

South Carolina Women, Infants & Children

FOOD GUIDE

Mujeres, Bebés y Niños de Carolina del Sur

GUÍA DE ALIMENTOS



OCTOBER 1, 2024 - SEPTEMBER 30, 2025

WELCOME!

The South Carolina WIC program provides this guide to help you purchase your WIC foods. Inside this guide you will find information on:

- eWIC instructions
- Online WIC education
- WIC approved foods

¡LE DAMOS LA BIENVENIDA!

El programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) de Carolina del Sur proporciona esta guía para ayudarlo a comprar los alimentos contemplados por dicho programa. En esta guía encontrará información relacionada con lo siguiente:

- Instrucciones para usar la tarjeta eWIC.
- Educación en línea sobre el programa WIC.
- Alimentos aprobados por el programa WIC.



CONTENTS

CONTENIDO

Welcome! 2
¡Le damos la bienvenida!

Contents 3
Contenido

Guide to eWIC 5
Guía de la tarjeta eWIC

How to use Your eWIC Card 6
Cómo usar su tarjeta eWIC

How To Check Your Food Balance 9
Cómo controlar su saldo de alimentos

Wichealth.org Online WIC Education 11
Wichealth.org Educación en línea del programa WIC

About WIC Online Education 12
Información sobre educación en línea del programa WIC

Getting Started 13
Para comenzar

Infant Foods 15
Comida para bebés

Infant Fruits and Vegetables 16
Frutas y verduras para bebés

Formula 18
Leche de fórmula

Infant Meat 18
Carne para bebés

Infant Cereal 19
Cereales para bebés

Protein 20
Proteínas

Eggs 21
Huevos

Peanut Butter 21
Mantequilla de maní

Beans, Peas, Lentils 22
Frijoles, arvejas y lentejas.

Canned Fish 23
Pescado enlatado

Dairy Products 24
Productos lácteos

Milk 25
Leche

Soy Milk 26
Leche de soya

Tofu.....	26
Tofu	
Cheese.....	27
Queso	
Yogurt	28
Yogur	
Breakfast Cereals.....	29
Cereales para el desayuno	
Hot Cereals.....	30
Cereales calientes	
Dry Cereals.....	31
Cereales secos	
Whole Grains.....	35
Cereales integrales	
Whole Wheat Bread.....	36
Pan de trigo integral	
Tortillas	37
Tortillas	
Whole Wheat Pasta	38
Pasta de trigo integral	
Brown Rice	38
Arroz integral	

100% Juice	39
Jugo 100 % natural	
Juice	40
Jugo	
Frozen Juice	45
Jugos congelados.	
Fruits and Vegetables.....	46
Frutas y verduras	
What's In Season Now?.....	47
Frutas y verduras de estación	
Approved	48, 49
Aprobado	
Not Approved	48, 49
No aprobado	
Helpful Hints.....	50
Consejos útiles	
WIC Fraud and Abuse	51
Abuso y fraude en el programa WIC	



Every store may not carry all WIC-approved foods.

Es posible que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por el programa WIC.



GUIDE TO eWIC
GUÍA DE LA TARJETA eWIC





HOW TO USE YOUR eWIC CARD

Activate the eWIC card & set your PIN.

- Call the phone number on the back of your eWIC card to activate it.
- Enter your 16-digit card number, your zip code, and date of birth of the primary cardholder.
- Choose your 4-digit Personal Identification Number (PIN).
- After setting your PIN, your card is ready to use.

Shopping with your eWIC Card.

- Review the WIC food benefits that were loaded on your card and look for the SC WIC Accepted Here sign before shopping.
- Select your WIC foods using your household benefit

balance and this food guide.

- Coupons and loyalty cards can be used to reduce the cost of WIC foods.
- Swipe your eWIC card first before using other forms of payment and enter your four-digit PIN.
- After the transaction is completed, review your receipt as it will list the WIC food items you bought, the remaining foods, and expiration date for your benefits.

eWIC Card Lost, Stolen or Damaged.

- Only give your card and your PIN number to people you trust to keep your card and PIN number safe.
- Call your WIC office to report your lost, stolen, or damaged card and to get a replacement WIC card.
- Your WIC food benefits will be transferred to the new card.

Scan this QR code to view the South Carolina eWIC Card Guide!



If you have questions about your WIC food package or if you need to make a change to your WIC foods or formula, call your **local WIC office**.

If you have problems or questions about using the eWIC card, call **Customer Service at 1-855-279-0679**.



CÓMO USAR SU TARJETA eWIC

Activación de la tarjeta eWIC y configuración del PIN

- Llame al número de teléfono que se encuentra en la parte trasera de su tarjeta eWIC para activarla.
- Ingrese el número de 16 dígitos de su tarjeta, su código postal y la fecha de nacimiento del titular principal de la tarjeta.
- Elija su número de identificación personal (Personal Identification Number, PIN) de 4 dígitos.
- Su tarjeta está lista para ser utilizada después de configurar su PIN.

Haga compras con su tarjeta eWIC.

- Revise los beneficios de los alimentos del programa WIC que se cargaron a su tarjeta y busque el letrero “SC WIC Accepted Here” (Aquí se acepta SC WIC) antes de hacer sus compras.

- Seleccione los alimentos del programa WIC utilizando el saldo de beneficios de su hogar y la guía de alimentos.
- Los cupones y las tarjetas de fidelidad pueden utilizarse para reducir el costo de los alimentos del programa WIC.
- Pase primero su tarjeta eWIC antes de utilizar otras formas de pago e introduzca su PIN de cuatro dígitos.
- Después de completar la transacción, revise su ticket, ya que allí se enumerarán los alimentos del programa WIC que compró, los alimentos restantes y la fecha de vencimiento de sus beneficios.

Pérdida, robo o daño de la tarjeta eWIC:

- Entregue su tarjeta y su número PIN solo a personas de confianza.
- Llame a su oficina WIC para informar de la pérdida, el robo o el deterioro de su tarjeta, y para obtener una tarjeta WIC de reemplazo.
- Sus beneficios de alimentos del programa WIC se transferirán a la nueva tarjeta.

Escanee este código QR para consultar la Guía de la tarjeta eWIC de Carolina del Sur.



Si tiene preguntas sobre el paquete de alimentos del programa WIC, o bien si necesita hacer un cambio en los alimentos o en la leche de fórmula del programa, llame a la **oficina local de WIC**.

Si tiene problemas o preguntas sobre el uso de la tarjeta eWIC, llame a **Atención al Cliente al 1-855-279-0679**.

Tips to Remember:

- Your household's WIC benefits will be loaded on one eWIC card at your WIC office.
- One, two, or three months of benefits will be loaded to your eWIC card.
- Always verify your WIC benefits by checking on your shopping list or WIC app that the correct foods were loaded onto your card. Contact your WIC office if you have any questions.
- Do not accept a rain check for food that is not in stock.

Consejos para recordar:

- Los beneficios del programa WIC para su hogar se cargarán en una tarjeta eWIC en la oficina del WIC.
- Se cargarán uno, dos o tres meses de beneficios de alimentos en la tarjeta eWIC.
- Siempre controle sus beneficios del WIC comprobando en su lista de la compra o en la aplicación WIC que hayan sido cargados los alimentos correctos en su tarjeta. Si tiene preguntas, comuníquese con su oficina WIC.
- No acepte un vale canjeable para alimentos que no estén en el inventario.

Shop wisely!

You can use grocery coupons to reduce the cost of WIC food items.

There is a limit of items that can be purchased in each eWIC transaction. **Small stores can accept 32 WIC-approved items while larger (corporate) stores can accept up to 50 items.** If you are purchasing more than the item limits, then your transaction must be broken into separate purchases or your transaction will decline.

¡Compre de manera inteligente!

