

**South Carolina
Women, Infants & Children**

GUÍA DE ALIMENTOS



DEL 1 DE OCTUBRE DE 2026 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2027

¡TE DAMOS LA BIENVENIDA!

El programa WIC de Carolina del Sur ofrece esta guía para ayudarte a comprar tus alimentos de WIC. En esta guía encontrarás información sobre:

- Instrucciones de eWIC
- Educación en línea de WIC
- Alimentos aprobados por el programa WIC



CONTENIDO

¡Te damos la bienvenida!	2
Contenido	3
Guía de la tarjeta eWIC	4
Cómo utilizar Tu tarjeta eWIC	5
Cómo consultar tu saldo de comida	6
Wichealth.org Educación en línea de WIC	7
Información sobre educación en línea del programa WIC	8
Para comenzar	8
Comida para bebés	10
Frutas y verduras para bebés	11
Carne para bebés	12
Fórmula	12
Cereales para bebés	12
Proteína	13
Pescado enlatado	14
Mantequilla de maní (crema de cacahuete)	14
Huevos	15
Frijoles, arvejas y lentejas	15
Productos lácteos	16
Leche	17
Leche vegetal	17
Tofu	18
Queso	18
Yogur	19

Cereales para el desayuno	20
Cereales calientes	21
Cereales secos	22
Cereales integrales	27
Pasta de Trigo Integral	28
Tortillas	29
Whole Wheat Pasta	30
Cereales integrales	30
100 % jugo	31
Jugo	32
Frutas y verduras	35
¿Qué está de temporada ahora?	36
Consejos útiles	36
Aprobado	37
No aprobado	37
Fraude y abuso en WIC	38



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

GUÍA DE LA TARJETA eWIC



CÓMO UTILIZAR TU TARJETA eWIC

Activa la tarjeta eWIC y establece tu PIN.

- Llama al número de teléfono que aparece en el reverso de tu tarjeta eWIC para activarla.
- Ingresa tu número de tarjeta de 16 dígitos, tu código postal y la fecha de nacimiento del titular principal de la tarjeta.
- Elige tu Número de Identificación Personal (PIN) de 4 dígitos.
- Una vez que configures tu PIN, tu tarjeta estará lista para usar.

Comprar con tu tarjeta eWIC.

- Revisa los beneficios de alimentos de WIC que se cargaron en tu tarjeta y busca el letrero "SC WIC Accepted Here" antes de comprar.
- Selecciona tus alimentos de WIC utilizando el saldo de beneficios de tu hogar y esta guía de alimentos.
- Los cupones y las tarjetas de fidelidad se pueden usar para reducir el costo de los alimentos de WIC.
- Primero desliza tu tarjeta eWIC antes de usar otras formas de pago e ingresa tu PIN de cuatro dígitos.
- Una vez completada la transacción, revisa tu recibo, ya que en él se indicarán los alimentos de WIC que compraste, los alimentos

restantes y la fecha de vencimiento de tus beneficios.

Tarjeta eWIC perdida, robada o dañada.

- Para mantener tu tarjeta y tu PIN seguros, comparte tu tarjeta y tu PIN únicamente con personas de confianza.
- Llama a tu oficina de WIC para reportar la pérdida, el robo o el daño de tu tarjeta y para obtener una tarjeta de WIC de reemplazo.
- Tus beneficios alimentarios de WIC se transferirán a la nueva tarjeta.

Consejos para recordar:

- Los beneficios de WIC para tu hogar se cargarán en una sola tarjeta eWIC en tu oficina de WIC.
- Se cargarán uno, dos o tres meses de beneficios a tu tarjeta eWIC.
- Siempre verifica tus beneficios de WIC comprobando en tu lista de compras o en la aplicación de WIC que se cargaron los alimentos correctos en tu tarjeta. Si tienes alguna pregunta, comunícate con tu oficina de WIC.
- No aceptes un vale canjeable para alimentos que no estén en el inventario.



¡Compra de manera inteligente!

Puedes usar cupones de supermercado para reducir el costo de los alimentos de WIC.

