



# Haciendo Las Compras De WIC



# Buena Nutrición en los Alimentos de WIC

- Los alimentos de WIC contienen nutrientes importantes que el cuerpo necesita para mantenerse saludable.



Vitaminas,  
minerales y  
fibra



Fibra, ácido  
fólico,  
vitaminas B



Proteína,  
calcio,  
vitamina D



Proteínas



Proteína,  
hierro



Hierro,  
ácido  
fólico,  
vitaminas,  
minerales



Proteína,  
Calcio,  
probióticos



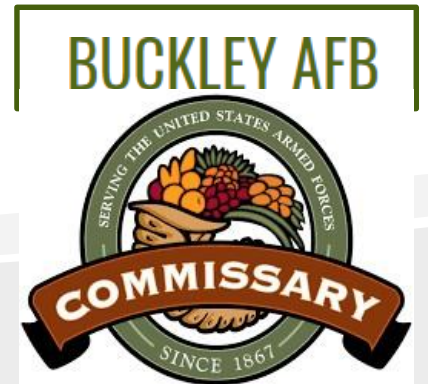
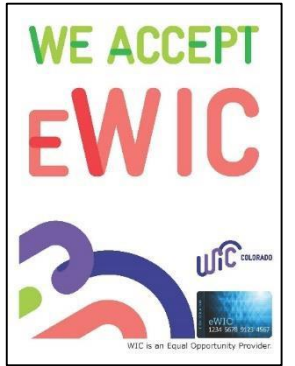
Vitamina  
C

# Lista de Alimentos y Guía De Compras



- La guía contiene toda la información y consejos para realizar las compras correctas.
- Está disponible en muchos idiomas diferentes.
- También se encuentra en la aplicación WICShopper.

Use la tarjeta eWIC para realizar sus compras en:





# Frutas y Verduras Frescas o Congeladas

Correcto ✓



No comprar

✗



Los montos en dólares aparecen en su lista de beneficios para gastar en frutas y verduras.

## Ejemplo 1:

- Tiene \$23 para gastar
- Compra uvas, brócoli congelado y maíz enlatado que suman \$9.00
- Tiene \$13.00 para gastar

## Ejemplo 2:

- Tiene \$11 para gastar
- Compra plátanos, pimientos y fresas que suman \$11.50
- Tendrá que pagar 50 centavos con su propio dinero o beneficios de SNAP.



# Granos Enteros

Correcto ✓







# Granos Enteros

No comprar **X**



# Granos Integrales: Puede comprar hasta 32 onzas



+



Sara Lee 100% Whole Wheat Bread 16 oz.

Wonder 100% Whole Wheat Bread 16 oz.



+



Sara Lee 100% Whole Wheat Bread 20 oz.

Oroweat 100% Whole Wheat Sandwich Thins 12 oz.



+



Nature's Own 100% whole wheat bread 20 oz.

Kroger 100% whole wheat sandwich slims 12 oz.



+



Oroweat 100% whole wheat bread 24 oz.

La Favorite Corn Tortillas 12 count 8 oz.



# Cereales para el Desayuno

Correcto ✓



## Consejo de Compras:

- Añadir hasta 36 oz. (no más)
- Preste atención al peso, no al tamaño de la caja



Leche

Correcto ✓



Galón Medio galón Cuarto de galón



Galón Medio galón Cuarto de galón



Galón Medio galón Cuarto de galón

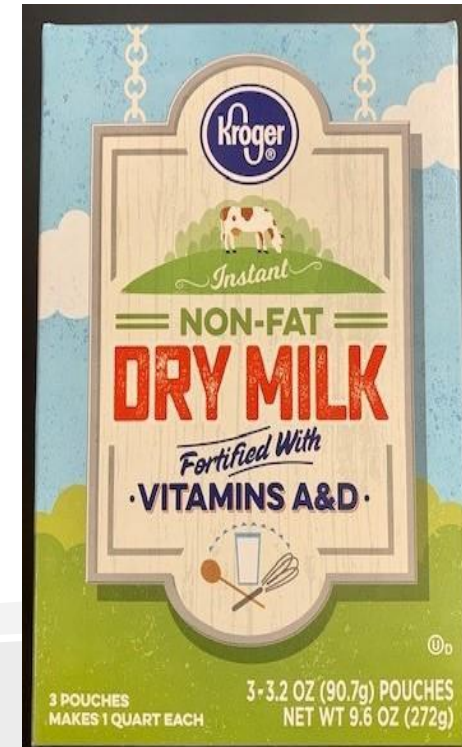
**Consejo de compras**  
Galón = 1  
Medio galón = .5  
Cuarto de galón = .25





# Leche (continuación)

Correcto ✓





Yogur – 32 oz. tina o dos paquetes de 8 de 2 oz.

tubos o un paquete de 16 de 2 oz. tubos

Correcto



No comprar





Queso – 8 oz. o 16 oz. paquetes

Correcto ✓

No comprar ✗

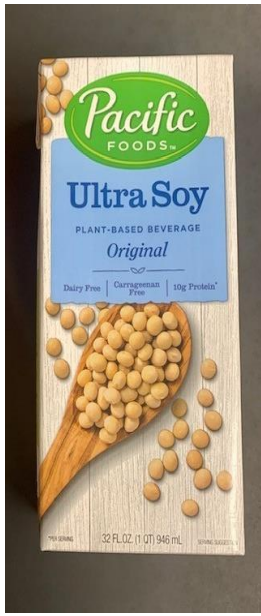




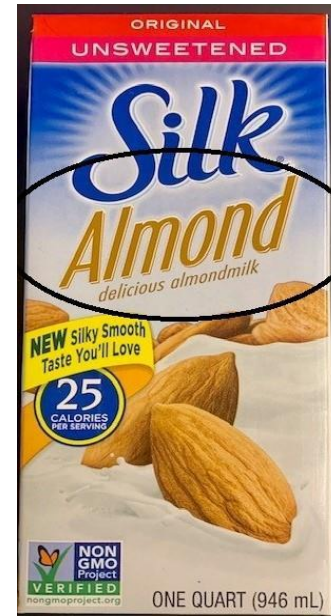


# Soya y Tofu

Correcto



No comprar







Huevos

Correcto ✓



# Pescado enlatado – para mujeres que amamantan exclusivamente

Correcto ✓



No comprar ✗



# Crema de cacahuete y frijoles



**Una unidad**  
(1 frasco/bolsa/lata)

## ¡Muchas combinaciones posibles!

### Ejemplo 1:

- Tiene 2 frascos/bolsa/latas
- Puede comprar 1 frasco de crema de cacahuete y 4 latas de frijoles.

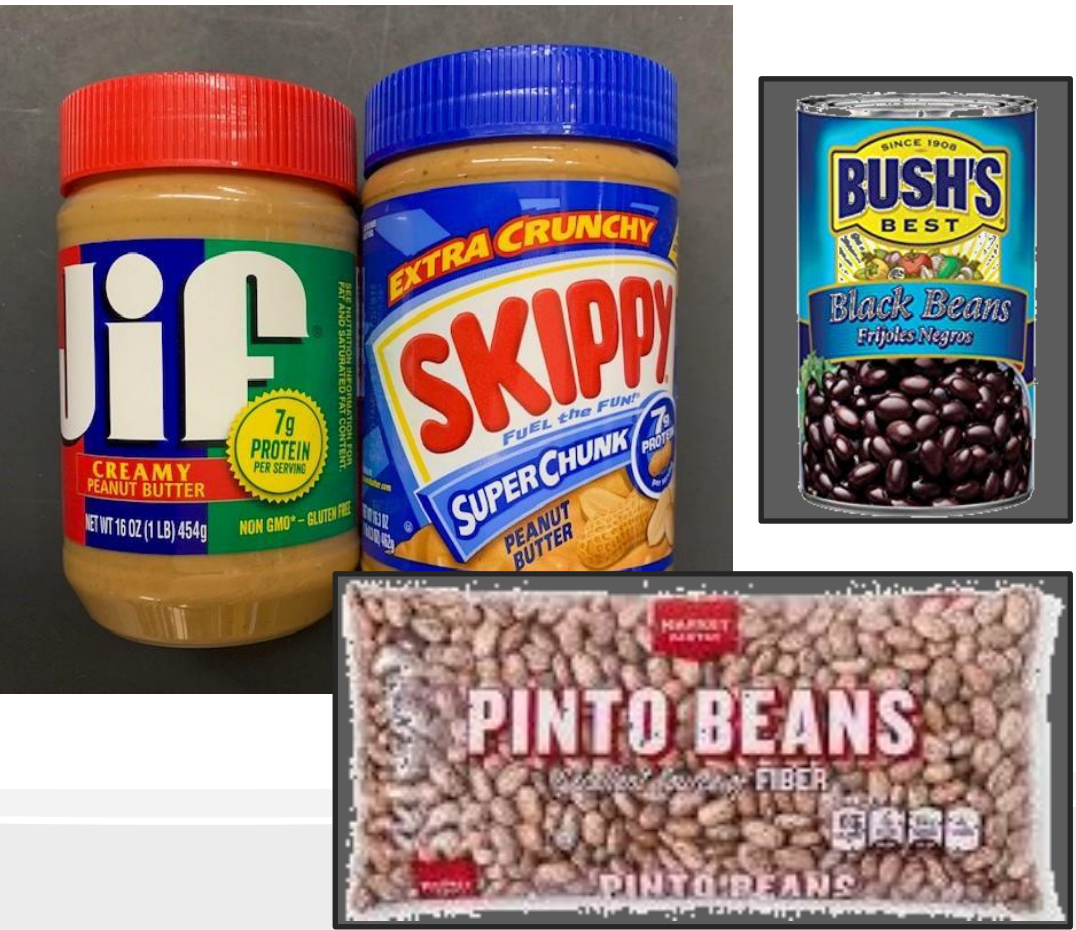
### Ejemplo 2:

- Tienes 3 frascos/bolsas/latas
- Puede comprar 2 frascos de crema de cacahuete y 1 bolsa de frijoles secos.
- Puede comprar 1 frasco de crème de cacahuete, 1 bolsa de frijoles secos y 4 latas de frijoles.



# Crema de cacahuete y frijoles

Correcto ✓



No comprar ✗



Jugo: 48 oz. botellas o jugo congelado – mujeres

Correcto ✓



No comprar ✗



64 oz



# Jugo: botellas de 64 oz. – niños

Correcto ✓



No comprar ✗







# Alimentos para bebés de frutas y verduras

Correcto ✓



No comprar ✗



# Cereal y carne para bebés

Correcto ✓



No comprar ✗



# Fórmula para bebés

- Solo compre la marca y el tipo de fórmula puesta en su lista de beneficios.
- Si la fórmula cambia por favor comuníquese con su oficina de WIC para que pueda obtener el tipo de fórmula que necesita.





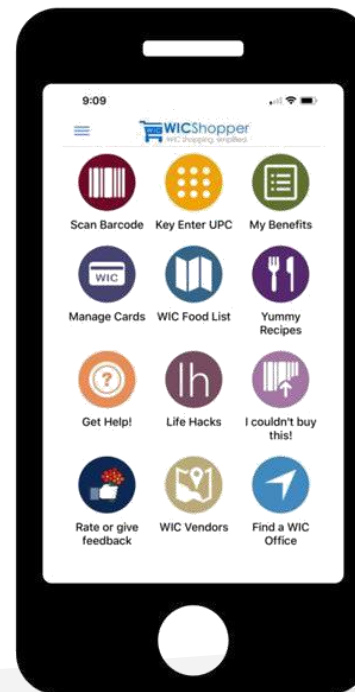
# Su Tarjeta eWIC

- Configure su PIN de 4 dígitos
- Comparta su PIN con quienes usted confía
- Llame al 1-844-234-4950 para restablecer su PIN si lo ingresó incorrectamente 3 veces.
- Después de ingresar su PIN 4 veces incorrectamente, su tarjeta se bloqueará hasta la medianoche.
  - Si este es el último día del mes, podría perder sus beneficios.
- Llame a su clínica de WIC para desbloquear su PIN y para reemplazar su tarjeta si ha sido perdida o robada.



# Aplicación WICShopper

- Descargue la aplicación WICShopper
- Registre su tarjeta eWIC
- Configure un recordatorio del fin de mes
- Revise los diferentes botones
- Practique el escaneo de alimentos
- Encuentre su saldo de beneficios



## Resultados de escaneo

Alimento permitido



Consulte su saldo de \$ de frutas y verduras



Artículo que no está en su lista o que ya compró

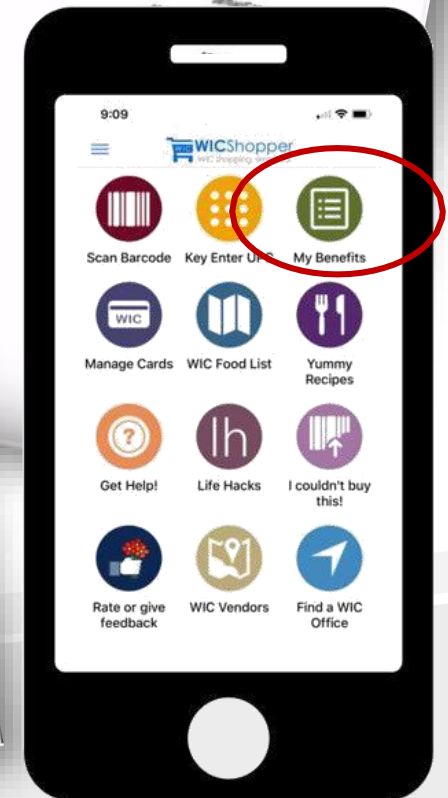
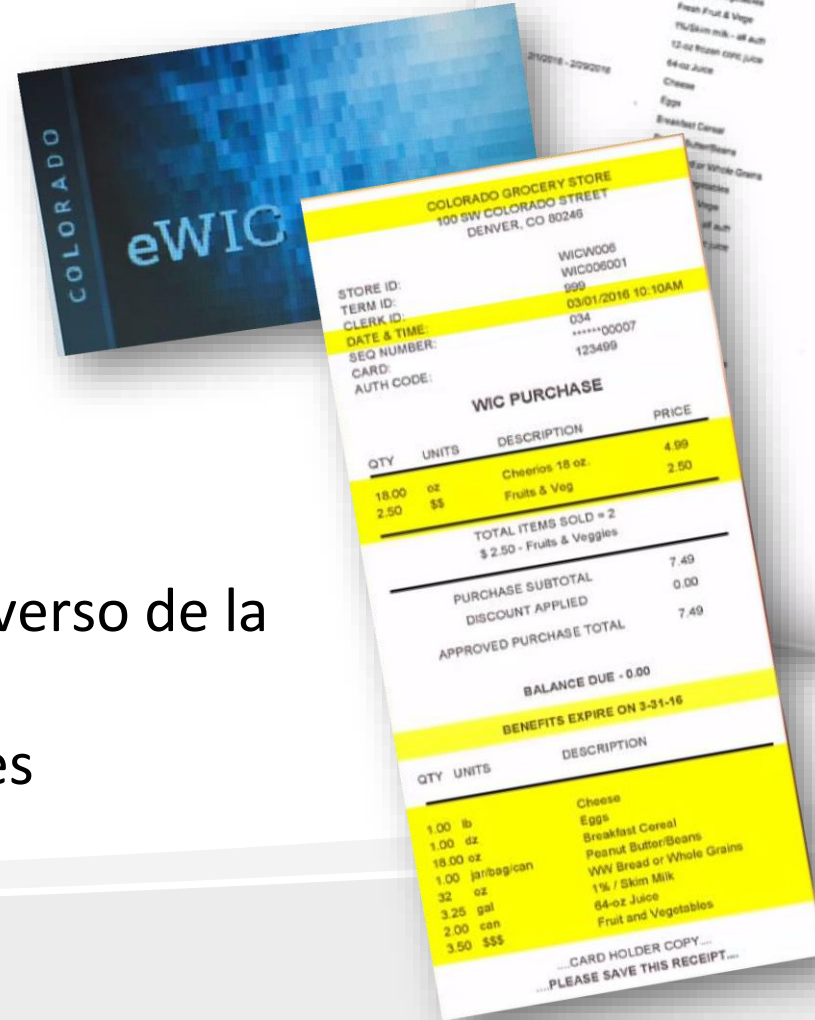


Artículo que no está en WIC



# Consulte Su Saldo de Alimentos de WIC

- Usted puede encontrar su saldo en:
  - Lista de beneficios de alimentos familiares
  - Aplicación WICShopper
  - [www.ebtEDGE.com](http://www.ebtEDGE.com)
  - Llame al 1-844-234-4950 en el reverso de la tarjeta
  - Recibo de la tienda de comestibles

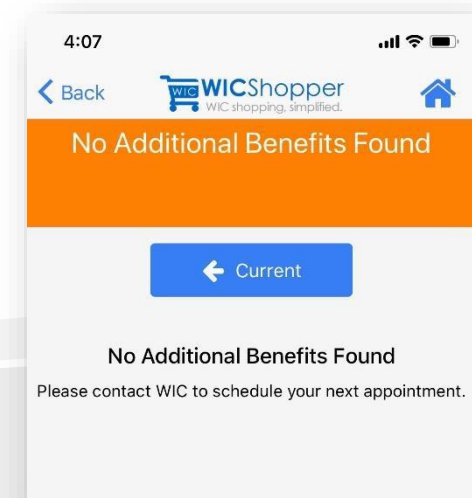




# Recarga de su Tarjeta eWIC



- Asegúrese de mantener sus citas para que su tarjeta pueda ser recargada.
  - Las tarjetas deben ser recargadas por el personal de WIC
  - Saldos de alimentos se vencen a la medianoche del último día del mes
  - Llame para hacer una cita si no tiene saldo de beneficios para el mes actual o para el mes próximo



# Recordatorios de Alimentos WIC

- Puede inscribirse para recibir textos de recordatorio para sus citas y así no perder la recarga de alimentos de WIC en su tarjeta.

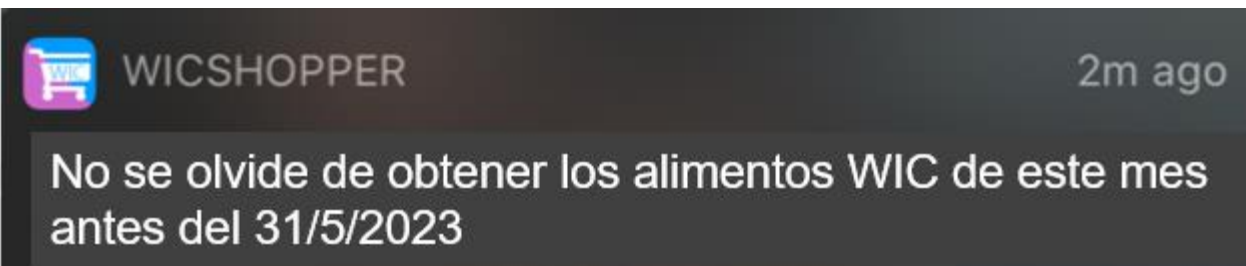
Cita Perdida

WIC: "Usted no tiene alimentos en su tarjeta de WIC para el próximo mes. Llámenos para programar una cita para agregar alimentos de WIC a su tarjeta."

Es su último mes con beneficios de WIC y su próxima cita no está programada

WIC: "Usted no tiene alimentos en su tarjeta de WIC para el próximo mes. Llámenos para programar una cita para agregar alimentos de WIC a su tarjeta".

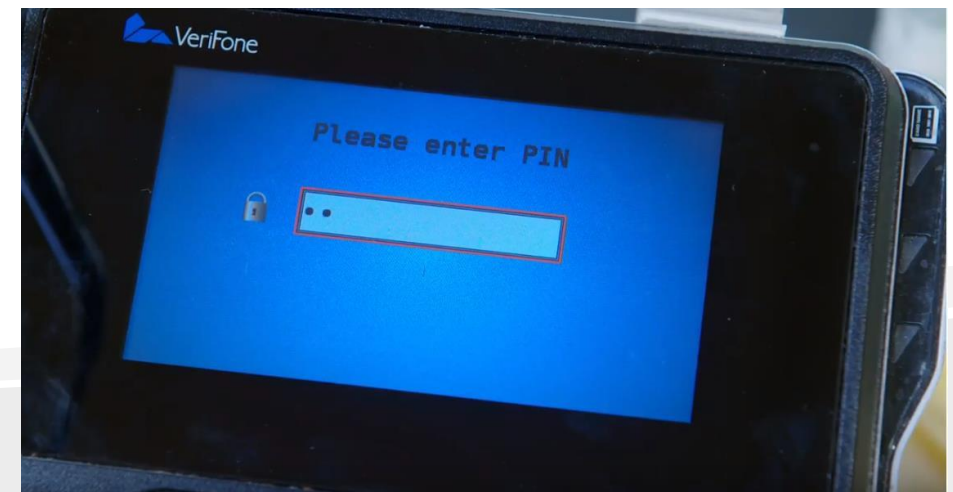
- Mensaje de recordatorio de la aplicación WICShopper:





## En la caja/A la hora de pagar

- Puede separar los alimentos al principio si lo desea
- Use su tarjeta eWIC para pagar primero
- Pase su tarjeta e ingrese su PIN
- Su recibo muestra las compras que hizo y saldo que queda en su tarjeta eWIC



## Pasos para Pagar en King Soopers

- Seleccione **Tarjeta (Card)** como opción de pago
- **Deslice** la tarjeta eWIC e ingrese su **PIN**
- Seleccione **SÍ (YES)** o **NO** para aceptar o rechazar los cargos





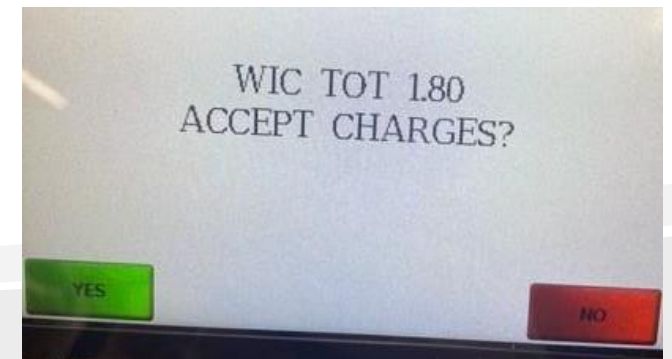
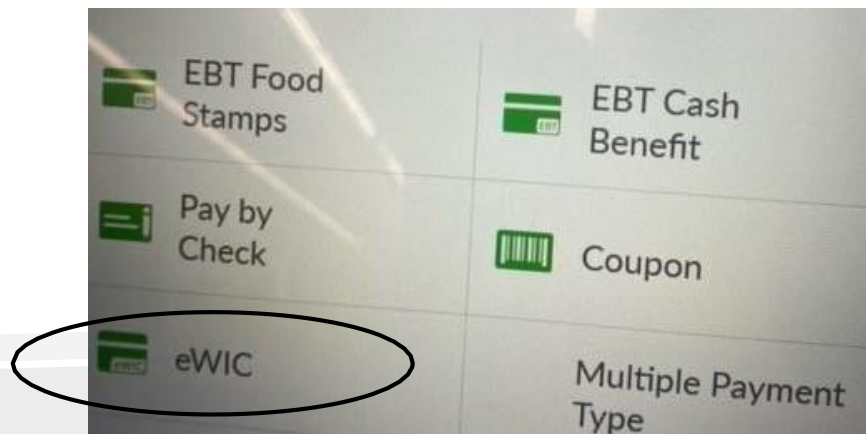
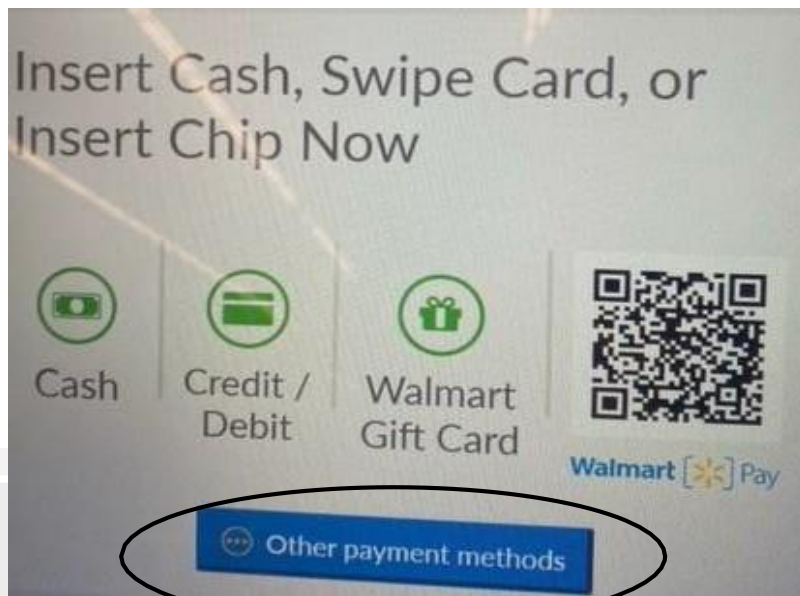
## Pasos para Pagar en Safeway

- Seleccione **Pagar Con Tarjeta (Pay With Card)** como opción de pago
- **Deslice** la tarjeta eWIC e ingrese su **PIN**
- Seleccione **SÍ (YES)** o **No** para aceptar o rechazar los cargos



# Pasos para Pagar en Walmart

- Seleccione **Otros métodos de pago (Other payment methods)**
- Seleccione **eWIC**
- **Deslice** la tarjeta eWIC e ingrese su **PIN**
- Seleccione **SÍ (YES)** o **NO** para aceptar o rechazar cargos



## Consejos de Compras

- Si uno de los productos no aparece incluido como alimento de WIC:
  - Consulte la lista de alimentos para comprobar que el alimento está permitido
  - Consulte su saldo disponible
  - Tome una fotografía del código de barras o UPC y de la etiqueta después envíela a su clínica de WIC
- No todos los productos en la Lista de Alimentos están disponibles en todas las tiendas
- Usted puede pedirle al cajero que anule el producto si no aparece incluido como alimento de WIC.







¡Llámenos con cualquier pregunta!



- Queremos que su experiencia de compras de alimentos de WIC sea fácil.