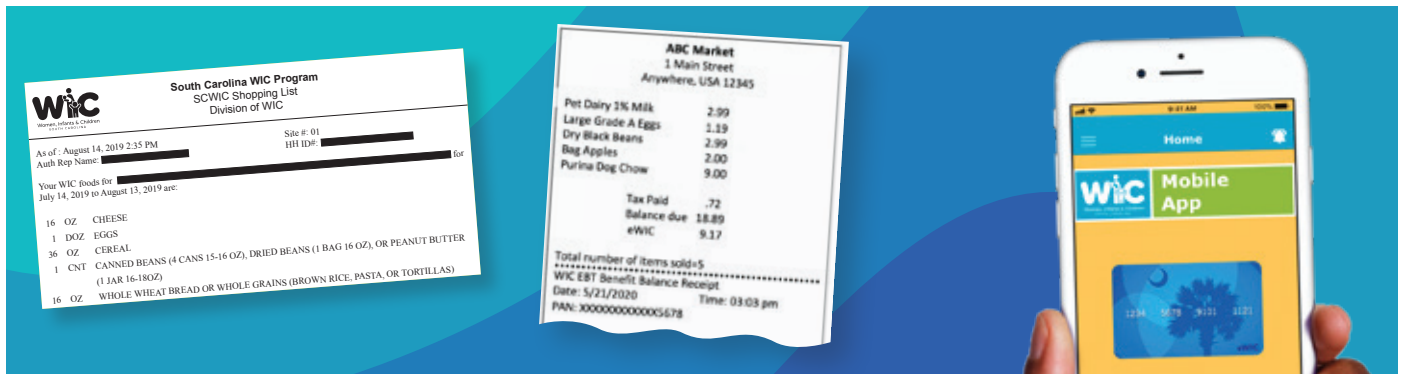
Puede usar vales de comida para reducir el costo de los alimentos del programa WIC.

Con la tarjeta eWIC, puede comprar una cantidad limitada de artículos por cada transacción. **Las tiendas pequeñas pueden aceptar 32 artículos aprobados por el programa WIC, mientras que las tiendas más grandes (corporativas) pueden aceptar hasta 50 artículos.** Si compra más artículos de los permitidos, la transacción deberá dividirse en compras aparte o, de lo contrario, se rechazará.

HOW TO CHECK YOUR FOOD BALANCE

- When shopping for your WIC foods, always check your balance to see **when, what and how much** foods are available to purchase.
- There will be a beginning date and end date to buy foods each month. It is important to keep an eye on the **end date** as any benefits not redeemed by this date **do not** carry over to the next benefit period.

Ways to check your WIC Food Balance:



1. Shopping List

The shopping list is provided during each clinic visit but can also be requested at any time from your WIC office.

- ❗ **Does not automatically update after each purchase**
- ❗ **Call the number on the back of your card to know your updated food balance.**

2. WIC Receipt

When you use your eWIC card at the grocery store, your cash register receipt will list the WIC food items you bought, the remaining foods, and expiration date for your benefits.

- ❗ **Keep your receipt for future shopping trips.**

3. eWIC Mobile app

Download the South Carolina WIC Mobile app and register your account.

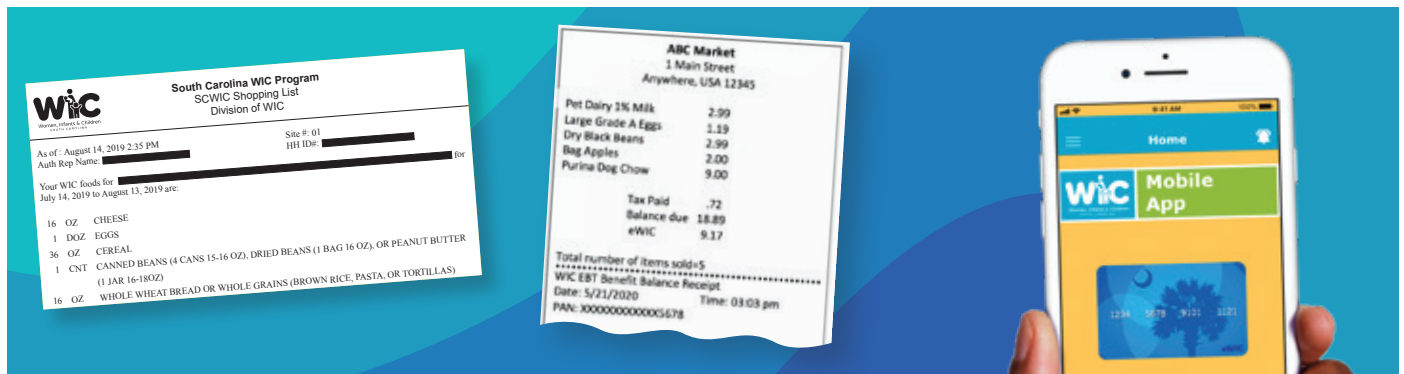
Use the **UPC scan function** in the mobile app to scan the bar code of food items to check if they are:

- ❗ **WIC approved**
- ❗ **WIC approved, but not on your current food balance**
- ❗ **Not WIC approved**

CÓMO CONTROLAR SU SALDO DE ALIMENTOS

- Cuando compre los alimentos del programa WIC, siempre controle su balance para saber **cuándo podrá comprar y qué y cuántos alimentos hay disponibles**.
- Cada mes, habrá una fecha inicial y otra final para comprar alimentos. Es importante tener presente la **fecha de finalización**, ya que los beneficios que no se hayan cobrado antes de esa fecha **no** se trasladan al siguiente período de beneficios.

Formas de controlar su saldo de alimentos del programa WIC:



1. Lista de compras

La lista de compras se proporciona durante cada visita a la clínica, pero también puede solicitarla en cualquier momento en su oficina WIC.

- ❗ **No se actualiza de forma automática después de cada compra.**
- ❗ **Llame al número que figura detrás de su tarjeta para actualizar su saldo de alimentos.**

2. Ticket WIC

Cuando utilice su tarjeta eWIC en una tienda de comestibles, el recibo de la caja registradora enumerará los alimentos del programa WIC que compró, los alimentos restantes y la fecha de vencimiento de sus beneficios.

- ❗ **Guarde sus recibos para futuras compras.**

3. Aplicación móvil eWIC

Descargue la aplicación móvil South Carolina WIC y registre su cuenta.

Utilice la **función para escanear UPC** en la aplicación móvil y escanee el código de barras de los alimentos para comprobar si se encuentran en los siguientes estados:

- ❗ **Aprobados por el programa WIC.**
- ❗ **Aprobados por el programa WIC, pero no en su balance de alimentos actual.**
- ❗ **No aprobados por el programa WIC.**

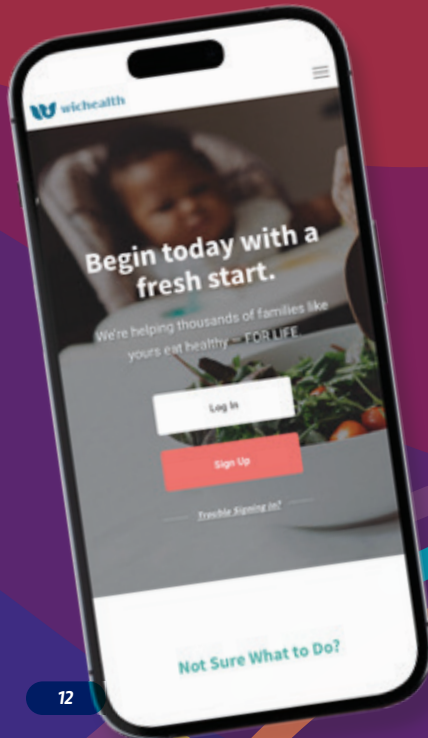
WICHEALTH.ORG
ONLINE WIC EDUCATION
WICHEALTH.ORG
EDUCACIÓN EN LÍNEA DEL PROGRAMA WIC

A decorative graphic in the bottom right corner consisting of several thick, curved lines in various colors: dark purple, teal, lime green, orange, yellow, and red. The lines are arranged in a dynamic, overlapping pattern that suggests movement and energy.



Scan this QR code to visit wichealth.org

Escanee este código QR para visitar wichealth.org



ABOUT WIC ONLINE EDUCATION

WIC offers online nutrition and breastfeeding education on wichealth.org. On this website you can:

- Complete lessons in your preferred language: English or Spanish.
- Complete online education anytime and anywhere as they can be accessed from your computer or smart phone at home.
- Get tips on topics related to healthy eating, physical activity, and breastfeeding to help you and your family learn healthier habits.

Ask your WIC counselor if completing WIC online education on wichealth.org is an option for you. If yes, you will be provided instructions on how to set up your account.

Once you complete an online lesson, your certificate of completion will be sent electronically to your WIC office so that you can get credit for your appointment and your WIC benefits issued on your eWIC card.

INFORMACIÓN SOBRE EDUCACIÓN EN LÍNEA DEL PROGRAMA WIC

El programa WIC ofrece educación en línea sobre nutrición y lactancia materna en wichealth.org. En este sitio web, usted puede hacer lo siguiente:

- Completar las lecciones en su idioma de preferencia: Inglés o español.
- Completar la educación en línea a cualquier hora y desde cualquier lugar, ya que puede acceder desde su computadora o teléfono inteligente en casa.
- Obtener consejos relacionados con alimentación saludable, actividad física y lactancia materna para que usted y su familia aprendan hábitos saludable.

Pregúntele a su asesor si completar la educación en línea del programa WIC en wichealth.org es una opción para usted. Si es posible, se le darán instrucciones sobre cómo configurar su cuenta.

Una vez que complete las lecciones en línea, su certificado de finalización se enviará de forma electrónica a su oficina del WIC para que pueda obtener crédito para su cita y sus beneficios del WIC emitidos por su tarjeta eWIC.

GETTING STARTED

1. **Visit wichealth.org**
2. **Click “Sign Up” to create your account.**
3. **Enter Your Information**
Enter your Agency, State, Clinic, and WIC ID.
4. **Set up Your Account**
Choose your username, password, and security questions. Keep your information for future reference.
Note: *Entering and verifying your email address is optional but recommended to be able to reset your password if needed.*
5. **Tell Us About Your Family**
Complete your profile to receive a more personalized experience.
6. **Explore wichealth.org**
Navigate the website and find healthy tips and recipes that you and your family will enjoy!

PARA COMENZAR

1. **Visite wichealth.org**
2. **Haga clic en “Inscríbese” para crear una cuenta.**
3. **Ingrese su información.**
Ingrese su agencia, estado, clínica e identificación del WIC.
4. **Configure su cuenta.**
Elija el nombre de usuario, la contraseña y las preguntas de seguridad. Guarde su información para futuras referencias.
Nota: *Ingresar y verificar su dirección de correo electrónico es opcional, pero se recomienda para poder restablecer su contraseña, en caso de ser necesario.*
5. **Información sobre su familia.**
Complete su perfil para recibir una experiencia más personalizada.
6. **Explore wichealth.org.**
Navegue el sitio web y encuentre consejos y recetas saludables que usted y su familia disfrutarán.



Note:

You can choose your preferred method to get WIC education:

Online through wichealth.org

A one-on-one session with a WIC nutritionist

A group class with a WIC nutritionist

Let your WIC staff know which you prefer when scheduling your next appointment.

Nota:

Puede elegir el método que prefiera para obtener la educación del WIC:

En línea, a través de wichealth.org.

Sesión uno a uno con un nutricionista del WIC.

Clase grupal con un nutricionista del WIC.

Cuando programe su próxima cita, infórmele a su personal del WIC cuál prefiere.

APPROVED FOODS ALIMENTOS APROBADOS





INFANT FOODS
COMIDA PARA BEBÉS



INFANT FRUITS AND VEGETABLES

★ For Infants 6 Months or Older

Allowed: 3.5 oz or 4 oz containers:

- Any variety of single ingredient infant fruits or vegetables
- Any combination of fruits and vegetables
- Organic, starter kit fruits or veggies, and variety packs.

Not Allowed:

- Infant foods with added sugar, salt, starch, or sodium
- added DHA
- dinners

FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS

★ Para bebés de 6 meses o más

Permitido: envases de 3.5 oz o 4 oz que contengan lo siguiente:

- Cualquier variedad de frutas o verduras de un solo ingrediente.
- Cualquier variedad de frutas o verduras.
- Frutas y verduras ecológicas para principiantes y paquetes variados.

No permitido:

- Comida para bebés con azúcar, sal, almidón o sodio añadidos
- DHA añadido
- Cenas congeladas



Brands/Marcas:

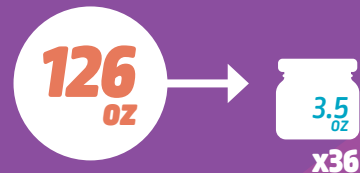
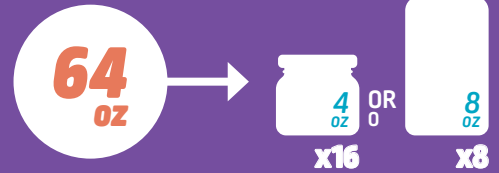
- Beech-Nut
- Beech-Nut Naturals
- Beech-Nut Organics
- Gerber
- Gerber Natural for Baby
- Gerber Organic for Baby
- Plum Organics
- Tippy Toes
- Earth's Best
- Happy Baby Organics
- Greenwise Organic
- Natures Promise Organic





You can buy infant fruits and vegetables with any combination of packages. Here are some examples of how to buy:

Puede comprar frutas y verduras para bebés con cualquier combinación de paquetes. Estos son algunos ejemplos de cómo comprar:



3.5 oz containers are available. **MAXIMIZE** your food benefits.



Contenedores de 3.5 onzas disponibles. **MAXIMICE** los beneficios de sus alimentos.



FORMULA

Must buy the brand, type, size, and number of cans on the eWIC card food balance.

LECHE DE FÓRMULA

Debe comprar la marca, el tipo, el tamaño y el número de latas que figuran en el saldo de alimentos de la tarjeta eWIC.

INFANT MEAT

★ *Fully breastfeeding babies 6 months and older*

Allowed: 2.5 oz glass jars:

- Any variety of infant meats or poultry with added broth or gravy
- Organic

Not Allowed:

- Infant meats combinations or with added sugars or salt.

Brands/Marcas

- Beech-Nut
- Gerber
- Tippy Toes
- Earth's Best



CARNE PARA BEBÉS

★ *Lactancia materna completa en bebés de 6 meses o más*

Permitido: Frascos de vidrio de 2.5 onzas:

- Cualquier variedad de carnes o aves de corral para bebés con adición de caldo o salsa
- De origen orgánico.

No permitido:

- Combinaciones de carnes, o con azúcares o sal añadidos.





INFANT CEREAL

★ *Infants 6 months and older*

Allowed: 8 oz or 16 oz containers as specified on your food balance:

- Multigrain
- Golden corn
- Oatmeal
- Rice
- Whole wheat
- Barley
- Oat and quinoa
- Organic

Not Allowed: Infant cereals with added ingredients (i.e. fruit, formula, yogurt, DHA)

CEREALES PARA BEBÉS

★ *Bebés de 6 meses o más*

Permitido: envases de 8 oz o 16 oz como se especifica en su balance de alimentos:

- Multicereal.
- Maíz dorado.
- Avena.
- Arroz.
- Trigo integral.
- Cebada.
- Avena y quinoa.
- De origen orgánico.

No permitido: Cereales infantiles con ingredientes añadidos (por ejemplo, fruta, leche de fórmula, yogurt, DHA)

Brands/Marcas

- Beech-Nut
- Gerber
- Tippy Toes
- Earth's Best



PROTEIN
PROTEÍNAS



EGGS

Allowed: Any brand 1 dozen

- Medium, large, or extra-large
- Cage-free or free range
- Grain or vegetarian fed
- White or Brown eggs
- Organic

Not Allowed:

- Liquid eggs
- 6-packs or any other sizes

HUEVOS

Permitido: 1 docena de cualquier marca.