Hay un límite de artículos que se pueden comprar en cada transacción de eWIC. **Las tiendas pequeñas pueden aceptar 32 artículos aprobados por WIC, mientras que las tiendas más grandes (corporativas) pueden aceptar hasta 50 artículos.** Si compras más artículos de los permitidos, la transacción se dividirá en compras aparte o, de lo contrario, se rechazará.



Si tienes preguntas sobre el paquete de alimentos del Programa WIC o si necesitas hacer un cambio en los alimentos o en la fórmula del programa, llama a tu **oficina local de WIC.**

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

CÓMO CONSULTAR TU SALDO DE COMIDA

- Cuando compres tus alimentos de WIC, siempre revisa tu saldo para ver **cuándo, qué y cuántos alimentos** están disponibles para comprar.
- Cada mes habrá una fecha de inicio y una fecha de finalización para comprar alimentos. Es importante estar al pendiente de la **fecha de finalización**, ya que los beneficios no canjeados para esa fecha **no** se trasladan al siguiente periodo de beneficios.

Formas de consultar tu saldo de alimentos del programa WIC:



1. Lista de compras

La lista de compras se entrega en cada visita a la clínica, pero también la puedes solicitar en cualquier momento en tu oficina de WIC.

- ➡ **No se actualiza automáticamente después de cada compra**
- ➡ **Llama al número que aparece en el reverso de tu tarjeta para conocer tu saldo de alimentos actualizado.**

2. Recibo del WIC

Cuando uses tu tarjeta eWIC en el supermercado, tu recibo de la caja registradora indicará los alimentos WIC que compraste, los alimentos restantes y la fecha de vencimiento de tus beneficios.

- ➡ **Guarda tu recibo para futuras compras.**

3. Aplicación móvil eWIC

Descarga la aplicación móvil de WIC de Carolina del Sur y registra tu cuenta.

Utiliza la **función de escaneo de UPC** en la aplicación móvil para escanear el código de barras de los alimentos y verificar si son:

- ➡ **Aprobado por WIC**
- ➡ **Aprobado por WIC, pero no en tu saldo de alimentos actual**
- ➡ **No aprobados por WIC.**

**WICHEALTH.ORG EDUCACIÓN
EN LÍNEA DE WIC**





Escanea este código QR
para visitar [wichealth.org](https://www.wichealth.org)



Nota:

Puedes elegir tu método preferido para recibir educación de WIC:

En línea a través de [wichealth.org](https://www.wichealth.org)

Una sesión individual con un nutricionista de WIC

Una clase grupal con una nutricionista de WIC

Al programar tu próxima cita, informa a tu personal de WIC cuál prefieres.

INFORMACIÓN SOBRE EDUCACIÓN EN LÍNEA DEL PROGRAMA WIC

WIC ofrece educación en línea sobre nutrición y lactancia en [wichealth.org](https://www.wichealth.org). En este sitio web puedes:

- Completar las lecciones en el idioma que prefieras: inglés o español.
- Completar educación en línea en cualquier momento y lugar, ya que puedes acceder a ella desde tu computadora o teléfono inteligente en casa.
- Obtener consejos sobre temas relacionados con la alimentación saludable, la actividad física y la lactancia materna para que tú y tu familia aprendan hábitos más saludables.

Pregúntale a tu consejero del WIC si la educación en línea de WIC en [wichealth.org](https://www.wichealth.org) es una opción para tí. De ser así, recibirás instrucciones sobre cómo configurar tu cuenta.

Una vez que completes las lecciones en línea, tu certificado se enviará de forma electrónica a tu oficina de WIC para recibir crédito por tu cita y se emitan tus beneficios de WIC en tu tarjeta eWIC.

PARA COMENZAR

1. **Visita [wichealth.org](https://www.wichealth.org)**
2. **Haz clic en “Sign Up” (“Inscríbete”) para crear tu cuenta.**
3. **Ingresas tu información**
Ingresas tu agencia, estado, clínica e ID de WIC.
4. **Configura tu cuenta**
Elige tu nombre de usuario, contraseña y preguntas de seguridad. Guarda tu información para consultarla en el futuro.
***Nota:** Ingresar y verificar tu dirección de correo electrónico es opcional, pero se recomienda hacerlo para que puedas restablecer tu contraseña si fuera necesario.*
5. **Cuéntanos sobre tu familia**
Completa tu perfil para disfrutar de una experiencia más personalizada.
6. **Explora [wichealth.org](https://www.wichealth.org)**
¡Navega por el sitio web y encuentra consejos saludables y recetas que tú y tu familia disfrutarán!

ALIMENTOS APROBADOS



The background is a gradient of warm colors, transitioning from light pink on the left to bright yellow on the right. Several thick, white, curved lines are scattered across the upper half of the image, resembling stylized waves or abstract shapes. In the bottom right corner, there are several curved lines in green, blue, purple, and red, suggesting a rainbow or a stylized landscape element.

COMIDA PARA BEBÉS

FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS

★ *Para bebés de 6 meses en adelante*

Permitido: Envases de 3.5 onzas o 4 onzas:

- Cualquier variedad de frutas o verduras para bebés de un solo ingrediente
- Cualquier combinación de frutas y verduras
- Frutas o verduras orgánicas, kits de inicio y paquetes surtidos.

No permitido:

- Alimentos para bebés con azúcar, sal, almidón o sodio añadidos
- Con DHA añadido
- Cenas



Marcas:

- Beech-Nut
- Beech-Nut Naturals
- Beech-Nut Organics
- Comforts
- Earth's Best
- Gerber
- Gerber Natural for Baby
- Gerber Organic for Baby
- Good & Gather
- Greenwise Organic
- Happy Baby Organics
- Natures Promise Organic
- Once Upon a Farm
- Plum Organics
- Simple Truth Organic
- Tippy Toes
- Wild Harvest Organic



Puedes comprar frutas y verduras para bebés en cualquier combinación de empaques. Estos son algunos ejemplos de cómo comprar:



Hay envases de 3.5 onzas disponibles. **MAXIMIZA** tus beneficios alimentarios.



CARNE PARA BEBÉS

★ **Bebés de 6 meses o más alimentados solo con leche materna**

Permitido: Frascos de vidrio de 2.5 onzas:

- Cualquier variedad de carne o ave para bebés con caldo o salsa añadidos
- Orgánico

No permitido:

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

Marcas

- Beech-Nut
- Gerber

- Tippy Toes
- Earth's Best

CEREALES PARA BEBÉS

★ **Bebés de 6 meses en adelante**

Permitido: envases de 8 onzas o 16 onzas según lo especificado en tu balance de alimentos:

- Orgánico
- Arroz
- Multicereales
- Sémola para bebé
- Avena

No permitido: Cereales para bebés con ingredientes adicionales (por ejemplo, fruta, fórmula, yogur, DHA)



Marcas

- Gerber
- Earth's Best



FÓRMULA

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

PROTEÍNA

The image features a vibrant, abstract background with large, overlapping, curved shapes in shades of purple, pink, and magenta. Overlaid on this background are several thick, curved lines in various colors: orange, cyan, red, green, yellow, and dark purple. These lines are arranged in a way that suggests movement or a path. The word "PROTEÍNA" is written in a bold, white, sans-serif font, with a slight italicization, positioned on the left side of the image.



Formas de combinar el pescado

Maximiza tus beneficios comprando envases de tamaños que sumen el monto especificado en tu balance de alimentos. Dependiendo de las onzas seleccionadas, es posible que no se pueda canjear el monto total del beneficio.



PESCADO ENLATADO

Permitido: Cualquier marca de hasta 20 onzas de tamaño de lata y/o de envase

- Atún claro
- Caballa (solo del Atlántico Norte o del Pacífico)
- Salmón rosado
- Sardinas

No permitido: Envases resellables, albacora (atún blanco), orgánico, salmón rojo, caballa o con salsas o saborizantes añadidos.

MANTEQUILLA DE MANÍ (CREMA DE CACAHUATE)

Permitido: Envases de cualquier marca de 16 onzas o 18 onzas.

- Simple
- Regular
- Bajo en sodio
- Bajo en grasa
- Cremoso, crujiente, con trozos, con trozos extragrandes
- Natural

No permitido:

Mantequilla de maní para untar o con omega-3 agregado, mermelada, miel, orgánica





HUEVOS

Permitido: 1 docena de cualquier marca

- Medio, grande o extra grande
- Huevos blancos o marrones

No permitido:

- Huevos líquidos
- Envases de 6 unidades o de cualquier otro tamaño.
- De gallinas sin jaulas o camperas.
- Alimentados con grano o de origen vegetal
- Orgánicos

FRIJOLES, ARVEJAS Y LENTEJAS.

Secos:

Permitido: Envase de 1 libra

- Frijoles negros
- Frijoles de ojo negro
- Garbanzos
- Habas de lima
- Frijoles Great northern

No permitido: Frijoles en caja o congelados, frijoles amarillos, frijoles verdes, chícharos dulces, orgánicos

Enlatado:

Permitido: Lata de 15 a 16 onzas

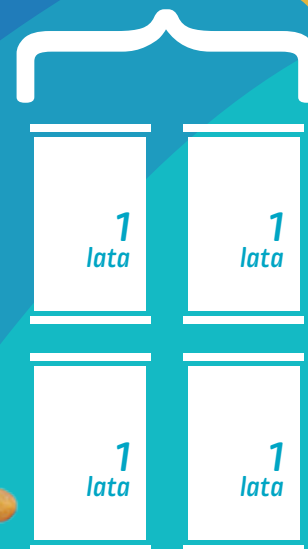
- Cualquier marca
- Sin sabor
- Regular o bajo en sodio
- Variedad única

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.



Por cada bolsa de 16 onzas, puedes obtener 4 latas de frijoles

1 bolsa



PRODUCTOS LÁCTEOS

LECHE

Permitido: Solo la leche de vaca de menor costo o de marca propia, pasteurizada o ultrapasteurizada, en envases de un galón, medio galón o un cuarto de galón.

- 1 % bajo en grasa (light)
- Sin grasa (libre de grasa, descremado)

Lo siguiente está **permitido** si lo incluyes en tu balance alimentario:

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

No permitido: leche de almendras, enriquecida, de cabra, orgánica, condensada azucarada, evaporada, acidificada o saborizada, ni suero de leche.



Disponible
en envases
de medio
galón

LECHE VEGETAL

Permitido: recipientes de medio o un cuarto de galón.

No permitido: Otros sabores, orgánicos.



Marcas:

- 8th Continental Original
- Bettergoods Plant-Based Soymilk Original
- Leche de soya Silk original
- Leche de soya Silk sin endulzar



TOFU

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

Marcas:

- Azumaya
- Franklin Farms
- Franklin Farms Organic
- Greenwise
- Good & Gather Organic
- House Foods
- Nasoya
- O Organics
- Simple Truth Organic
- Vitasoy
- Woodstock Organic

QUESO

Permitido: envases de 16 onzas solamente

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

Sabores:

- American
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss
- Mezclas de cualquiera de estos quesos

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.



NO PERMITIDO

YOGUR

Permitido: hasta 64 onzas en total (monto total de 32 o 64 onzas según se especifique en el saldo de alimentos).

Tipos:

- Sin grasa
- Bajos en grasa
- Grasa entera
- Lite/light
- Greek
- Solo Swiss

Sabores:

- Natural
- Vainilla
- Vainilla Francesca
- Frutas

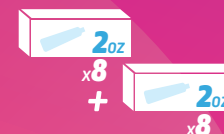
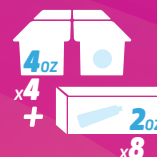
No permitido: Con miel e ingredientes similares; yogures bebibles; mezclas como granola, dulces, confites, nueces, etc.

Marcas:

- | | | |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| • Activia | • Food Club | • Oikos Triple Zero |
| • Activia ProActive | • Food Lion | • Our Family |
| • Best Choice | • Good & Gather | • SE Grocers |
| • Best Yet | • Great Value | • Stonyfield Organic |
| • Brown Cow | • Harris Teeter | • Two Good |
| • Chobani | • Kroger | • Wallaby Organic |
| • Dannon | • LALA | • Yoplait |
| • Dannon Light & Fit | • Lowes Foods | • Yoplait Kid |
| • Danonino | • Mountain High | • Yoplait Go-Gurt Protein |
| • Essential Everyday | • Natures Promise Organic | • Yoplait Go-Gurt Simply |
| | • Oikos | |



Combina los tamaños y aprovecha al máximo el total de 32 o 64 onzas.



Dependiendo de las onzas seleccionadas, es posible que no se pueda canjear el monto total del beneficio".

CEREALES PARA EL DESAYUNO



CEREALES CALIENTES

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



Sin gluten

* Cereales con * que contienen "grano entero" como primer ingrediente



Cómo aprovechar al máximo 36 onzas de cereal

Onzas permitidas:

Hasta 36 onzas. Puede sumar las onzas, siempre y cuando no se exceda el total de onzas que figura en la tarjeta eWIC. Según las onzas seleccionadas, es posible que no se canjeen las 36 onzas.

9
onzas

x4

12
onzas

x3

18
onzas

x2

19
onzas

16
onzas

24
onzas

12
onzas

36
oz

CEREALES SECOS

* Cereales con * que contienen "grano entero" como primer ingrediente

GENERAL MILLS

Multi-Grain Cheerios Gluten Free *



Original Cheerios Gluten Free *



Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana *



Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry *

Maple Cinnamon Cheerios Hearty Nut Medley *

Original Kix *



Honey Kix *



Corn Chex Gluten Free *



Rice 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 *



Mott's Very Berry *



Mott's Apple Cinnamon *



POST

Bran Flakes *

Great Grains Banana Nut Crunch *

Great Grains Crunchy Pecan *

Great Grains Raisins, Dates & Pecans *

Great Grains Cranberry Almond Crunch *

Great Grains Red Berry Almond Crunch *

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

Honey Bunches of Oats with Strawberries

Raisin Bran *



KELLOGG'S

Kellogg's Frosted Mini Wheats Original *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Cocoa *

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

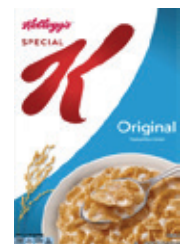
Kellogg's Special K Protein Multigrain *

Kellogg's Special K Cinnamon and Pecan *

Kellogg's All-Bran Complete Wheat Flakes *

Kellogg's Corn Flakes

Kellogg's Raisin Bran *



KASHI

Kashi Organic Honey Toasted *

Kashi Organic Warm Cinnamon *

Kashi Organic Blueberry Clusters *

Kashi Organic Cocoa Clusters *



GRAIN BERRY

Grain Berry Original Toasted Oats *

Grain Berry Cinnamon Toasted Oats *

Grain Berry Multi-Bran Flakes *

Grain Berry Cinnamon Frosted
Shredded Wheat *



MALT-O-MEAL

Malt-O-Meal Raisin Bran *

Malt-O-Meal Strawberry
Cream Mini Spooners *

Malt-O-Meal Frosted
Mini Spooners *



QUAKER

Life Multigrain Original *

Life Multigrain Vanilla *

Life Multigrain Strawberry *

Quaker Oatmeal Squares
Brown Sugar *

Quaker Oatmeal Squares
Cinnamon *

Quaker Oatmeal Squares
Honey Nut *



CUALQUIER MARCA

Cualquier marca de Corn Flakes

Cualquier marca de Frosted o
Unfrosted Shredded Wheat *

Cualquier marca de Tosteeos *

Cualquier marca de Toasted
Oats *

Cualquier marca de Oats &
More with Almonds o
Honey Cluster

Cualquier marca de Bran Flakes
*

Cualquier marca de Oat
Squares *





CEREALES INTEGRALES

PASTA DE TRIGO INTEGRAL

Permitido: Envases de hasta 24 onzas de pan, bollos, muffins ingleses y bagels

No permitido: Panecillos



Marcas:

- Thomas
- Pepperidge Farm
- Sara Lee
- Nature's Own
- Wonder Bread
- Healthy Life
- Lewis
- Arnold
- **Panes 100 % de trigo integral de:**
 - Essential Everyday
 - Food Lion
 - IGA
 - Kroger
 - Harris Teeter
 - Our Family
 - Grissom's Mill
 - Home Pride
 - Lowes Foods
 - Shoppers Value
 - Market Pantry
 - Private Selection

TORTILLAS

★ *Maíz y trigo integral*

Permitido: paquetes de hasta 24 onzas

No permitido: Tortillas blancas o de harina, orgánicas.



Marcas:

- **Mission**
 - 100% Whole Wheat (trigo integral)
 - Small fajita (pequeñas)
 - Soft taco (suavecitas)
 - Yellow Corn (maíz amarillo)
 - Extra thin (extrafinas)
- **La Banderita**
 - Whole Wheat (trigo integral)
 - Fajita
 - Soft taco (suavecitas)
 - Corn Tortillas (maíz)
 - Corn grande (maíz grande)
- **Celia's**
 - Whole Wheat (trigo integral)
 - Corn white and yellow (maíz blanco y amarillo)
- **Mi Casa Whole Wheat (trigo integral)**
- **Ortega Whole Wheat (trigo integral)**
- **La Burrita Corn Tortillas (maíz)**
- **Don Pancho**
 - Whole Wheat (trigo integral)
 - White Corn (maíz blanco)
- **Chi-Chi's**
 - Whole Wheat (trigo integral)
 - Fajita Style (estilo fajita)
 - White Corn Taco Style (maíz blanco estilo fajita)
- **Tortillas integrales de:**
 - Essential Everyday
 - Food Lion
 - Food Club
 - Great Value
 - Hy-Top
 - IGA
 - Kroger
 - Lowes Foods
 - Our Family
 - Tio Santi
 - Shoppers Value

WHOLE WHEAT PASTA

Permitido: paquetes de hasta 24 onzas de pasta 100 % integral.

No permitido: orgánica, saborizada.



Marcas

- **Barilla**
 - Whole Grain (grano entero)
- **Hodgson Mill**
 - Whole Wheat (trigo integral)
- **Ronzoni**
 - Healthy Harvest
- **Pastas integrales de:**
 - Kroger
 - Lowes
 - HT Trader
- ShurFine or Piggly Wiggly
- Great Value
- Essential Everyday
- Our Family
- Food Lion
- Food Club

CEREALES INTEGRALES

Permitido: cualquier marca, en envases de hasta 24 onzas

- Cocción normal
- Instantáneo
- Rápido
- Boil-in-bag
- Arroz integral
- Arroz silvestre
- Arroz rojo
- Quinoa
- Avena
- Bulgur

No permitido: Arroz blanco, orgánico.





100 % JUGO

JUGO

Permitido: envases de plástico de 64 oz de 100 % jugo (sin azúcar añadida)

- Jugos de una sola fruta o verdura, o mezclas de jugos (por ejemplo, naranja, manzana, piña, tomate, arándano-manzana, arándano-uva, manzana-mango)
- El jugo de verduras puede ser regular o bajo en sodio
- Etiquetado con al menos 80 % de vitamina C
- Pasteurizado
- Fortificado con calcio
- A partir de concentrado

No permitido: “Bebidas” de frutas, jugos “para bebés” o “infantiles”, “cócteles” de jugos, botellas de vidrio, jugos orgánicos, azúcares añadidos, bebidas deportivas (p. ej., Gatorade, Powerade).

Marcas:



- Apple
- Naturally Cranberry
- Cranberry Raspberry
- Cherries and Berries
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Mango Strawberry
- Cranberry Juice
- Sesame Street (Apple, Berry, Punch & White Grape)



- Tomato
- Tomate, tomate bajo en sodio



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





- Apple
- Red Grape
- White Grape
- Grape
- Pineapple
- Ruby Red Grapefruit
- Vegetable
- Tomato
- Apple Orange Pineapple
- Pineapple Orange
- Verduras bajas en sodio
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Berry Cherry
- Apple Kiwi Strawberry
- Orange
- Apple Peach Mango
- Cranberry Plus



- Pineapple



- Todos los jugos 100 %



- Apple
- White Grape
- Apple Mango
- Fruit Punch
- Pineapple Passion Fruit
- Strawberry Kiwi
- Strawberry Peach



- Todas las mezclas de 100 % arándano



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



- Todos los sabores de jugo 100 % con tapa verde.



- Apple
- White Grape
- Pineapple
- Grape
- Orange
- Grapefruit



- Apple



- Apple
- Apple Grape



- Verduras originales
- Verduras bajas en sodio
- Spicy Hot



- Grape
- Red Grape
- White Grape
- Tropical Trio
- Super Berry
- Black Cherry
- 100% Concord Grape con fibra
- 100% Concord Grape con calcio
- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple



- Apple

CUALQUIER MARCA

- Grapefruit
- Pink Grapefruit
- Orange

Marcas de tienda permitidas para jugo de manzana, uva, piña, tomate, verduras o uva blanca:

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

FRUTAS Y VERDURAS



¿QUÉ ESTÁ DE TEMPORADA AHORA?

PRIMAVERA <i>Mar, abr, may</i>	VERANO <i>Jun, jul, ago</i>	OTOÑO <i>Sep, oct, nov</i>	INVIERNO <i>Dic, ene, feb</i>
Manzanas	Cerezas	Uvas	Aguacates
Col berza	Mangos	Pimientos	Kiwi
Cebollas	Plátanos	Coliflor	Acelga
Albaricoques	Zanahorias	Nabos	Piñas
Ajo	Apio	Calabaza de invierno	Peras
Guisantes	Berenjena	Batatas	Col berza
Espárrago	Frambuesas	Col rizada	Repollo
Brócoli	Tomates		Colinabo
	Calabacín		



Visita
snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide
 para obtener más información
 sobre los productos
 de temporada.

Ejemplo:

Las manzanas cuestan \$1,50 por libra. Tus manzanas pesan dos libras en la báscula. Usted gastará \$3,00 en manzanas porque $2 \times \$1,50 = \$3,00$.



CONSEJOS ÚTILES

Si eliges verduras o frutas frescas cuyo precio es por libra, sigue los siguientes pasos:

1. Escoge tus frutas y/o verduras.
2. Coloca los artículos en la báscula para alimentos.
3. Pesa tus frutas y verduras frescas y calcula el costo.
4. Redondea el peso a la libra o media libra más cercana.
5. Calcula el costo del artículo según su peso.
6. Si compras más de lo que cubre tu beneficio en efectivo, puedes pagar el monto adicional con otra forma de pago.
7. Si compras menos del monto de los beneficios en efectivo, no se te dará cambio.

APROBADO

Fruta sin adición de azúcares, grasas, aceite o sal:

- Frutas frescas
- Frutas congeladas
- Fruta enlatada, en envases de vidrio o de plástico, ya sea en jugo o en agua
- Fruta precortada, en cubos o en rodajas
- Paquetes de una sola porción
- Frutas orgánicas
- Fruta empaquetada

Verduras sin azúcar, grasas ni aceites añadidos:

- Verduras frescas
- Legumbres maduras congeladas (frijoles, chícharos o lentejas)
- Verduras congeladas
- Verduras bajas en sodio
- Verduras precortadas en cubos, en rodajas o ralladas
- Salsa de tomate enlatada o pasta de tomate enlatada
- Paquetes de una sola porción
- Verduras en latas, envases de vidrio o de plástico
- Verduras orgánicas
- Verduras empaquetadas
- Hierbas frescas, cortadas a la altura de la raíz o con la raíz intacta

NO APROBADO

- Verduras empanizadas
- Cátsup u otros condimentos
- Frutos secos
- Verduras secas
- Legumbres maduras secas o enlatadas (frijoles, chícharos o lentejas)
Obtenidas con la tarjeta eWIC (Legumbres); no se permiten con cupones/beneficios de valor en efectivo
- Jugos de frutas y/o verduras
Se obtienen cuando el jugo está en la tarjeta eWIC; no están permitidos con los cupones/beneficios de valor en efectivo
- Canastas de frutas
- Fruta deshidratada y rollos de fruta
- Frutas o verduras en bandejas para fiestas
- Frutas o verduras en las barras de ensaladas
- Frutas o verduras mezcladas con salsas o alimentos que no sean otras frutas y verduras, frutas o verduras con jarabe de maíz agregado, jarabe de maíz alto en fructosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, miel y/o jarabe de arce
- Fruta envasada en latas, recipientes de vidrio o plástico con edulcorantes artificiales
- Hierbas secas para condimentar
- Frutas y verduras para bebés
- Frutas y verduras ornamentales y decorativas
- Verduras en escabeche, aceitunas
- Sopas
- Salsa

FRAUDE Y ABUSO EN WIC

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

Algunos ejemplos de fraude y abuso incluyen a participantes que:

- Venden, regalan, intercambian o donan los beneficios de WIC.
- Venden, regalan, intercambian o donan fórmula o alimentos comprados con los beneficios de WIC (incluida la venta, el regalo, el intercambio o la donación de fórmula y/o alimentos a través de sitios en línea como Facebook, Craigslist, etc.)
- Mienten acerca de sus ingresos, su dirección, tamaño de la familia o embarazo al solicitar WIC.
- Obtienen intencionalmente los beneficios en varios estados u oficinas de WIC al mismo tiempo
- Canjean los beneficios del WIC después de un cambio en la custodia.
- Venden, regalan, donan o no devuelven los extractores de leche prestados.

En casos de fraude y / o abuso, tu y toda tu familia pueden ser:

- Descalificados del programa de WIC.
- Obligados a reembolsar el valor de los alimentos, la fórmula o extractor de leche que recibieran.
- Procesados conforme a las leyes estatales y federales.

El programa de WIC de Carolina del Sur tiene una política de cero tolerancia ante cualquier comportamiento abusivo hacia el personal, los proveedores y los agricultores de WIC. Podríamos suspender tu participación en el programa de WIC si agrede verbalmente, acosa, amenaza o lastima físicamente al personal, a los proveedores o a los agricultores de WIC.

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) sobre los derechos civiles, el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan o administran los programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, religión, sexo, discapacidad, edad, estado civil, situación familiar o parental, ingresos derivados de un programa de asistencia pública y creencias políticas, así como tomar represalias o venganza por una actividad previa relacionada con los derechos civiles, en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA (no todas las bases se aplican a todos los programas). Los recursos y los plazos para presentar quejas varían según el programa o el incidente.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (por ejemplo, braille, letra grande, grabaciones de audio, lenguaje de señas americano, etc.) deben ponerse en contacto con la agencia estatal o local que administra el programa o con el USDA a través del Telecommunications Relay Service (Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones) en el 711 (voz y TTY). Asimismo, la información del programa se puede facilitar en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja por discriminación en un programa, completa el Formulario de Queja por Discriminación en un Programa del USDA, [AD-3027](#), que se encuentra en línea en [Cómo presentar una queja por discriminación en un programa](#) y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporciona en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia física del formulario de queja, llama al (866) 632-9992. Envía tu formulario completo o carta al USDA por los siguientes medios: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Notas

Notas

Notas

Para programar una cita con **WIC**, llama al siguiente número de teléfono:

1-855-472-3432

Si tienes alguna duda o si experimentas algún inconveniente para canjear los beneficios, llama a nuestra línea a Atención al cliente:

1-855-279-0679

Si tienes algún problema con las cajas registradoras o errores del sistema al utilizar tu tarjeta eWIC en el supermercado, llama 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).





Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic