantidad de la compra en el cheque.
- No pague con dinero en efectivo. No acepte cambio de dinero en efectivo o vales.
- Reciba respuestas a sus preguntas acerca del uso de los cheques WIC o sobre la compra de alimentos de WIC de su clínica, la oficina WIC del Estado, o del administrador del almacén.

Departamento de Salud del Estado de Washington
Oficina del Estado del Programa WIC
1-800-841-1410

DOH-Publication # 961-179 SP