- Medio, grande o extra grande.
- De gallinas alimentadas con cereales o vegetarianas.
- Huevos blancos o marrones.
- De origen orgánico.
- De gallinas camperas o sin jaulas.

No permitido:

- Huevos líquidos.
- Envases de 6 unidades o de cualquier otro tamaño.

PEANUT BUTTER

Allowed: Any brand 16 oz or 18 oz container

- Plain
- Creamy, crunchy, chunky, extra chunky
- Regular
- Low sodium
- Natural
- Reduced fat
- Organic

Not Allowed: Peanut butter spread or with added omega-3, jelly, honey

MANTEQUILLA DE MANÍ

Permitido: Envase de cualquier marca de 16 oz o 18 oz

- Simple.
- Cremosa, crujiente, con trozos, con trozos extra.
- Regular.
- Natural.
- Baja en sodio.
- De origen orgánico.
- Baja en grasa.

No permitido: Mantequilla de maní para untar o con omega-3 añadido, gelatina, miel.





For every 16 oz bag you can get 4 cans of beans

Por cada bolsa de 16 oz, puede obtener 4 latas de frijoles.

1 bag
bolsa



BEANS, PEAS, LENTILS

Dried:

Allowed: 1 lb. container

- Black Beans beans
- Black-eyed peas
- Garbanzo
- Lima beans
- Great northern beans

Not Allowed: Boxes or frozen snap beans, yellow beans, wax beans, sweet peas, organic

Canned:

Allowed: 15–16 oz can

- Any brand sodium
- Unflavored
- Regular or low
- Single variety

Not Allowed: Green peas, green beans, wax or snap beans, soups, chili beans, seasoned beans, refried beans, baked beans; organic; added meat, fat, oil, or flavors

FRIJOLE, ARVEJAS Y LENTEJAS.

Secos:

Permitido: Envase de 1 lb.

- Frijoles negros.
- Frijoles de ojo negro.
- Garbanzos.
- Frijoles de lima.
- Frijoles del norte.

No permitido: Cajas o alimentos congelados; ejotes, frijoles amarillos, ejotes amarillos, arvejas dulces, legumbres orgánicas.

Productos enlatados:

Permitido: lata de 15–16 oz.

- Cualquier marca.
- Sin sabor.
- Regular o bajo en sodio.
- Variedad única.

No permitido: Arvejas o frijoles verdes; ejotes verdes o amarillos; sopas; frijoles con chile; frijoles condimentados; frijoles refritos; frijoles al horno; legumbres orgánicas; carne, grasa, aceite o saborizantes añadidos.





CANNED FISH

★ *Fully breastfeeding women or pregnant with multiples*

Allowed: Any brand 5 oz, 6 oz, 7.5 oz, 14.75 oz or 15 oz can

- Light tuna
- Mackerel
- Pink salmon
- Light, chunk grated, flakes, or solid
- In water or oil

Not Allowed: Resealable packages, albacore (white tuna), organic, red salmon, or with added sauces/flavor.

PESCADO ENLATADO

★ *Mujeres en pleno periodo de lactancia o embarazadas de gemelos*

Permitido: Lata de cualquier marca de 5 oz, 6 oz, 7.5 oz, 14.75 oz o 15 oz.

- Atún blanco.
- Caballa.
- Salmón rosado.
- Ligero, rallado en trozos, en copos o sólido.
- En agua o en aceite.

No permitido: Envases resellables, atún blanco, orgánico, salmón rojo o con salsas/sabores añadidos.

Ways to Combine Fish

Mix and match to purchase the complete 30 oz.

Cómo combinar el pescado

Mezcle y combine para adquirir el envase completo de 30 oz.

$$\boxed{5\text{oz}} \quad \boxed{5\text{oz}} \quad \boxed{5\text{oz}} \quad \boxed{5\text{oz}} \quad \boxed{5\text{oz}} \quad \boxed{5\text{oz}}$$

=

$$\boxed{6\text{oz}} \quad \boxed{6\text{oz}} \quad \boxed{6\text{oz}} \quad \boxed{6\text{oz}} \quad \boxed{6\text{oz}}$$

=

$$\boxed{7.5\text{oz}} \quad \boxed{7.5\text{oz}} \quad \boxed{7.5\text{oz}} \quad \boxed{7.5\text{oz}}$$

=

$$\boxed{14.75\text{oz}} \quad \boxed{14.75\text{oz}}$$

=

$$\boxed{15\text{oz}} \quad \boxed{15\text{oz}}$$

DAIRY PRODUCTS

PRODUCTOS LÁCTEOS

MILK

Allowed: Any brand of cow's milk, pasteurized or ultra pasteurized in gallon, half-gallon, or quart containers.

- 1% Lowfat (light)
- Nonfat (fat free, skim)
- Ultra high temperature milk (UHT)

The following are **allowed** if included in your food balance:

- Whole milk
- 2% Reduced fat milk
- Lactose-free milk (half-gallon)
- Powdered dry milk

Not Allowed: Almond milk, filled milk, goat's milk, organic milk, sweetened condensed milk, evaporated milk, buttermilk or acidophilus milk.



Available in half-gallon

Disponible en envases de medio galón

LECHE

Permitido: Cualquier marca de leche vacuna, pasteurizada o ultrapasteurizada en envases de un galón, medio galón o un cuarto.

- Baja en grasas (1 %)
(liviana).
- Sin grasas (descremada, desnatada).
- Leche ultrapasteurizada (Ultra high temperature, UHT).

Las siguientes variedades están **permitidas** si se incluyen en su balance alimentario:

- Leche entera.
- Leche sin lactosa (medio galón).
- Leche baja en grasa (2 %).
- Leche en polvo.

No permitido: Leche de almendras, leche enriquecida, leche de cabra, leche orgánica, leche condensada endulzada, leche evaporada, suero de leche o leche acidófila.



Chocolate milk (1%, nonfat, lactose free) is allowed for women and children over 2 years.

Se permite el consumo de leche con chocolate (1%, sin grasa, sin lactosa) a mujeres y a niños mayores de 2 años.

SOY MILK

Allowed: Half gallon containers

Not Allowed: Other flavors, organic.

LECHE DE SOYA

Permitido: Envases de medio galón.

No permitido: Otros sabores, orgánicos.



Brands/Marcas:

- 8th Continental Original
- Silk Soy Milk Original

TOFU

Allowed: 14 oz – 16 oz package, calcium set, organic.

TOFU

Permitido: En envases de 14 a 16 onzas, con sulfato de calcio como coagulante, orgánico.

Brands/Marcas:

- Azumaya
- Nasoya
- Vitasoy
- Organic
- House Foods
- Franklin Farms
- Franklin Farms Organic
- Greenwise
- Good and Gather Organic
- Simple Truth Organic

CHEESE

Allowed: Any brand 8 oz or 16 oz containers

Block, shredded, sliced, string, sticks, crumbles, cubed, or pearl.

Flavors:

- American
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss
- Blends of any of these cheeses

Not Allowed: Cheese food, cheese product, cheese spread, cheese from the store's deli department, specialty cheeses, cracker cuts, organic.



QUESO

Permitido: Envases de cualquier marca de 8 oz o 16 oz.

En barra, rallado, rebanado, en tiras, en palitos, en migas, en cubos, o en perlas.

Sabores:

- Americano.
- Cheddar.
- Colby.
- Monterey Jack.
- Mozzarella.
- Muenster.
- Provolone.
- Suizo.
- Mezclas de cualquiera de estos quesos.



**NOT ALLOWED
NO PERMITIDO**

No permitido: Comida con queso, productos de queso, queso para untar, queso del departamento de delicatessen de la tienda, quesos especiales, queso en cortes para galletas, orgánicos.

YOGURT

Allowed: 32 total ounces

Styles:

- Nonfat
- Low fat
- Whole fat
- Lite/light
- Greek
- Swiss only

Flavors:

- Plain
- Vanilla
- French Vanilla
- Fruit

Not Allowed: Honey and similar ingredients, drinkable yogurts; mix-ins such as granola, candy, sprinkles, nuts, etc.

Brands/Marcas:

- Activia
- Activia Light
- Activia Fusion
- Dannon
- Dannon All Naturals
- Dannon Creamy Classic
- Light & Fit
- Mountain High
- Oikos
- Oikos Triple Zero
- Yoplait
- Yoplait Kid
- Yoplait Go-Gurt
- Two Good
- Chobani
- LALA
- Wallaby Organic
- Coburn Farms
- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Harris Teeter
- Kroger
- Lowes Foods
- Food Lion
- Nostimo
- Good & Gather
- Taste of Inspiration
- Our Family
- SE Grocers
- Natures Promise Organic
- Brown Cow
- Stonyfield Organic

YOGUR

Permitido: 32 onzas totales

Tipos:

- Sin grasas.
- Bajos en grasa.
- Grasa entera.
- Liviano.
- Griego.
- Solo Suizo.

Sabores:

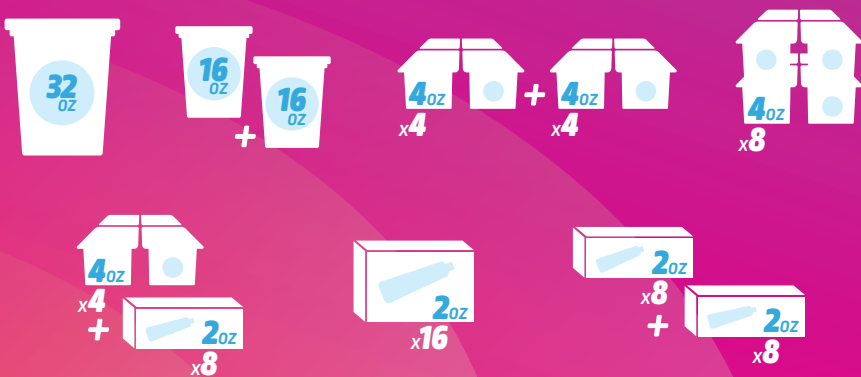
- Simple.
- Vainilla.
- Vainilla francesa.
- Frutas

No permitido: Con miel e ingredientes similares; yogures bebibles; mezclas como granola, dulces, confites, nueces, etc.



Mix and match to get the most of your 32 total ounces.

Mezcle y combine para aprovechar al máximo sus 32 onzas totales.





BREAKFAST CEREALS
CEREALES PARA EL DESAYUNO



Ways to Maximize 36 oz. of Cereal

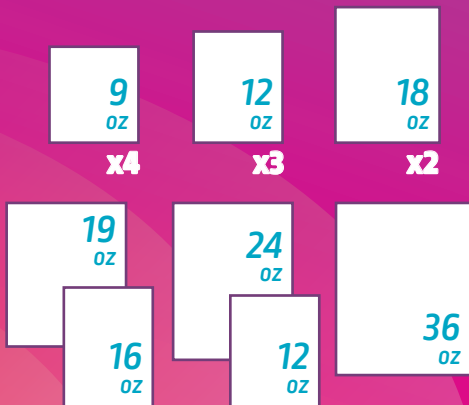
Ounces Allowed:

Up to 36 oz. You may combined ounces not to exceed the total amount of ounces on the eWIC card. Depending on the ounces selected, the full 36 oz. may not be redeemed.

Cómo aprovechar al máximo 36 onzas de cereal

Onzas permitidas:

Hasta 36 onzas. Puede combinar onzas sin exceder el total de onzas de la tarjeta eWIC. Según las onzas seleccionadas, es posible que no se canjeen las 36 onzas.



HOT CEREALS

Allowed: Up to 36 oz of any store brand original instant grits and original instant oatmeal along with the specific brands seen below.

CEREALES CALIENTES

Permitido: Hasta 36 onzas de granos molidos instantáneos de cualquier marca propia de la tienda y avena instantánea de sabor original, junto con las marcas específicas enumeradas a continuación:



Libre de gluten

* Cereals with * contain 51 % or more whole grain

* Los cereales marcados con un * contienen 51 % o más de grano entero.

DRY CEREALS

*Cereals with * contain 51 % or more whole grain

GENERAL MILLS

Multi-Grain Cheerios Gluten Free *

Cheerios Oat Crunch Berry *

Original Cheerios Gluten Free *

Vanilla Spice Cheerios Gluten Free *

Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana *

Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry *

Berry Berry Kix *

Original Kix *

Honey Kix *

Corn Chex Gluten Free

Rice Chex Gluten Free

Cinnamon Chex Gluten Free

Blueberry Chex Gluten Free

Wheat Chex *

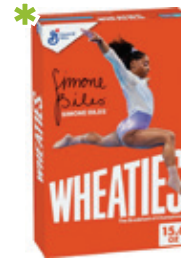
Sesame Street 123 Berry Numbers *

Sesame Street C is for Cinnamon *

Total Whole Grain Flakes *

Wheaties *

Fiber One Honey Clusters *



CEREALES SECOS

* Los cereales marcados con un * contienen 51 % o más de grano entero

MALT-O-MEAL

Malt-O-Meal Crispy Rice
Gluten Free



Malt-O-Meal Strawberry
Cream Mini Spooners *

Malt-O-Meal Frosted
Mini Spooners *

POST

Great Grains Banana Nut
Crunch *



Great Grains Crunchy Pecan *

Grape-Nuts *

Grape-Nuts Flakes *

Honey Bunches of Oats Honey
Roasted



Honey Bunches of Oats with
Almonds



Honey Bunches of Oats with
Vanilla Bunches



Honey Bunches of Oats, with
Maple & Pecans



Honey Bunches of Oats, with
Cinnamon Bunches



KELLOGG'S

Kellogg's Crispix



Kellogg's Rice Krispies



Kellogg's Frosted Mini Wheats Original *



Kellogg's Frosted Mini Wheats Little Bites Original *



Kellogg's Frosted Mini Wheats Golden Honey *



Kellogg's Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice *



Kellogg's Frosted Mini Wheats Little Bites Chocolate *



Kellogg's Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin*



Kellogg's Frosted Mini Wheats Strawberry *



Kellogg's Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll *



Kellogg's Original Special K



Kellogg's All-Bran Complete Wheat Flakes *

Kellogg's Corn Flakes

QUAKER

Life Multigrain Original *



Life Multigrain Vanilla *



Life Multigrain Strawberry *



KASHI

Kashi Organic Honey Toasted *



Kashi Organic Warm Cinnamon *

Kashi Organic Blueberry Clusters *



GRAIN BERRY

Grain Berry Original Toasted Oats *



Grain Berry Cinnamon Toasted Oats *



Grain Berry Multi-Bran Flakes *

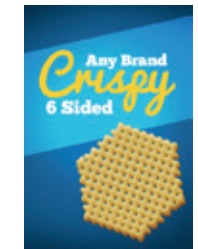
ANY BRAND / CUALQUIER MARCA

Any Brand Corn Flakes
Hojuelas de maíz de cualquier marca



Any Brand Crisp Rice
Arroz inflado de cualquier marca

Any Brand Frosted or Unfrosted Shredded Wheat *
Cualquier marca de trigo rallado escarchado o sin escarchar *



Any Brand Crispy 6 Sided Cereal
Cereal crujiente de 6 lados de cualquier marca

Any Brand Tosteos *
Anillos de cualquier marca *



Any Brand Toasted Oats *
Cereal tostado de cualquier marca *

Any Brand Rice Squares *
Cuadraditos de arroz de cualquier marca *



Any Brand Oats & More with Almonds or Honey Cluster
Cualquier marca de cereal y más con almendras o miel en racimos

Any Brand Bran Flakes *
Hojuelas de maíz de cualquier marca *



WHOLE GRAINS
CEREALES INTEGRALES



WHOLE WHEAT BREAD

Allowed: 16 oz (1 lb) packages

Not Allowed: Rolls, bagels, English muffins.

PAN DE TRIGO INTEGRAL

Permitido: Paquetes de 16 oz (1 lb)

No permitido: Rollos, rosas, panecillos.



Brands/Marcas:

- **Pepperidge Farm**
 - Very Thin 100% Whole Wheat
- **Sara Lee**
 - Classic 100% Whole Wheat
- **Nature's Own**
 - 100% Whole Grain SugarFree
 - 100% Whole Wheat with Honey
- **Wonder Bread**
 - 100% Whole Wheat
- **Healthy Life**
- **Lewis**
 - 100% Whole Wheat Bread
- **Arnold**
 - 100% Whole Wheat Sandwich Buns
- **100% whole wheat breads from/Panes de trigo 100 % integral de las siguientes marcas:**
 - Essential Everyday
 - Food Lion
 - IGA
 - Kroger
 - Harris Teeter
 - Our Family
 - Grissom's Mill
 - Home Pride
 - Lowes Foods
 - Shoppers Value



TORTILLAS

★ Corn and whole wheat

Allowed: 16 oz (1 lb) packages

Not Allowed: White or flour tortillas, organic.



TORTILLAS

★ Choclo y trigo integral

Permitido: Paquetes de 16 oz (1 lb)

No permitido: Tortillas blancas o de harina, orgánicas.



Brands/Marcas:

• Mission

- 100% Whole Wheat
- Small fajita
- Soft taco
- Yellow Corn
- Extra thin

• La Banderita

- Whole Wheat
- Fajita
- Soft taco
- Corn Tortillas
- Corn (grande)

• Celia's

- Whole Wheat
- Corn (white and yellow)

• Mi Casa Whole Wheat

• Ortega Whole Wheat

• La Burrita Corn Tortillas

• Don Pancho

- Whole Wheat
- White Corn

• Chi-Chi's

- Whole Wheat
- Fajita Style
- White Corn Taco Style

• Whole wheat tortillas from/ Tortillas de trigo integral de las siguientes marcas:

- Essential Everyday
- Food Lion
- Food Club
- Great Value
- Hy-Top
- IGA
- Kroger
- Lowes Foods
- Our Family
- Tio Santi.
- Shoppers Value

WHOLE WHEAT PASTA

Allowed: 16 oz (1 lb) packages of 100% whole grain pasta

Not Allowed: organic, flavored.

PASTA DE TRIGO INTEGRAL

Permitido: Paquetes de 16 oz (1 lb) de pasta de granos 100 % integral

No permitido: orgánica, saborizada.



Brands/Marcas:

- **Barilla**
 - Whole Grain
- **Hodgson Mill**
 - Whole Wheat
- **Ronzoni**
 - Healthy Harvest

• Whole wheat pastas from/Pasta de trigo integral de las siguientes marcas:

- Kroger
- Lowes
- HT Trader
- ShurFine or Piggly Wiggly

- Great Value
- Essential Everyday
- Our Family
- Food Lion
- Food Club

BROWN RICE

Allowed: any brand, 14-16 oz package

- Long grain regular-cooking
- Instant
- Boil-in-bag

Not Allowed: White rice, organic.

ARROZ INTEGRAL

Permitido: cualquier marca, paquete de 14 a 16 oz

- Grano largo de cocción regular.
- Instantáneo.
- Hervido en bolsa.

No permitido: arroz blanco, orgánico.



100% JUICE
JUGO 100 % NATURAL



JUICE

Allowed: 100% juice (no added sugars)

- Single fruit and/or vegetable or juice blends (i.e. orange, apple, pineapple, tomato, cran-apple, cran-grape, apple mango)
- Vegetable juice may be regular or low- sodium
- Labeled at least 80% Vitamin C
- Pasteurized
- Calcium fortified
- From concentrate

Sizes:

- 11.5–12 oz frozen containers (Women only)
- 48 oz plastic containers (Women only)
- 64 oz plastic containers (Children only)

Not Allowed: Fruit “drinks,” “infant” or “baby” juice, juice “cocktails,” glass bottles, organic juice, added sugars, sports drinks (e.g. Gatorade, Powerade).

JUGO

Permitido: 100 % jugo (sin azúcar agregado)

- Jugos de fruta o verdura, o mezclas de jugos (por ejemplo, naranja, manzana, piña, tomate, arándano-manzana, arándano-uva, manzana-mango).
- Jugo de verduras regular o bajo en sodio.
- Etiquetado con al menos un 80 % de vitamina C.
- Pasteurizado.
- Enriquecido con calcio.
- Concentrado.

Tamaños:

- Envases congelados de 11.5 oz a 12 oz (solo para mujeres).
- Envases plásticos de 48 oz (solo para mujeres).
- Envases plásticos de 64 oz (solo para niños).

No permitido: “Bebidas” de frutas, jugos para “bebés” o “niños pequeños”, “cocteles” de jugos, en botella de vidrio, jugos orgánicos, con azúcares añadidos, bebidas para deportistas (p. ej. Gatorade, Powerade).



All juices must be 100 percent juice (no added sugars), contain at least 80 percent Vitamin C (72 milligrams), and can be calcium fortified.

Todos los jugos deben ser 100 % naturales (sin azúcares añadidos), contener al menos un 80 % de vitamina C (72 miligramos) y pueden estar fortificados con calcio.



Brands/Marcas:



- Apple
- Naturally Cranberry
- Cranberry Raspberry
- Cherries and Berries

- Manzana
- Arándanos rojos naturales
- Arándanos rojos y frambuesas
- Cerezas y bayas



- Tomato
- Low sodium tomato
- Tomate
- Tomate bajo en sodio



- Apple
- Red Grape
- White Grape
- Grape
- Pineapple
- Ruby Red Grapefruit

- Manzana
- Uva roja
- Uva blanca
- Uva
- Piña
- Toronjas rojas
- Verduras

- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Mango Strawberry

- Arándanos rojos y granada
- Arándanos rojos y manzana
- Arándanos rojos y uva
- Mango y frutilla

- Vegetable
- Tomato
- Apple Orange Pineapple
- Pineapple Orange
- Low Sodium Vegetable
- Apple Cranberry

- Tomate
- Manzana, naranja y piña
- Piña y naranja
- Verduras bajas en sodio
- Manzana y arándanos rojos
- Manzana y uva

- Cranberry Juice
- Sesame Street (Apple, Berry, Punch & White Grape)

- Jugo de arándanos rojos
- Sesame Street (manzana, bayas, ponche y uva blanca)

- Apple Grape
- Apple Berry Cherry
- Apple Kiwi Strawberry
- Orange
- Apple Peach Mango

- Manzana, bayas y cerezas
- Manzana, kiwi y frutilla
- Naranja
- Manzana, melocotón y mango



- Pineapple
- Piña



- All 100% Juices
- Todos los jugos 100 % naturales



- Apple
- White Grape
- Manzana
- Uva blanca

- Apple Cherry
- Apple Mango
- Manzana y cerezas
- Manzana y mango

- Fruit Punch
- Ponche de frutas



- All 100% Cranberry blends
- Todas las mezclas de 100 % arándano



- Apple, Concord Grape
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry
- Cherry
- Manzana, uva Concord
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y zarzamoras
- Arándanos rojos
- Cerezas

- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Elderberry
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple

- Cranberry Pomegranate
- Cranberry
- Raspberry
- Cranberry Watermelon

- Arándanos rojos y uva Concord
- Arándanos rojos y baya de saúco
- Arándanos rojos y mango
- Arándanos rojos y piña

- Arándanos rojos y granada
- Arándanos rojos
- Frambuesas
- Arándanos rojos y sandía



- All 100% Juice flavors with green lids
- Todos los sabores de jugo 100 % naturales con tapa verde



- Apple
- Manzana



- Apple
- White Grape
- Manzana
- Uva blanca

- Pineapple
- Grape
- Piña
- Uva

- Orange
- Grapefruit
- Naranja
- Toronja



- Apple
- Apple Grape
- Manzana
- Manzana y uva



- Original Vegetable
- Low Sodium Vegetable
- Spicy Hot
- Verduras originales
- Verduras bajas en sodio
- Picante



- Grape
- Red Grape
- White Grape
- Tropical Trio
- Super Berry
- Uva
- Uva roja
- Uva blanca
- Trío tropical
- Súper berry
- Black Cherry
- 100% Concord Grape with Fiber
- 100% Concord Grape with Calcium
- Cerezas negras
- 100 % Uva Concord con fibra
- 100 % Uva Concord con calcio
- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple
- Uva blanca y cerezas
- Uva blanca y melocotón
- Naranja, piña y manzana



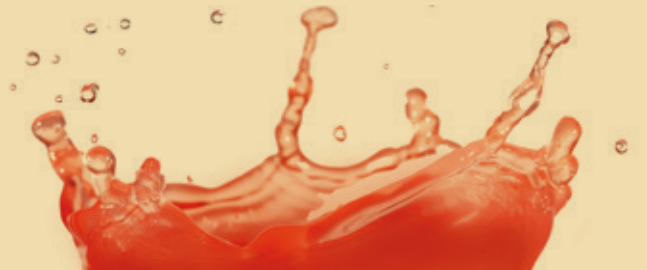
- Apple
- Manzana

**ANY
BRAND**

- Grapefruit
- Pink Grapefruit
- Orange
- Toronja
- Toronjas rosadas
- Naranja

Allowed Store Brands for Apple, Grape, Tomato, Vegetable, or White Grape Juice/Marcas propias permitidas para jugo de manzana, uva, tomate, de verduras o de uva blanca:

- Essential Everyday
- Great Value
- Harris Teeter
- IGA
- Kroger
- SE Grocers
- HyTop
- Food Lion
- Food Club
- Our Family
- Tipton Grove
- Southern Home
- Freedom's Choice



FROZEN JUICE

Brands/Marcas:



- Pineapple
- Pineapple Orange Banana
- Piña
- Piña, naranja y banana



- Pineapple
- Grape
- Apple
- Piña
- Uva
- Manzana



- All 100% Juice flavors with green lids
- Todos los sabores de jugo 100 % naturales con tapa verde



- Apple
- Manzana

JUGOS CONGELADOS.

- Pineapple Orange
- Orange Strawberry Banana
- Piña y naranja
- Naranja, frutilla y banana

- Orange Peach Mango
- Naranja, melocotón y mango

- Orange
- White Grape
- Winter Blend
- Naranja
- Uva blanca
- Mezcla de invierno

- Spring Blend
- Summer Blend
- Autumn Blend
- Mezcla de primavera
- Mezcla de verano
- Mezcla de otoño

Allowed Store Brands for Frozen Apple Juice/Marcas propias permitidas de jugo de manzana congelado:

- Essential Everyday
- Great Value
- Harris Teeter
- IGA
- Kroger
- SE Grocers
- HyTop
- Food Lion
- Food Club
- Our Family
- Tipton Grove
- Southern Home
- Freedom's Choice



FRUITS AND VEGETABLES
FRUTAS Y VERDURAS

WHAT'S IN SEASON NOW?

SPRING <i>Mar, Apr, May</i>	SUMMER <i>Jun, Jul, Aug</i>	FALL <i>Sep, Oct, Nov</i>	WINTER <i>Dec, Jan, Feb</i>
Apples	Cherries	Grapes	Avocados
Collard Greens	Mangos	Bell Peppers	Kiwifruit
Onions	Bananas	Cauliflower	Swiss Chard
Apricots	Carrots	Turnips	Pineapples
Garlic	Celery	Winter Squash	Pears
Peas	Eggplant	Sweet Potatoes	Collard Greens
Asparagus	Raspberries	Kale	Cabbage
Broccoli	Tomatoes		Rutabagas
	Zucchini		

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN

PRIMAVERA <i>Mar., Abr., May.</i>	VERANO <i>Jun., Jul., Ag.</i>	OTOÑO <i>Sept., Oct., Nov.</i>	INVIERNO <i>Dic., En., Feb.</i>
Manzanas	Cereza	Uvas	Aguacate
Col berza	Mango	Pimienta	Kiwi
Cebolla	Plátano	Coliflor	Acelga
Damasco	Zanahoria	Nabo	Piñas
Ajo	Apio	Zapallo	Peras
Arvejas	Berenjena	Batata	Col berza
Espárrago	Frambuesa	Col rizada	Repollo
Brócoli	Tomates		Colinabo
	Calabacín		



Visit snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide to learn more information about seasonal produce.

Visite snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide para obtener más información sobre productos de estación.



APPROVED

Fruits with no added sugar, fats, oils or salt:

- fresh fruit
- frozen fruit
- fruit, juice-packed or water-packed in cans, glass or plastic containers
- pre-cut, diced or sliced fruit
- single serving packets
- organic fruits
- fruit pouches

Vegetables with no added sugar, fats, oils:

- fresh vegetables
- frozen mature legumes (beans, peas or lentils)
- frozen vegetables
- low-sodium vegetables
- pre-cut diced, sliced or shredded vegetables
- canned tomato sauce or canned tomato paste
- single serving packets
- vegetables in cans, glass, or plastic containers
- organic vegetables
- vegetable pouches

NOT APPROVED

- breaded vegetables
 - ketchup or other condiments
 - dried fruits
 - dried vegetables
 - dry or canned mature legumes (beans, peas or lentils)
- Obtained when on eWIC card (Legumes)—not allowed with cash-value vouchers/benefits**
- fruit and/or vegetable juices
- Obtained when juice is on eWIC card—not allowed with cash-value vouchers/benefits**
- fruit baskets
 - fruit leathers and fruit roll-ups
 - fruit or vegetable items on party trays
 - fruit or vegetable items on salad bars
 - fruits or vegetables mixed with sauces or foods other than other fruits and vegetables, fruits or vegetables with added corn syrup, high-fructose corn syrup, maltose, dextrose, sucrose, honey, and/or maple syrup
 - fruit packed in cans, glass or plastic containers with artificial sweeteners
 - herbs used for flavoring
 - infant fruits and vegetables
 - ornamental and decorative fruits and vegetables
 - pickled vegetables, olives
 - soups
 - salsa

APROBADO

Frutas sin azúcar, grasa, aceite o sal añadidos:

- Frutas frescas.
- Frutas congeladas.
- Frutas, jugo o agua envasados en latas, envases de vidrio o de plástico.
- Fruta previamente cortada, en cubos o rebanadas.
- Paquetes de una sola porción.
- Frutas orgánicas.
- Frutas en bolsas.

Verduras sin azúcar, grasa o aceite añadidos:

- Verduras frescas.
- Legumbres maduras congeladas (frijoles, arvejas y lentejas).
- Verduras congeladas.
- Verduras bajas en sodio.
- Verduras previamente cortadas, en cubos o ralladas.
- Salsa de tomate o pasta de tomate enlatadas.
- Paquetes de una sola porción.
- Verduras en latas, envases de vidrio o de plástico.
- Verduras orgánicas.
- Verduras en bolsas.

NO APROBADO

- Verduras empanizadas.
- Salsa ketchup u otros condimentos.
- Frutas deshidratadas.
- Verduras deshidratadas.
- Legumbres maduras deshidratadas o enlatadas (frijoles, arvejas y lentejas).
Pueden obtenerse cuando se indica en la tarjeta eWIC (“Legumbres”). No se pueden adquirir con cupones ni beneficios de valor en efectivo.
- Jugos de frutas o verduras.
Pueden obtenerse cuando se indica en la tarjeta eWIC. No se pueden adquirir con cupones ni beneficios de valor en efectivo.
- Canastas de frutas.
- Fruta deshidratada y rollos de fruta.
- Productos de frutas y verduras en bandejas para fiestas.
- Productos de frutas y verduras en barras de ensaladas.
- Frutas o verduras mezcladas con salsas o alimentos que no sean frutas o verduras, frutas o verduras con jarabe de maíz agregado, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, miel o miel de arce.
- Fruta envasada en latas, envases de vidrio o de plástico con edulcorantes artificiales.
- Especias usadas para condimentar.
- Frutas y verduras para bebés.
- Frutas y verduras ornamentales y decorativas.
- Verduras en escabeche, aceitunas.
- Sopas.
- Salsa.

HELPFUL HINTS

If you choose fresh vegetables or fruits priced by the pound, complete the following steps:

1. Choose your fruits and/or vegetables.
2. Place the items on the grocery scale.
3. Weigh your fresh fruits and vegetables, and calculate the cost.
4. Round the weight up to the nearest pound or half pound.
5. Estimate the cost of the item based on the weight.
6. If you buy more than what your cash-value benefit is for, you can pay the extra with another form of payment.
7. If you buy less than the amount on the cash-value benefits, no change will be given.

CONSEJOS ÚTILES

Si elige verduras o frutas frescas cuyo precio es por libra, siga los siguientes pasos:

1. Escoja frutas y verduras.
2. Colóquelas en la balanza de la tienda.
3. Pese sus frutas y verduras frescas, y calcule el costo.
4. Redondee el peso a la media libra o libra más cercana.
5. Estime el costo del artículo según el peso.
6. Si compra más que el monto impreso en el cupón o beneficio con valor en efectivo, puede pagar la diferencia en efectivo o con otro método de pago.
7. Si compra menos que el monto impreso en el cupón o beneficio con valor en efectivo, no le darán cambio.

Example:

Apples are \$1.50 per pound. Your apples weigh two pounds on the scale. You will spend \$3.00 on apples because $2 \times \$1.50 = \3.00 .



Ejemplo:

Las manzanas cuestan \$1.50 por libra. Sus manzanas pesan dos libras. Usted gastará \$3.00 en las manzanas porque $2 \times \$1.50 = \3.00 .

WIC FRAUD AND ABUSE

The South Carolina WIC program is intended for families in need of nutritional education and support. WIC foods and formula are to be used for the WIC participant only and cannot be sold, given away, traded, or donated. Unused WIC foods and formula should be returned to the local WIC site. Fraud and abuse take resources away from those who need them most.

Examples of fraud and abuse include participants who:

- Sell, give away, trade, or donate WIC benefits.
- Sell, give away, trade, or donate formula or foods purchased with WIC benefits (including selling, giving away, trading or donating formula and/or foods through online sites such as Facebook, Craigslist, etc.)
- Do not tell the truth about income, current address, family size or pregnancy when applying for WIC.
- Intentionally obtain WIC benefits from more than one WIC site or another state at the same time
- Redeem WIC benefits after a change in custody.

In cases of fraud and/or abuse, you and your entire family may be:

- Disqualified from the WIC program.
- Required to repay the value of the foods, baby formula or breast pump issued to you.
- Prosecuted under state and federal laws.

The South Carolina WIC program has a zero-tolerance policy for abusive behavior toward WIC staff, vendors, and farmers. You may be suspended from the WIC program if you verbally abuse, harass, threaten, or physically harm WIC staff, vendors, or farmers.

ABUSO Y FRAUDE EN EL PROGRAMA WIC

El programa WIC de Carolina del Sur está destinado a familias que necesitan apoyo y educación nutricional. Los alimentos y la leche de fórmula del programa WIC son para uso exclusivo del participante y no se pueden vender, regalar, intercambiar ni donar. Los alimentos y la leche de fórmula del programa WIC que no se utilicen se deben devolver al sitio local de WIC. El fraude y el abuso privan de recursos a quienes más los necesitan.

Entre los ejemplos de fraude y abuso, se incluyen los casos de los participantes que cometen las infracciones siguientes:

- Venden, regalan, intercambian o donan beneficios del programa WIC.
- Venden, regalan, intercambian o donan leche de fórmula o alimentos adquiridos con los beneficios del programa WIC (por ejemplo, venden, regalan, intercambian o donan leche de fórmula o alimentos a través de sitios web, como Facebook, Craigslist, etc.).
- Mienten acerca de sus ingresos, la dirección actual, la cantidad de miembros que conforman la familia o el embarazo cuando envían una solicitud para participar en el programa WIC.
- Obtienen intencionadamente los beneficios del programa WIC de más de un sitio de WIC o de otro estado al mismo tiempo.
- Canjean los beneficios del programa WIC después de un cambio en la custodia.

En casos de fraude o abuso, usted y toda su familia pueden ser:

- Descalificados del programa WIC.
- Obligados a reembolsar el valor de los alimentos, la leche de fórmula o el extractor de leche materna que se les hayan entregado.
- Sometidos a un proceso judicial en virtud de las leyes estatales y federales.

El programa WIC de Carolina del Sur tiene una política de tolerancia cero para los comportamientos abusivos hacia el personal del programa, los vendedores y los agricultores. Es posible que lo suspendan del programa WIC si agrede verbalmente, acosa, amenaza o daña físicamente al personal de WIC, a los vendedores o a los agricultores.

To make a
WIC
APPOINTMENT,
please call:

1-855-472-3432

Para programar
UNA CITA DEL
PROGRAMA WIC,
llame al siguiente número:

1-855-472-3432

If you have any questions or experience
problems redeeming benefits, please
call Customer Service at:

1-855-279-0679

Si tiene alguna duda o si experimentó
algún inconveniente para cambiar los
beneficios, llame a nuestra línea
a Atención al cliente:

1-855-279-0679

If you are having any issues with the
registers or system errors while using
your eWIC card at the grocery stores,
please call our Vendor Hotline:

1-800-922-4406

The Vendor Hotline is available
Monday–Friday from 8:30 am to 5:00 pm
(excluding weekends and holidays).

Si tiene algún problema con las cajas
registradoras o errores del sistema al
utilizar su tarjeta eWIC en las tiendas
de comestibles, llame a nuestra línea
directa para proveedores:

1-800-922-4406

La línea directa para proveedores se encuentra
disponible de lunes a viernes, de 8:30 a. m.
a 5:00 p. m. (excepto los fines de semana
y los días festivos).



In accordance with federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity.

Program information may be made available in languages other than English. Persons with disabilities who require alternative means of communication to obtain program information (e.g., Braille, large print, audiotope, American Sign Language), should contact the responsible state or local agency that administers the program or USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TTY) or contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339.

To file a program discrimination complaint, a Complainant should complete a Form AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form which can be obtained online at: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, from any USDA office, by calling (866) 632-9992, or by writing a letter addressed to USDA. The letter must contain the complainant's name, address, telephone number, and a written description of the alleged discriminatory action in sufficient detail to inform the Assistant Secretary for Civil Rights (ASCR) about the nature and date of an alleged civil rights violation. The completed AD-3027 form or letter must be submitted to USDA by:

1. mail:

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; or

2. fax:

(833) 256-1665 or (202) 690-7442; or

3. email:

program.intake@usda.gov

This institution is an equal opportunity provider.

En virtud de la Ley Federal de Derechos Civiles, así como de las normas y políticas al respecto del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA), en esta institución, se prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, género (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad o edad, además del maltrato o la represalia por haber participado en actividades de derechos civiles.

La información del programa podría facilitarse en otros idiomas además del inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (como braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local correspondiente que administra el programa, con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y teletipo), o con el USDA a través del Servicio de Retransmisión Federal al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el demandante debe completar el formulario AD-3027 de queja por discriminación en el programa del USDA, que se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o mediante una carta dirigida a dicho Departamento. La carta debe incluir el nombre, la dirección y el número de teléfono del denunciante, así como una descripción detallada de la supuesta acción discriminatoria por escrito para informar al subsecretario de derechos civiles (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de la supuesta violación de los derechos civiles. La carta o el formulario AD-3027 completado debe enviarse al USDA por uno de los siguientes medios:

1. correo postal:

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; o

2. fax:

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

3. email:

program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic