

A PARTIR DE
MARZO DE 2026



Colorado WIC

LISTA DE ALIMENTOS Y GUÍA DE COMPRAS



Índice

Frutas y verduras.....	4-5
Granos integrales: pan, tortillas y pasta.....	6-9
Granos integrales: arroz integral, bulgur (trigo molido), quinoa y avena.....	10-11
Cereal: caliente.....	12
Cereal: frío.....	13-16
Leche.....	17
Alternativas de leche de origen vegetal.....	18
Yogur.....	19-20
Huevos.....	20
Queso.....	21
Tofu.....	22
Pescado enlatado.....	23
Crema de cacahuete.....	24
Cremas alternativas de nueces y semillas.....	25
Frijoles.....	26
Jugo.....	-29
Comida para bebé.....	30-31
Guía de compras.....	32-39

Consejos para comprar con WIC

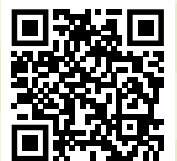


- Use la **aplicación WICShopper** para verificar su saldo de alimentos de WIC antes de ir a la tienda.
- Use la aplicación WICShopper o la lista de alimentos como ayuda para elegir alimentos de WIC.
- ★ **CONSEJO IMPORTANTE:** El programa Colorado WIC ofrece alimentos en diferentes tamaños para que tenga más flexibilidad. Algunos tamaños pueden ser más pequeños que la cantidad total de su beneficio mensual y más fáciles de encontrar en la tienda. Tenga en cuenta que, si elige tamaños que no alcancen el total de su beneficio, cualquier saldo restante no se transferirá al mes siguiente y se perderá.

Por ejemplo, si tiene 24 onzas de granos integrales y elige un paquete de tortillas de maíz de 18.75 onzas, no podrá usar las 5.25 onzas restantes porque las tiendas no venden paquetes de 5.25 onzas de tortillas de maíz.
- Al comprar alimentos con su tarjeta eWIC, podrá usar cupones, tarjetas de cliente de la tienda, ofertas de compra uno y lleva otro, y otras ofertas especiales.
- No se permiten las sustituciones. Solo puede comprar los alimentos que aparecen en sus beneficios de WIC y en la lista de alimentos.
- No está permitido vender, comercializar ni regalar los alimentos de WIC, la fórmula para bebé ni su tarjeta eWIC.
- No está permitido devolver ni intercambiar alimentos de WIC o fórmula para bebé por dinero, crédito u otros productos.
- No están permitidos los pagarés ni vales canjeables.

✓ Visite **wichealth.org** para obtener información e ideas de recetas.

Se agregan nuevos alimentos en **marzo y septiembre** de cada año. Para ver la lista más actualizada, → escanee el código QR.



FRUTAS Y VERDURAS

CANTIDAD

El monto en dólares aparece en sus beneficios de WIC o en la aplicación WICShopper. Si su compra supera ese monto, puede pagar la diferencia.

MARCA

Cualquier marca

Compre productos frescos o congelados si así lo especifican sus beneficios de WIC.

FRESCAS Y CONGELADAS

Está bien comprar

- Cualquier tamaño y tipo de paquete
- Recipientes de plástico, como bolsas, cajas y cubos
- Ensalada y ensalada verde mixta (solo con frutas y verduras)
- Enteras, cortadas y rebanadas
- Orgánicas
- A granel
- Combinación de frutas y verduras
- Mezclas congeladas para batidos (solo con frutas y verduras)
- Ajo, jengibre y cúrcuma frescos
- Las hierbas deben ser frescas y pueden venir en recipientes de plástico o en atados. Pueden ser individuales o mezcladas. Se permiten las siguientes hierbas:

- Albahaca	- Eneldo	- Perejil
- Hojas de laurel	- Hinojo	- Romero
- Cebolleta	- Hierba limón	- Salvia
- Cilantro	- Mejorana	- Tomillo
	- Menta	- Estragón
	- Orégano	

No compre

- Papas fritas, papas estilo *hash brown*, *tater tots* con azúcar, grasa o aceite agregados
- Productos del deli o la barra de ensaladas
- Bandeja de botanas
- Cestas de fruta, frutas y verduras decorativas
- Frutas y verduras secas
- Frutos secos (como cacahuates, mezcla de frutas y nueces)
- Especies secas
- Hierbas secas o en maceta
- Con salsa, carne, pasta, arroz o fideos agregados
- Con jarabe, endulzante, saborizante, azúcar, grasa o aceite agregados
- Con aderezo, crutones o queso agregados (como en paquetes de ensalada)



ENLATADOS

Está bien comprar

- Latas, frascos, bolsas y paquetes individuales
- Cualquier tamaño
- Empacadas en agua o jugo natural de frutas
- Puré de manzana (sin azúcar y con canela)
- Orgánicas
- Regulares o bajas en sodio
- Pasta de tomates, puré de tomates, tomates enteros, en cubos y triturados
- Salsa (sin azúcares, aceites, grasas, queso o crema añadidos)
- Chícharos dulces
- Ajo

No compre

- Chucrut
- Pepinillos, verduras encurtidas o cremas de verduras (como maíz)
- Kétchup, salsa de pepinillos, aceitunas
- Productos con carne, azúcar, aceites o grasas agregadas
- Productos con avena, frutos secos, semillas o condimentos agregados
- Productos empacados en jarabe (denso, ligero, naturalmente ligero, extraligero, etc.)
- Sopas, salsas (pizza o espagueti)
- Frutas y verduras enlatadas o en conserva de producción casera
- Jaleas, mermeladas o conservas

GRANOS INTEGRALES

PAN DE TRIGO 100 % INTEGRAL

TAMAÑO

8 a 32 onzas (oz)

MARCA

Cualquier marca

Está bien comprar

- Debe decir "100% Whole Wheat" (trigo 100 % integral) en el frente de la etiqueta
- Hogazas, bollos y panecillos

PAN DE GRANO INTEGRAL

MARCA

Productos específicos a continuación



NATURE'S OWN

- 100 % grano integral



OROWEAT

- Pan multigrano de grano integral
- Pan de grano integral con avena y frutos secos en rebanadas pequeñas



PEPPERIDGE FARM

- 15 granos integrales
- Pan de trigo integral y miel
- Pan de grano integral de avena

No compre

- Deli
- Orgánico
- Sustitutos del azúcar (incluidos stevia, sucralosa o acesulfame)
- Bagels, pan pita, pan plano o panecillos ingleses

TORTILLAS DE MAÍZ

TAMAÑO

8 a 80 onzas (oz)

MARCA



Albuquerque Tortilla



Best Choice



Candy's



Don Julio



Food Club



Great Value



Guerrero



Herdez



Kroger



La Banderita



La Favorita



La Tortilla Factory



Lynn Wilson's



Mission



New Mexico



Santa Fe Tortilla



Signature Select



Tortillas Mexico

Está bien comprar

- Maíz blanco
- Maíz amarillo
- Tortillas de maíz blandas



GRANOS INTEGRALES

TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL

TAMAÑO

16 onzas (oz)

MARCA



Best Choice



Great Value



Kroger



Mission



Santa Fe
Tortilla



Signature
Select

No compre

- Tortillas de harina blanca
- Tortillas para tacos o tostadas
- Saborizadas
- Totopos
- Crudas
- Con almidón comestible modificado
- Orgánicas
- Fritas
- A granel
- Sustitutos del azúcar (incluidos stevia, sucralosa o acesulfame)



PASTA 100 % INTEGRAL

TAMAÑO

16 onzas (oz)

MARCA



Barilla



Clearly Organic



Food Club



Full Circle
Market



Good & Gather



Great Value



Kroger



O Organics



Ronzoni



Signature
Select



Simple Truth
Organic

Está bien comprar

- Cualquier tipo, incluidos espagueti, espiral, penne, rotini, coditos, macarrones o caracolas
- Orgánica

No compre

- Con azúcar, grasa, aceite o sal agregados
- Pasta de arroz, quinoa, lentejas, lino, maíz o verduras
- A granel



GRANOS INTEGRALES

ARROZ INTEGRAL

TAMAÑO

Regular, instantáneo y de cocimiento rápido: 12 a 80 onzas (oz)

MARCA

Cualquier marca

Está bien comprar

- Regular, de cocimiento rápido e instantáneo
- Natural
- En bolsa de hervir
- Grano largo, mediano o corto
- En bolsa y caja
- Arroz silvestre
- Orgánico

No compre

- Arroz rojo o negro
- Bolsas individuales
- Con azúcar, sal, saborizante, grasa o aceite agregados

BULGUR

TAMAÑO

20 a 35.27 onzas (oz)

MARCA

Cualquier marca

No compre

- Orgánico
- Bolsas individuales
- Con azúcar, grasa, aceite, sal o saborizante agregados



QUINOA

TAMAÑO

12 a 48 onzas (oz)

MARCA

Cualquier marca

AVENA

TAMAÑO

16 a 42 onzas (oz)

MARCA



Avelina Oats



Better Oats Organic



Bob's Red Mill



Bob's Red Mill (orgánica)



Granvita



McCann's



Mom's Best



Quaker

Está bien comprar

- Avena de cocimiento rápido, en copos y tradicional
- Orgánica

No compre

- Paquetes instantáneos o individuales
- Avena cortada
- A granel
- Con azúcar, grasa, aceite, sal o saborizante agregados

¿La avena es cereal o grano integral?

¡Es ambas cosas! Al ir de compras con WIC, recuerde:

- Use sus beneficios de cereales para comprar avena instantánea en paquetes individuales.
- Use sus beneficios de granos integrales para comprar otros tipos de avenas (caja, bolsa o cubo).



CEREAL:

CEREAL CALIENTE

TAMAÑO

8 onzas (oz) o más

* = Cereales integrales

MARCA

CREAM OF RICE



Instantáneo

CREAM OF WHEAT



Original,
1 minuto



Original,
2 minutos y ½



Original,
instantáneo

GREAT VALUE



Grits instantáneo con mantequilla



Grits original instantáneo

MALT-O-MEAL



No saborizado

QUAKER



Quaker Grits, instantáneo original

oatmeal



Avena*

Paquetes individuales, natural, sin sabor

- Best Choice
- Food Club
- Great Value
- Kroger
- McCann's Irish Oatmeal
- Our Family
- Quaker
- Signature Select

Ver nota al pie de la página 11.

No compre

- Orgánico
- Sabores no mencionados

CEREAL FRÍO

TAMAÑO

8 onzas (oz) o más

* = Cereales integrales

MARCA

GENERAL MILLS



Bluey*



Cheerios*



Cheerios Multi Grain*



Cheerios Hearty Nut Medley*



Cheerios Veggie Blend, manzana y fresa*



Cheerios Veggie Blend, arándano y plátano*



Chex, arándanos*



Chex, maíz*



Chex, arroz*



Chex, fresa y vainilla*



Chex, trigo*



Fiber One Honey Clusters*



Kix*



Total, grano integral*



Wheaties*

KELLOGG'S



All-Bran Complete, hojuelas de trigo*



Corn Flakes



Crispix



Frosted Mini-Wheaties*

CEREAL (CONTINUACIÓN)

KELLOGG'S (CONTINUACIÓN)



Frosted Mini-Wheats, muffin de arándano*



Frosted Mini-Wheats, cacao*



Frosted Mini-Wheats, pastel de calabaza*



Frosted Mini-Wheats, fresa*



Raisin Bran*



Rice Krispies



Special K Original



Special K Protein, original con un toque de canela*

MALT-O-MEAL



Raisin Bran*



POST



Bran Flakes*



Grape-nuts original*



Grape-nuts, hojuelas*



Great Grains, crujiente de plátano y nueces*



Great Grains, crujiente de arándano rojo y almendra*



Great Grains, crujiente de nuez pecana*



Great Grains, pasas, dátiles y nuez pecana*



Great Grains Crunch, frutos rojos y almendra*



Honey Bunches of Oats, almendra



Honey Bunches of Oats, canela



Honey Bunches of Oats, tostado con miel



Honey Bunches of Oats, arce y nuez pecana



Honey Bunches of Oats, fresa



Honey Bunches of Oats, vainilla



Raisin Bran*

QUAKER



Life*



Mighty Life, frutos del bosque*



Mighty Life Very, vainilla*



Oatmeal Squares, azúcar moreno*



Oatmeal Squares, miel y nueces*

MARCA DE LA TIENDA



Hojuelas de salvado*

- Best Choice
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Our Family



Arroz crujiente

- Always Save
- Best Choice
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Kiggins
- Kroger
- Our Family
- Signature Select



Trigo rallado con glaseado*

- Always Save
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Kiggins
- Our Family



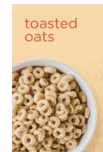
Trigo rallado con glaseado, fresa*

- Kroger



Cubitos de avena*

- Kroger



Aros de avena tostados*

- Always Save
- Best Choice
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Kiggins
- Kroger
- Our Family

No compre

- Paquetes individuales de cereal frío
- Granola
- Orgánico
- Sabores no mencionados

Consejo para las compras

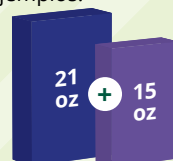
Elija cualquier combinación de cereales aprobados por WIC hasta el total indicado en su saldo de beneficios. Vea estos ejemplos.



EQUIVALE A 36 ONZAS (OZ)



EQUIVALE A 36 ONZAS (OZ)



EQUIVALE A 36 ONZAS (OZ)

LECHE

TAMAÑO

Cuarto de galón, medio galón o galón

MARCA

Cualquier marca

Compre con el contenido de grasa mencionado en sus beneficios de WIC o en la aplicación WICShopper:

- Entera
- 2 % (reducida en grasa)
- 1 % (baja en grasa) o descremada (sin grasa)

Está bien comprar

- Fresca, en lata, en polvo
- Envase plástico o de cartón
- Leche de larga duración UHT
- Leche agria
- Con calcio agregado
- Sin lactosa (cualquier marca)
- Leche de cabra Meyenberg
- Orgánica

No compre

- Leche saborizada
- Marcas Fairlife y A2
- Leche sin pasteurizar
- Bebidas "lácteas" hechas con nueces, coco o arroz

Consejo para las compras

LECHE FRESCA O UHT



1 GALÓN = 1.0 galón



½ GALÓN + 1 CUARTO DE GALÓN = 0.75 galones



½ GALÓN = 0.5 galones



1 CUARTO DE GALÓN = 0.25 galones

LECHE ENLATADA



LATA DE 12 OZ = 0.25 galones

LECHE EN POLVO



4 LIBRAS (64 OZ) = 5.0 galones
CAJA DE 32 OZ = 2.5 galones
CAJA DE 25.6 OZ = 2.0 galones
PAQUETE DE 9.6 OZ = 0.75 galones
PAQUETE DE 3.2 OZ = 0.25 galones

LATA DE 12 OZ DE LECHE DE CABRA MEYENBERG EN POLVO = 0.75 galones

ALTERNATIVAS DE LECHE DE ORIGEN VEGETAL

TAMAÑO

Cuarto de galón, 48 onzas (oz), 59 onzas (oz), o medio galón

Si sus beneficios de WIC incluyen “alternativas de leche de origen vegetal”, compre cualquiera de las siguientes:

MARCA



8th Continent, leche de soya sabor original, refrigerada (medio galón)



Bettergoods, leche de soya, sabor original (medio galón)



Ripple Kids, leche de origen vegetal, sabor original (48 oz)



Ripple Kids, leche de origen vegetal, sabor original sin endulzar (48 oz)



Silk, leche de soya sabor original, refrigerada (medio galón)



Silk, leche de soya sabor vainilla, refrigerada y de larga duración (cuarto de galón y medio galón)



Silk, leche de soya en envase aséptico de larga duración, sabor original (cuarto de galón)



Silk Kids, mezcla de avena (59 oz)

No compre

- Sabores o marcas no mostrados
- Liviana
- Orgánica



YOGUR

TAMAÑO

Cubo de 32 onzas (oz), paquetes con 8 tubos de 2 onzas (oz), o con 16 tubos de 2 onzas (oz)

Compre con el contenido de grasa mencionado en sus beneficios de WIC o en la aplicación WICShopper:

- Entero
- Sin grasa o bajo en grasa



ENTERO

MARCA

DANNON

Dannon
• Vainilla

MOUNTAIN HIGH

Mountain High
• Natural
• Fresa
• Vainilla

SIN GRASA O BAJO EN GRASA

MARCA

Best Choice

Best Choice
• Fresa y plátano, bajo en grasa
• Durazno, bajo en grasa

DANNON

Dannon
• Natural



Food Club
• Fresa, mezclado bajo en grasa
• Vainilla, mezclado bajo en grasa
• Durazno, bajo en grasa
• Frambuesa, bajo en grasa

LALA

Lala
• Mango, bajo en grasa
• Fresa, bajo en grasa
• Vainilla, bajo en grasa



Lucerne
• Natural, bajo en grasa
• Natural, sin grasa

MOUNTAIN HIGH

Mountain High
• Natural, sin grasa
• Natural, bajo en grasa
• Vainilla, bajo en grasa

OIKOS

Oikos
• Griego sin grasa, con grano de vainilla mezclado

Our Family

Our Family
• Fresa, bajo en grasa
• Vainilla, bajo en grasa

Stonyfield ORGANIC

Tubos de Stonyfield Organic:
• Fresa, bajo en grasa
• Cereza y frutos del bosque, bajo en grasa
• Fresa, frutos del bosque, bajo en grasa

GO-GURT

Tubos de Yoplait Go-Gurt:
• Simply, vainilla y frambuesa
• Simply, fresa y frutos del bosque
• Simply, fresa
• Simply, frutos del bosque y fresa con plátano
• Simply, fresa y frutos del bosque

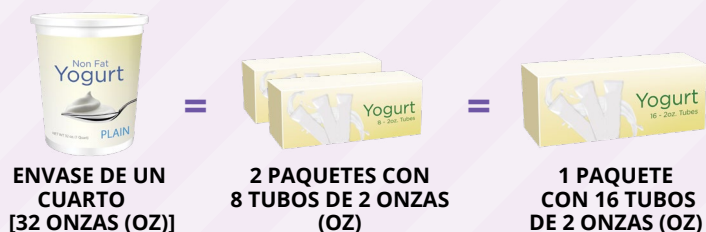
YOGUR (CONTINUACIÓN)

No compre

- Sabores o marcas no mostrados
- De cabra, soja o no lácteo
- Con ingredientes para mezclar o adicionales, como granola, frutos secos o dulces
- Bebibles
- Sustitutos del azúcar (incluidos stevia, sucralosa o acesulfame)
- Paquetes múltiples o vasos individuales

Consejo para las compras

Formas de comprar yogur:



HUEVOS

TAMAÑO

Media docena (6 unidades)
o una docena (12 unidades)

MARCA

Cualquier marca



Está bien comprar

- Pequeños, medianos, grandes, extragrandes o jumbo
- Huevos blancos y morenos de categoría A y AA
- Orgánicos, de corral o de campo
- Huevos especiales (como pasteurizados, fortificados o enriquecidos con vitamina E, DHA u omega 3)
- Si se especifica en los beneficios de WIC, compre huevos duros

No compre

- Grado B

QUESO

EN BLOQUE, EN RODAJAS, EN TIRAS Y RALLADO

TAMAÑO

Paquetes de 8, 16 y 32 onzas (oz)

MARCA

Cualquier marca

Está bien comprar

- Americano (blanco, amarillo, en rodajas)
- Cheddar
- Colby
- Colby Jack
- Monterey Jack
- Mozzarella (entero o parcialmente descremado)
- Muenster
- Provolone
- Suizo
- Mezclas de quesos en la lista
- Orgánico



No compre

- Alimentos y productos de queso o queso para untar
- Queso empacado individualmente (excepto el queso en tiras)
- Queso saborizado, importado o del deli
- Pepper Jack
- Mezclas de quesos mexicanos o fiesta

Consejo para las compras

Formas de comprar queso:



TOFU

TAMAÑO

12 a 16 onzas (oz)

MARCA



Azumaya
- Extrafirme
- Firme



Good & Gather
- Extrafirme



House Foods Premium
- Extrafirme
- Firme



Nasoya Organic
- Firme



O Organics
- Extrafirme
- Firme



Simple Truth Organic
- Extrafirme
- Firme



Wildwood
- Extrafirme
- Firme

Está bien comprar

- Fresco
- Refrigerado
- Envasado en agua
- Orgánico

No compre

- Con sodio, saborizante, grasa o aceite agregados



PESCADO ENLATADO

TAMAÑO

2.5 a 30 onzas (oz)

MARCA

Cualquier marca

Está bien comprar

ATÚN CLARO EN TROZOS

- Puede ser en agua, aceite o consomé de verduras
- Natural
- Paquetes múltiples
- Latas o bolsas

SALMÓN

- Puede ser en agua o aceite
- Natural
- Paquetes múltiples
- Latas o bolsas

CABALLA

- Solo del Atlántico Norte (*Scomber scombrus*) o del Pacífico (*Scomber japonicus*)
- Puede ser en agua o aceite
- Con sabores agregados (como mostaza, limón y salsa de tomates)
- Latas, paquetes múltiples

SARDINAS

- Puede ser en agua o aceite
- Con sabores agregados (como mostaza, limón y salsa de tomates)
- Latas, paquetes múltiples

No compre

- Atún o salmón saborizados
- Cualquier otro sabor, variedad, tamaño o tipo de pescado
- Productos que contengan aceitunas, pimientos u otras verduras
- Atún albacore blanco sólido
- Filetes selectos
- Salmón Blueback, Sockeye, Red King o Coho
- Orgánico
- Kits de atún o salmón





CREMA DE CACAHUATE

TAMAÑO

16 a 18 onzas (oz)

MARCA

Cualquier marca

Está bien comprar

- Crujiente, extracrujiente, cremosa o suave
- Batida
- Natural
- Regular, baja en sal o reducida en sal
- Regular, baja en azúcar o reducida en azúcar
- Orgánica

No compre

- Untable
- Reducida en grasa
- Con saborizante, miel o jalea agregados
- En tubos
- Otras cremas de frutos secos o semillas, a menos que se especifiquen en sus beneficios de WIC

CREMAS ALTERNATIVAS DE NUECES Y SEMILLAS

TAMAÑO

16 onzas (oz)

Si sus beneficios de WIC incluyen "cremas alternativas de nueces y semillas", compre cualquiera de las siguientes:

MARCA



Open Nature



Simple Truth



SunButter

Está bien comprar

- Almendra
- Girasol
- Sin azúcar añadido
- Cremosa, crujiente

No compre

- Orgánica
- Cremas con otros frutos secos o semillas (nuez pecana, de la india, mezcla de frutos secos, soya, etc.)
- Untable
- Marcas no incluidas/mencionadas

Consejo para las compras

Formas de comprar crema de cacahuate o cremas de nueces o semillas y frijoles:



FRIJOLES

FRIJOLES SECOS

TAMAÑO

Bolsas de 1 libra (16 oz)
o 2 libras (32 oz)

MARCA

Cualquier marca

Está bien comprar

- Frijoles, chícharos y lentejas secos de cualquier tipo, sin saborizar
- Orgánicos

No compre

- Con saborizante agregado
- Sopa o mezcla de sopa

FRIJOLES ENLATADOS:

TAMAÑO

15 a 16 onzas (oz)

MARCA

Cualquier marca

Está bien comprar

- Regulares, bajos en sal o sin sal
- Frijoles negros
- Frijoles de carita (caupís)
- Frijoles de mantequilla
- Garbanzos
- Frijoles nortños
- Frijoles colorados o blancos
- Frijoles mungo
- Lentejas
- Habas
- Frijoles blancos
- Frijoles pintos
- Frijoles rojos
- Frijoles refritos (sin grasa)
- Frijoles romanos
- Chícharos partidos
- Soya
- Orgánicos

No compre

- Frijoles horneados o con chili
- Sopa o mezcla de sopa
- Con saborizante, grasa, aceite o carne agregados



JUGO 100 % NATURAL

64 OZ DE JUGO

TAMAÑO

Botellas plásticas de 64 onzas (oz)

MARCA

Productos específicos a continuación



Always Save

- Manzana
- Uva
- Naranja



Best Choice

- Manzana
- Sidra de manzana
- Uva
- Piña
- Tomate
- Uva blanca



Campbell's

- Bajo en sodio
- Original



Diane's Garden

- Verduras



Food Club

- Manzana
- Sidra de manzana
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Piña
- Tomate
- Verduras
- Uva blanca



Freedom's Choice

- Manzana
- Uva



Good & Gather

- Naranja



Great Value

- Manzana
- Mezcla de arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y granada
- Uva
- Mango y durazno
- Naranja
- Pera
- Piña
- Toronja roja
- Tomate
- Verduras
- Uva blanca
- Durazno y uva blanca



Juicy Juice

- Manzana
- Manzana y frambuesa
- Frutos del bosque
- Cereza
- Uva
- Kiwi y fresa
- Mango
- Naranja y tangerina
- Durazno y manzana
- Ponche
- Fresa y plátano
- Fresa y sandía
- Uva blanca



BOTELLAS DE 64 OZ (CONTINUACIÓN)



Kroger

- Manzana
- Sidra de manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y cereza
- Uva
- Naranja
- Piña
- Piña y mango
- Toronja roja
- Verduras
- Uva blanca



Langers

- Manzana
- Manzana, naranja y piña
- Manzana, durazno y mango
- Naranja
- Piña



Libby's

- Piña



Market Pantry

- Manzana
- Piña
- Uva blanca



Mott's

- Manzana
- Manzana y cereza
- Manzana y mango
- Manzana y uva blanca
- Ponche de frutas
- Piña y maracuyá



Northland

- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y granada



Ocean Spray

- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y cereza
- Arándanos rojos y uva Concord
- Arándanos rojos y saúco
- Arándanos rojos y mango
- Arándanos rojos y piña
- Arándanos rojos y granada
- Arándanos rojos y frambuesa
- Arándanos rojos y sandía



Old Orchard

- Manzana
- Manzana y arándanos rojos
- Mezcla de frutos del bosque
- Arándanos rojos y cereza negra
- Arándanos azules y granada
- Arándanos rojos y granada
- Uva
- Kiwi y fresa
- Naranja
- Durazno y mango
- Frambuesa roja
- Uva blanca
- Cereza silvestre



Our Family

- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva



Signature Select

- Sidra de manzana
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Piña
- Tomate
- Verduras
- Uva blanca



Tipton Grove

- Manzana
- Uva
- Naranja
- Piña
- Toronja roja
- Uva blanca



Tree Top

- Manzana



Tropicana

- Naranja



V8

- Bajo en sodio
- Picante (spicy hot)
- Original



Welch's

- Uva
- Uva blanca
- Durazno y uva blanca

Está bien comprar

- 64 onzas (oz) de jugo de naranja o toronja en botellas plásticas o cajas refrigeradas
- Con calcio, vitamina D o fibra agregados
- Con o sin pulpa
- Toronja blanca, rosa, roja y roja rubí
- Uva morada, roja y blanca
- Verdura y tomate regular, picante o bajo en sodio

No compre

- Menos de 100 %
- Jugos combinados tipo "cóctel"
- Botellas de vidrio
- Orgánicos
- Mezclas de jugo no mencionadas
- No pasteurizados

Consejo para las compras

Si los beneficios de WIC incluyen "paquete práctico de jugo", compre porciones individuales (latas, botellas o cajas) de:

- Manzana, uva, o naranja y piña (Welch's)
- Naranja, toronja o naranja y toronja (de cualquier marca)
- Piña (Dole)
- Piña-plátano (Dole)
- Piña-mango (Dole)
- Piña-naranja (Dole)
- Tomate (Campbell's)
- Verduras (V8)

COMIDA PARA BEBÉ

FÓRMULA PARA BEBÉ

Compre el tamaño, marca y forma (en polvo, concentrada o lista para usar) de fórmula para bebé fortificada con hierro de su lista de beneficios de WIC o la aplicación WICshopper.

No se permiten sustituciones.

FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉ:

TAMAÑO

4 onzas (oz)

MARCA



Está bien comprar

- Orgánico
- Combinación de frutas y verduras
- Envase de vidrio o plástico
- Paquetes múltiples (por ejemplo: paquete de 2 = 2 frascos)

No compre

- Con DHA y ARA agregados
- Con azúcar, sal, almidones, harina, cereal, arroz, pasta, fideos o carne agregados
- Graduates, comidas preparadas o para etapa 3
- Postres, natilla o yogur
- Bolsas individuales
- Parent's Choice de camote

CEREAL PARA BEBÉ

TAMAÑO

8 onzas (oz)

MARCA



Earth's Best Organic

Gerber



Está bien comprar

- Cebada
- Maíz
- Mezcla de granos
- Multigrano
- Avena
- Trigo integral
- Orgánico

No compre

- Con fruta o fórmula agregadas
- En frascos
- Con DHA y ARA agregados
- Arroz

CARNE PARA BEBÉ

TAMAÑO

2.5 onzas (oz)

MARCA



Beech-Nut, sin productos artificiales agregados

Earth's Best Organic

Gerber

O Organics

Está bien comprar

- Orgánica
- Con consomé o salsa gravy
- Envase de vidrio o plástico
- Paquetes múltiples (por ejemplo: paquete de 2 = 2 frascos)

No compre

- Con DHA y ARA agregados
- Con azúcar, sal, arroz, pasta, fideos, frutas o verduras agregados
- Graduates, comidas preparadas o para etapa 3
- Bolsas individuales



Cómo comprar con la tarjeta eWIC

PARA COMENZAR

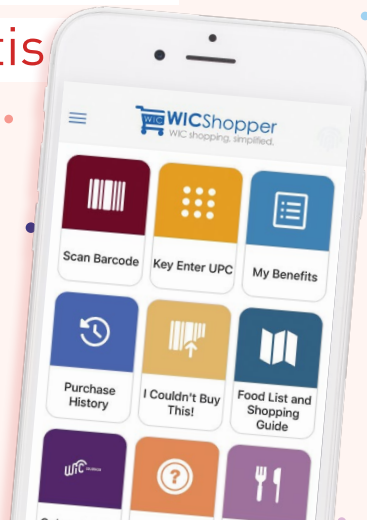
Seleccione un número de identificación personal (PIN) de 4 dígitos antes de usar su tarjeta.

Para seleccionar su PIN:

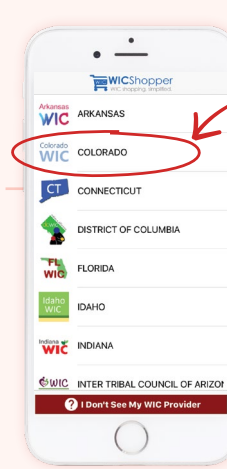
- inicie sesión en www.ebtedge.com e ingrese el número de su tarjeta de 16 dígitos, **o bien**
- llame a la línea telefónica automática al **1-844-234-4950**.

Descargue la aplicación WICShopper gratis

La aplicación WICShopper es gratuita y le permite ver los beneficios de alimentos disponibles, escanear productos para averiguar si están admitidos por WIC, buscar clínicas de WIC y tiendas aprobadas por el programa en su smartphone.



1 Descargue la aplicación WICShopper en la tienda de aplicaciones



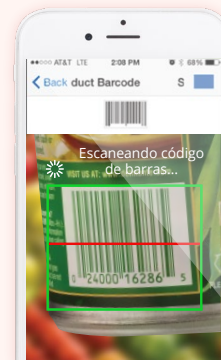
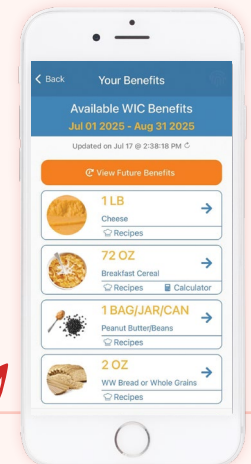
2 Seleccione Colorado como su agencia de WIC

3 Registre su tarjeta eWIC

Regístrela usando el número de 16 dígitos que figura en el anverso de su tarjeta eWIC.

4 Consulte sus beneficios

Consulte sus beneficios actuales y futuros, el historial de compras, la lista de alimentos más reciente y mucho más en la aplicación.



5 Escanee los productos

Escanee los códigos de barras de los productos para identificar los alimentos aprobados por WIC mientras compra.

Consulte su saldo de alimentos de WIC

¿QUÉ BENEFICIOS DE ALIMENTOS ESTÁN DISPONIBLES?

La lista de beneficios de alimentos familiares indica los beneficios para cada mes.

Month	WIC Approved Foods	Amount	
7/1/2026-7/31/2026	Tofu	3 Pound	
	Eggs	1 Dozen	
	Breakfast Cereal	36 Ounce	
	Peanut Butter/Beans	1 Jar/Rag/Can	
	WW Bread or Whole Grains	32 Ounce	
	Fruit and Vegetables	9 \$\$\$\$	
	Soy Milk	3.25 Gallon	
	64-oz Juice	2 Bottle	
	6/1/2026-6/30/2026	Cheese	0 Pound
		Tofu	3 Pound
Eggs		1 Dozen	
Breakfast Cereal		36 Ounce	
Peanut Butter/Beans		1 Jar/Rag/Can	
WW Bread or Whole Grains		32 Ounce	
Fruit and Vegetables		9 \$\$\$\$	
Whole Milk - All auth		0 Gallon	
Soy Milk		3.25 Gallon	
64-oz Juice		2 Bottle	
5/1/2026-5/31/2026	Cheese	0 Pound	
	Tofu	3 Pound	
	Eggs	1 Dozen	
	Breakfast Cereal	36 Ounce	
	Peanut Butter/Beans	1 Jar/Rag/Can	
	WW Bread or Whole Grains	32 Ounce	
	Fruit and Vegetables	9 \$\$\$\$	
	Whole Milk - All auth	0 Gallon	
	Soy Milk	3.25 Gallon	
	64-oz Juice	2 Bottle	

Alice Carlson. This participant's certification ends on 9/30/2026.
Amanda Perez Olivas. This participant's certification ends on 10/31/2026.



Los beneficios de alimentos están disponibles el primer día de cada mes a las 12:01 a. m. y vencen a la medianoche del último día del mes.



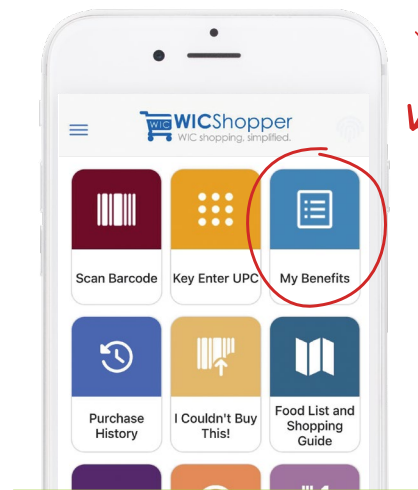
Los beneficios de alimentos que no se utilicen **no** se traspasan al mes siguiente.

¿CÓMO PUEDO CONSULTAR MI SALDO DE ALIMENTOS MÁS ACTUALIZADO?

Consulte el saldo en la parte inferior de **su último recibo de compras de WIC**. Allí se indica el saldo de beneficios de alimentos y la fecha de vencimiento.

O BIEN

Use la opción "My Benefits" (Mis beneficios) en la **aplicación WICShopper**.



O BIEN

Consulte el saldo de alimentos en www.ebtedge.com.

O BIEN

Llame al **1-844-234-4950**.

O BIEN

Pida a un cajero que verifique su saldo de alimentos.

Cómo interpretar su recibo



En la caja

- ✓ No es necesario que separe los alimentos de WIC del resto de los productos, pero esto le ayudará a saber cuáles productos paga WIC y cuáles necesitan otro método de pago.
- ✓ Use la tarjeta eWIC antes de cualquier otro método de pago, incluso la tarjeta SNAP.
- ✓ Deslice su tarjeta eWIC e ingrese su PIN cuando se le solicite.
- ✓ Verifique que su compra de WIC sea correcta.
- ✓ Conserve el recibo que le indica cuál es su saldo de beneficios de alimentos, y le será de utilidad para la oficina de WIC si surge algún problema.

COLORADO GROCERY STORE
100 SW COLORADO STREET
DENVER, CO 80246

STORE ID: WICW006
TERM ID: WIC006001
CLERK ID: 999
DATE & TIME: 4/22/2026 10:10AM
SEQ NUMBER: 034
CARD: *****00007
AUTH CODE: 123499

WIC PURCHASE

QTY	UNITS	DESCRIPTION	PRICE
18	OZ	Breakfast Cereal	\$4.99
2.50	\$\$	Fruits & Veg	\$2.50
PURCHASE SUBTOTAL			7.49
DISCOUNT APPLIED			0.00
APPROVED PURCHASE TOTAL			7.49
BALANCE DUE - 0.00			
WIC EBT BENEFIT BALANCE			
QTY	UNITS	DESCRIPTION	
1	LB	Cheese	
1	DOZ	Eggs	
24	OZ	Breakfast Cereal	
1	JBC	Peanut Butter/Beans	
32	OZ	WW Bread or Whole Grains	
2.75	GAL	1%/Skim milk - all auth	
2	BTL	64-oz Juice	
3.50	\$\$\$	Fruit and Vegetables	
1	QT	Yogurt - nonfat/lowfat	
BENEFITS EXPIRE AT MIDNIGHT ON 4-30-26			
....CARD HOLDER COPY....PLEASE SAVE THIS RECEIPT....			

- 1 Lista de alimentos que acaba de comprar.
- 2 Subtotal de la compra de WIC y cualquier descuento que se haya aplicado (cupón, descuento de la tienda, etc.).
- 3 Los alimentos de WIC que le quedan por comprar este mes.
- 4 Último día en que puede comprar el resto de sus alimentos de WIC del mes.

Proteja su tarjeta

PROTEJA SU PIN

- ✓ No escriba el PIN en su tarjeta ni en cualquier otra cosa que lleve junto con su tarjeta.
- ✓ Comparta su PIN y su tarjeta eWIC únicamente con una persona de confianza que haga las compras por usted.
- ✓ Si olvidó su PIN, llame al 1-844-234-4950 o visite www.ebtedge.com para restablecerlo antes de que se bloquee su tarjeta.



PROTEJA SU TARJETA


- ✓ Conserve su tarjeta; los beneficios futuros de WIC se añadirán a su tarjeta.
- ✓ Lleve su tarjeta cada vez que vaya a la oficina de WIC.
- ✓ Mantenga su tarjeta alejada de imanes y aparatos electrónicos, como teléfonos celulares.
- ✓ Si su tarjeta se pierde, es robada o se daña, primero cambie su PIN y luego comuníquese con su clínica de WIC para obtener una tarjeta de reemplazo.

PROBLEMAS CON EL PIN Y LA TARJETA

¿Qué hago si el PIN no me funciona?

- Llame al 1-844-234-4950 o visite www.ebtedge.com para cambiarlo.
- Si ingresa incorrectamente el PIN cuatro veces consecutivas, la tarjeta quedará bloqueada hasta la medianoche.
- Llame a la clínica de WIC si tiene preguntas.

¿Qué ocurre si uno de los productos comprados no aparece incluido como alimento de WIC?

- Consulte la aplicación WICShopper o la lista de alimentos para asegurarse de que el alimento esté permitido y tenga el tamaño, la marca y el contenido de grasa correctos.
- Consulte el saldo disponible para ver si le quedan suficientes beneficios de alimentos.
- Si cree que es uno de los productos permitidos, pero la transacción no se completa, use la función  **I Couldn't Buy This** (No pude comprar esto) en la **aplicación WICShopper** para solicitar que se revise la solicitud, o póngase en contacto con la **clínica de WIC local**.
- Si el alimento es aceptado en la caja y no es uno de los alimentos permitidos de WIC, pídale al cajero que anule el producto o cómprelo con otro método de pago. Si elige comprar estos alimentos por su cuenta, WIC no puede reembolsarle el costo.
- Comuníquese con **la clínica de WIC local** si tiene preguntas.



COMUNÍQUESE CON LA CLÍNICA DE WIC SI:

- necesita programar una cita o cambiarla;
- su tarjeta eWIC se pierde, es robada o se daña;
- tiene preguntas sobre los alimentos de WIC o las cantidades;
- se muda o cambia de dirección.

Si sospecha que se produjo un fraude o uso indebido del programa de WIC, llame al **1-800-424-9121** o visite **usdaoig.oversight.gov**

De acuerdo con las leyes federales de derechos civiles y con las normas y disposiciones de derechos civiles del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran los programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, religión, sexo, discapacidad, edad, estado civil, situación familiar o parental, ingresos provenientes de un programa de asistencia pública, creencias políticas, o como represalia por actividades previas relacionadas con la defensa de los derechos civiles, en cualquier programa o actividad que el USDA lleve a cabo o financie (no todas estas bases se aplican a todos los programas). Los recursos disponibles y los plazos para presentar una queja varían según el programa o el incidente.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación para obtener información sobre un programa (por ejemplo, braille, letra grande, grabación de audio, lengua de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local que administra el programa, o contactar al USDA a través del Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones al 711 (voz y TTY). Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas distintos del inglés.

Para presentar una queja por discriminación en un programa, complete el Formulario de Queja por Discriminación en un Programa del USDA, [AD-3027](#), que puede obtener en la página web "How to File a Program Discrimination Complaint" y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para pedir una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completo o la carta al USDA por:

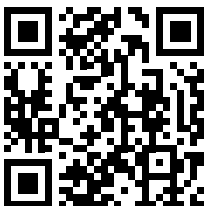
1. Correo postal: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, D.C. 20250-9410
2. Fax: (202) 690-7442
3. Correo electrónico: program.intake@usda.gov

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

Para cualquier actualización de la Declaración de no discriminación mencionada anteriormente después de que se imprimió este folleto, visite: <https://www.fns.usda.gov/civil-rights/nds>



COLORADO
Department of Public
Health & Environment



Comuníquese con WIC hoy mismo:

- Visite ColoradoWIC.gov
- Síguenos en Facebook e Instagram [@ColoradoWIC](#)
- Descargue la [aplicación WICShopper](#)
- Visite wichealth.org para obtener información sobre nutrición y recetas