

SOUTH CAROLINA WOMEN, INFANTS & CHILDREN
FOOD GUIDE

MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS DE CAROLINA DEL SUR
GUÍA DE ALIMENTOS



OCT. 1, 2022 - SEPT. 30, 2023



WELCOME!

The South Carolina WIC program provides this guide to assist you in making your food selections.

Inside this guide, you will find instructions on how to use your eWIC card and WIC mobile app, a sample eWIC receipt, and a listing of WIC approved foods.

¡BIENVENIDO!

El programa WIC de Carolina del Sur presenta esta guía para ayudarlo a elegir los alimentos. Dentro de esta guía encontrará instrucciones sobre cómo utilizar su tarjeta eWIC y la aplicación móvil de WIC, un ejemplo de ticket eWIC y una lista de alimentos aprobados por el programa.

CONTENTS ÍNDICE

Welcome!	2
¡Bienvenido!	
Contents	3
Índice	
Guide to eWIC	5
Guía de la tarjeta eWIC	
Understanding Your Shopping List	6
Información sobre la lista de compras	
Shop wisely!	7
¡Compre de manera inteligente!	
How to use eWIC Card	8
Cómo usar la tarjeta eWIC	
Understanding Your WIC Receipt	10
Cómo interpretar el ticket de WIC	
WIC App	11
Aplicación WIC	
Message Alerts	12
Alertas de mensaje	

Wichealth.org Nutrition Education	14
Wichealth.org Educación sobre nutrición	
What is wichealth.org?	15
¿Qué es wichealth.org?	
How does IT work?	15
¿Cómo funciona?	
Getting Started	16
Para comenzar	
Infant Foods	17
Comida para bebés	
Infant Fruits and Vegetables	18
Frutas y verduras para bebés	
Formula	20
Fórmula:	
Infant Meat	20
Carne para bebés	
Infant Cereal	21
Cereales para bebés	
Protein	22
Proteína	
Eggs	23
Huevos	
Mature Legumes: Dried Beans, Peas, Lentils	23
Legumbres maduras: frijoles, chícharos y lentejas secos	
Canned Beans, Peas, Lentils	24
Frijoles, chícharos y lentejas enlatados	

Peanut Butter.....	25
Mantequilla de maní	
Ways to Combine Fish	26
Cómo combinar el pescado:	
Light Tuna, Pink Salmon, and Mackerel.....	26
Atún blanco, salmón rosado, caballa	

Lácteos.....27

Productos lácteos

Milk.....	28
Leche	
Soy Milk	29
Leche de soya	
Tofu.....	29
Tofu	
Cheese.....	30
Queso	
Yogurt	31
Yogur	

Breakfast Cereals.....32

Cereales para el desayuno

Hot Cereals	33
Cereales calientes	
Ways to Get 36 oz. of Cereal.....	33
Cómo obtener 36 onzas de cereal	
Dry Cereals.....	34
Cereales secos	

Whole Grains.....38

Granos integrales

Whole Wheat/Grain Bread.....	39
Pan de trigo/grano integral	
Soft Corn or Whole Wheat Tortillas.....	40
Tortillas de maíz blando o trigo integral	
Brown Rice	41
Arroz integral	
Whole Wheat Pasta	41
Pasta de trigo integral	

100% Juice42

100 % jugo

11.5–12 oz. Frozen Juices	43
Jugo congelado de 11.5–12 onzas	
Juices in Plastic Containers.....	45
Jugos en envases de plástico	

Fruits and Vegetables.....51

Frutas y Verduras

What's In Season Now?.....	52
Frutas y verduras de estación	
Approved	53
Aprobado	
Not Approved.....	53
No aprobado	
Helpful Hints.....	55
Consejos útiles	

GUIDE TO eWIC
GUÍA DE LA TARJETA eWIC



Every store may not carry all WIC-approved foods.

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

South Carolina WIC Program
SCWIC Shopping List
Division of WIC

As of : August 14, 2019 2:35 PM
Auth Rep Name: [REDACTED] Site #: 01
HH ID#: [REDACTED]

Your WIC foods for [REDACTED] for July 14, 2019 to August 13, 2019 are:

16	OZ	CHEESE
1	DOZ	EGGS
36	OZ	CEREAL
1	CNT	CANNED BEANS (4 CANS 15-16 OZ), DRIED BEANS (1 BAG 16 OZ), OR PEANUT BUTTER (1 JAR 16-18OZ)
16	OZ	WHOLE WHEAT BREAD OR WHOLE GRAINS / BROWN RICE, PASTA, OR TORTILLAS

UNDERSTANDING YOUR SHOPPING LIST

1. There will be a beginning date and end date to buy food each month. Make sure you buy the WIC foods on the shopping list within the timeframe.
2. The shopping list is provided during a clinic visit, but you can also download the WIC App to review.
3. The clinic site number, authorized representative name and household identification number will be displayed on the top of the shopping list.
4. WIC food benefits will be loaded on the eWIC card before leaving the clinic.
5. You can choose how little or how much you want to buy each time you go to the grocery store.

INFORMACIÓN SOBRE LA LISTA DE COMPRAS

1. Cada mes, habrá una fecha inicial y final para comprar alimentos. Asegúrese de comprar alimentos de WIC de la lista de compras dentro del plazo establecido.
2. La lista de compras se le entrega durante su visita a la clínica, pero también puede descargar la aplicación WIC para acceder a ella.
3. En la parte superior de la lista de compras, aparecerán el número de la clínica, el nombre del representante autorizado y el número de identificación del grupo familiar.
4. Los beneficios por los alimentos de WIC se cargarán en la tarjeta eWIC antes de salir de la clínica.
5. Cada vez que vaya al supermercado, usted podrá elegir cuánto quiere comprar.

The 16-digit eWIC card number is provided at the clinic. Bring the eWIC card for each appointment. Three months of food benefits will be loaded to the eWIC card. Before leaving the WIC office, make sure your shopping list has the correct items.

The amount issued on your eWIC card is good for the timeframe provided on the shopping list. You will not be able to use any leftover items past the timeframe.

Do not accept a rain check for food that is not in stock.

Los 16 dígitos del número de tarjeta eWIC se le entregan en la clínica. Traiga su tarjeta eWIC a cada cita. Se cargarán tres meses de beneficios de alimentos en la tarjeta eWIC. Antes de retirarse de la oficina de WIC, asegúrese de que su lista de compras incluya los artículos correctos.

La cantidad de dinero emitida en su tarjeta eWIC sirve durante el período que se indica en la lista de compras. Usted no podrá usar ningún artículo sobrante después de ese plazo.

No acepte un vale canjeable para alimentos que no esté 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 de WIC.

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

HOW TO USE eWIC CARD

EBT Card. The names listed as your proxies on the program ID card are the people you will share your PIN number with for them to pick up your food benefits. The eWIC card must be taken to the grocery store each time.

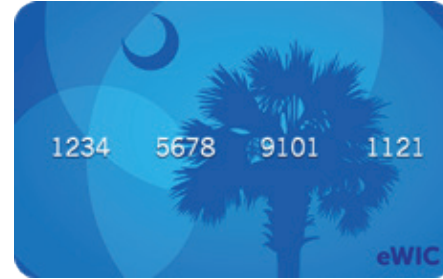
Personal Identification Number (PIN). When you use your eWIC card, you will need to choose a 4-digit secret code. When choosing a PIN, make sure to pick 4 numbers that are easy to remember but hard for someone else to figure out.

Activate the eWIC card & set PIN. Call Customer Service at 1-855-279-0679 to activate the card. You will need the 16-digit card number displayed on the front of the eWIC card, your zip code, and date of birth of the primary cardholder.

eWIC Card Lost, Stolen or Damaged. Call Customer Service at 1-855-279-0679 to deactivate the card. Notify your local health department. The old card will be deactivated and a new card will be loaded with the participant's food benefits and mailed.

Select only the foods listed on the shopping list.

The eWIC card cannot be used to purchase other foods that are not on the shopping list.



Buy the correct size and amount of foods listed on the shopping list. You do not have to get every item listed on the shopping list during a single shopping trip. You may return to the store later to purchase other items within the same timeframe.

Cash Value Benefit (CVB). Choose your fruits and/or vegetables. Weigh your fresh fruits and vegetables, if priced by the pound, calculate the cost. If fruits or vegetables are prepacked, tally the cost up to the amount of the CVB. If you buy more than what your CVBs are, you can pay the extra cost with another form of payment. If you buy less than the amount uploaded to your eWIC card, no change will be provided. The total cannot be used for items that aren't WIC approved foods.



If you have problems with your food package, you must talk with someone at the WIC clinic. The store cannot make any changes on your eWIC card.

If you have problems or questions about using the eWIC card at a grocery store, call 1-855-279-0679

CÓMO USAR LA TARJETA eWIC

Tarjeta EBT. Los nombres que figuran como apoderados en la tarjeta de identificación del programa son las personas con las que compartirá su número de identificación personal (Personal Information Number, PIN) para que ellos puedan recoger sus beneficios de alimentos. Debe llevar la tarjeta eWIC al supermercado cada vez que vaya.

Número de Identificación Personal (PIN). Cuando use su tarjeta eWIC, tendrá que elegir un código secreto de 4 dígitos. Al elegir un PIN, asegúrese de escoger 4 números que sean fáciles de recordar pero difíciles de descifrar por otra persona.

Activación de la tarjeta eWIC y configuración del PIN. Llame a Atención al Cliente al 1-855-279-0679 para activar la tarjeta. Precisaré informar el número de tarjeta de 16 dígitos que se encuentra en el frente de la tarjeta eWIC, su código postal y la fecha de nacimiento del titular de la tarjeta.

Pérdida, robo o daño de la tarjeta eWIC. Llame a Atención al Cliente al 1-855-279-0679 para desactivar la tarjeta. Notifique a su departamento de salud local. La tarjeta anterior será desactivada y la nueva será cargada con los beneficios de alimentos del participante y enviada por correo.

Seleccione únicamente los alimentos incluidos en la lista de compras. La tarjeta eWIC no puede usarse para comprar otros alimentos que no estén en la lista de compras.

Compre el tamaño y la cantidad correcta de los alimentos que figuren en la lista de compras. Usted no tiene la obligación de comprar todos los artículos incluidos en la lista de compras en una sola ida al supermercado. Puede regresar más tarde a la tienda para comprar otros artículos, siempre dentro del período estipulado.

Beneficios en valor en efectivo (Cash Value Benefit, CVB). Escoja sus frutas o verduras. Pese las frutas y verduras frescas; si el precio es por libra, calcule el costo. Si las frutas o verduras están preenvasadas, calcule el costo hasta hacerlo coincidir con el monto de los CVB. Si el valor de su compra supera al valor de sus CVB, puede pagar el costo extra mediante otra forma de pago, como por ejemplo usando dinero en efectivo. Si compra menos de la cantidad cargada en su tarjeta eWIC, no se le dará cambio. El total no puede usarse para artículos que no sean alimentos aprobados por WIC.



Si tiene algún problema con los alimentos, debe hablar con una persona de la clínica WIC. La tienda no puede hacer ningún cambio en su tarjeta eWIC.

Si tiene problemas o preguntas sobre el uso de la tarjeta eWIC en un supermercado, llame al 1-855-279-0679.

UNDERSTANDING YOUR WIC RECEIPT

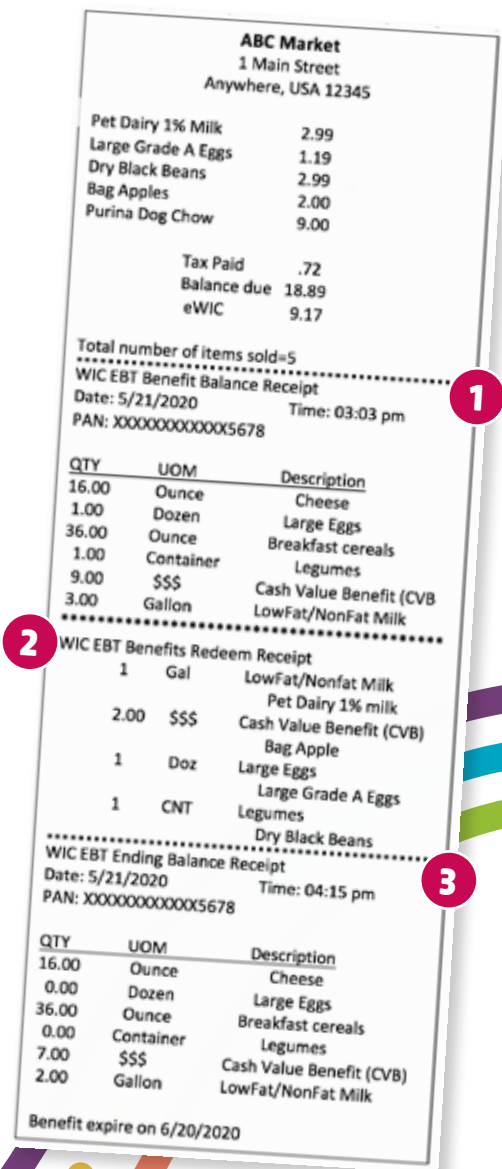
When you use your eWIC card, your grocery store receipts become a helpful tool.

1. **Benefits Balance Receipt:** Benefits you can use for this purchase.
2. **Benefits Redeemed Receipt:** WIC items purchased from your eWIC card.
3. **Ending Balance Receipt:** The remaining benefits available next time you shop before the expiration date.

CÓMO INTERPRETAR EL TICKET DE WIC

Al usar su tarjeta eWIC, los tickets de supermercado son una herramienta útil.

1. **Ticket de saldo de beneficios:** beneficios que puede usar para esta compra.
2. **Ticket de beneficios canjeados:** artículos WIC comprados con su tarjeta eWIC.
3. **Ticket de saldo final:** beneficios restantes disponibles para la próxima vez que realice una compra antes de la fecha de vencimiento.



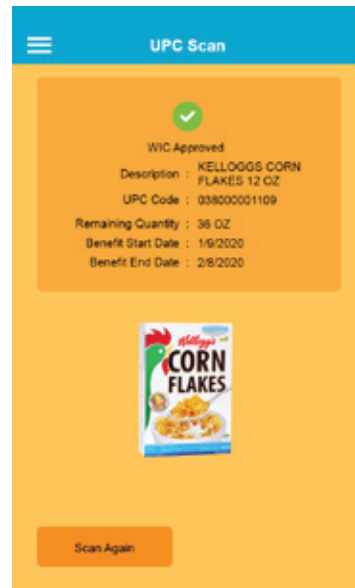
WIC APP APLICACIÓN WIC



MESSAGE ALERTS

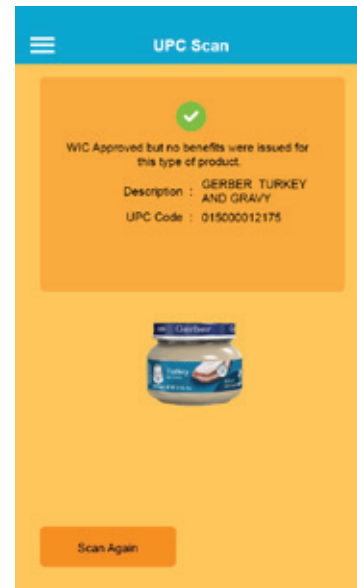
Download the South Carolina WIC mobile app on your device. Use the UPC scanner on the homepage to scan bar codes of items at the store. Fresh fruits and vegetables do not need to be scanned. They are approved with the CVB. There are three messages that may be displayed when a barcode is scanned:

1 Product approved



The product is a SC WIC approved item. The item is on the participants eWIC card to purchase.

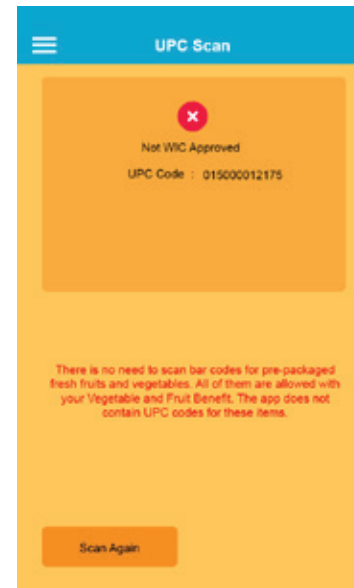
2 Product approved but no benefits



The product is a SC WIC approved item. However, the participant does not have this item on their eWIC card to purchase.

For example, infant meats are provided to an infant that is fully breastfed.

3 Product not approved

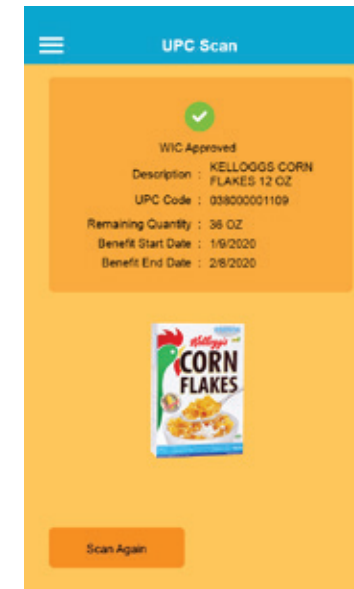


The product is not a SC WIC approved item. Participants can receive fresh fruits or vegetables through cash value benefits (CVB). These items do not need to be scanned.

ALERTAS DE MENSAJE

Baje la aplicación móvil SC WIC a su dispositivo. Use el escáner de código universal de producto (Universal Product Code, UPC) de la página de inicio para escanear los códigos de barras de los artículos en la tienda. No escanee las frutas y verduras. Están aprobadas por el beneficio de valor en efectivo (Cash Value Benefit, CVB). Pueden aparecer tres mensajes cuando se escanea un código de barras:

1 Producto aprobado



El producto es un artículo aprobado por SC WIC. El artículo se encuentra disponible para su compra en la tarjeta eWIC de los participantes.

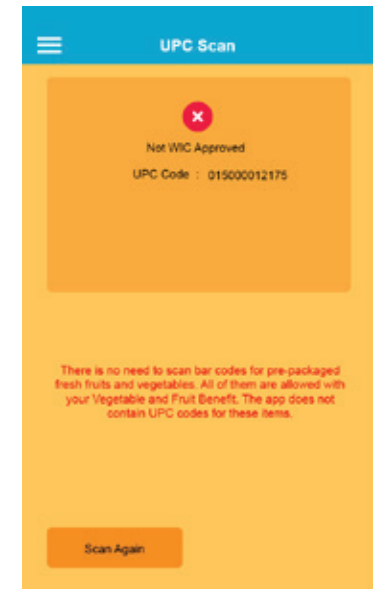
2 Producto aprobado, pero sin beneficios



El producto es un artículo aprobado por SC WIC. Sin embargo, el participante no tiene este artículo en su tarjeta eWIC para comprar.

* Por ejemplo, carne para bebés que se proporciona a un bebé alimentado exclusivamente con leche materna.

3 Producto no aprobado



El producto no es un artículo aprobado por SC WIC. Los participantes pueden recibir frutas o verduras frescas a través de los beneficios de valor en efectivo (CVB). No es necesario escanear estos artículos.

WICHEALTH.ORG NUTRITION EDUCATION

WICHEALTH.ORG EDUCACIÓN SOBRE NUTRICIÓN

WHAT IS WICHEALTH.ORG?

- A website with numerous lessons for pregnant and breastfeeding women and for the parents/caregivers of infants and children. Lessons are available for both English and Spanish speaking participants.
- Nutrition education that WIC participants can complete on their own time, anywhere they access the internet. It even works on smart phones!
- Learning modules are developed using educational and communication theories. Each lesson is individualized to the participant's interest and readiness for change.

HOW DOES IT WORK?

- A CPA determines wichealth.org is appropriate for a participant needing a low-risk additional education contact.
- A WIC staff member explains how to use the site and provides written information. After completing a lesson, a Certificate of Completion is available. The certificate includes the names of lessons completed and how the participant plans to use the information from the lessons. The certificate can help guide follow-up with the CPA. Your certificate of completion will be sent to your local clinic and count as one of your appointments for nutrition education. Staff can then issue your benefits without you ever having to come into the office!"

¿QUÉ ES WICHEALTH.ORG?

- Un sitio web con numerosas capacitaciones para embarazadas y madres lactantes, y para los padres o cuidadores de bebés y niños. Las capacitaciones están disponibles en inglés y en español.
- Los participantes del Programa WIC pueden completar las capacitaciones sobre nutrición a su propio ritmo y desde cualquier lugar por Internet. ¡Incluso desde un teléfono inteligente!
- Los módulos de formación se desarrollan utilizando teorías educativas y de comunicación. Cada capacitación es personalizada y se basa en el interés del participante y en su disposición para el cambio.

¿CÓMO FUNCIONA?

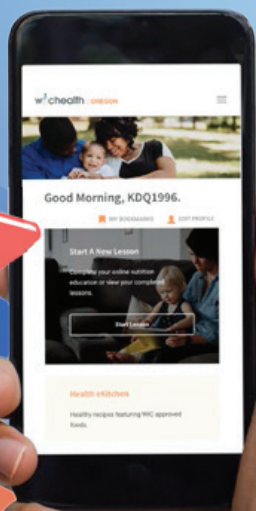
- Una autoridad profesional competente (Competent Professional Authority, CPA) determina que wichealth.org es un portal adecuado para participantes que necesitan una sesión de capacitación adicional para casos de bajo riesgo.
- Un miembro del Programa WIC explica cómo usar el sitio y proporciona información escrita. Después de completar una capacitación, se entrega un certificado de finalización. En el certificado se incluyen los nombres de las capacitaciones que se completaron y cómo el participante piensa usar la información de las capacitaciones. El certificado puede servir para realizar el seguimiento con la CPA. Su certificado de finalización se enviará a la clínica de su localidad y se considerará como una de sus citas para recibir educación sobre nutrición. El personal, luego, puede emitir sus beneficios, ¡y usted no tiene necesidad de asistir personalmente a la oficina!

**Note:**

Participants can come to class or have an one-on-one education with the CPA/ nutritionist.

Nota:

Los participantes pueden asistir a clases o tener una capacitación personalizada con un representante de la CPA o un nutricionista.



GETTING STARTED

1. **Visit wichealth.org**
2. **Click “Sign Up” to create your account.**
3. **Enter Your Information**
You will be asked for your Agency, State, Clinic, and WIC ID info.
4. **Set up Your Account**
Your username, password and security questions are case and space sensitive. Save your answers for future reference.
Note: Your email address is optional but it is recommended. Once you register, you will receive a welcome email. Be sure to click the link to verify your email address.
5. **Tell Us About Your Family**
By completing your profile, you will receive a more personalized experience.
6. **Explore wichealth.org**
Take the worry out of mealtime with nutrition education and WIC recipes your kids will love!

PARA COMENZAR

1. **Visite wichealth.org**
2. **Haga clic en “Inscríbese” para crear una cuenta.**
3. **Ingrese su información**
Deberá brindar información sobre su agencia, estado, clínica e identificación del Programa WIC.
4. **Configure su cuenta**
Recuerde que en el nombre de usuario, la contraseña y las preguntas de seguridad se distingue entre mayúsculas y minúsculas y espacios. Guarde sus respuestas para referencia futura.
Nota: La dirección de correo electrónico es opcional, pero le recomendamos ingresar una. Una vez que se registre, recibirá un correo electrónico de bienvenida. Debe hacer clic en el enlace para confirmar su dirección de correo electrónico.
5. **Información sobre su familia**
Complete su perfil para recibir una experiencia más personalizada.
6. **Recorra wichealth.org**
La hora de comer ya no será un problema con la educación nutricional y las recetas del Programa WIC. ¡A sus hijos les encantarán!

INFANT FOODS COMIDA PARA BEBÉS

INFANT FRUITS AND VEGETABLES

4 oz containers, twin packs that hold two 4 oz containers, twin packs that hold two 2 oz containers, variety pack of fruits and veggies, starter kit fruits and vegetables and 4 oz pouches.

Brands Allowed: Beech-Nut Nothing Artificial, 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.

Allowed: any variety of single ingredient infant fruits, vegetables, any combination of fruits and vegetables (ex. apples and bananas, peas and carrots, sweet potato, apple, and pumpkin), organic, starter kit fruits, starter kit veggies, and variety pack of fruits and veggie.

Not Allowed: added sugar, salt, starch, or sodium; added DHA; dinners.

FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS

Envases de 4 onzas, paquetes dobles con dos envases de 4 onzas, paquetes dobles con dos envases de 2 onzas, paquete variado de frutas y verduras, y kit de inicio de frutas y verduras y bolsas de 4 onzas.

Marcas permitidas: Beech-Nut Nothing Artificial, 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 y Natures Promise Organic.

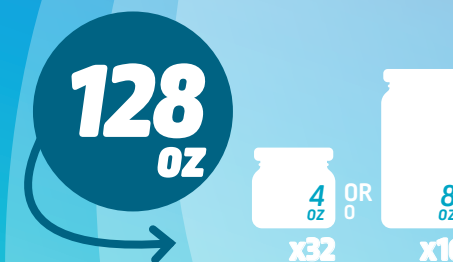
Permitido: cualquier variedad de frutas y verduras para bebés de un solo ingrediente, cualquier combinación de frutas y verduras (p. ej.: manzanas y plátanos, chícharos y zanahorias, camote, manzana y calabaza), orgánicos, kit de frutas de inicio, kit de verduras de inicio, y paquete variado de frutas y verduras.

No permitido: azúcar, sal, almidón o sodio añadidos; DHA añadido; cenas.



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

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





FORMULA

Only formulas listed on the eWIC card are allowed.

FÓRMULA:

Solo se permiten las fórmulas que se indican en la tarjeta eWIC.

FULLY BREASTFED INFANTS ONLY

INFANT MEAT

2.5 oz. glass jars only.

Brands Allowed: Beech-Nut, Gerber, Tippy Toes, Earth's Best

Allowed: any variety of infant meats or poultry with added broth or gravy, organic

Not Allowed: combinations (i.e. meat and vegetable, or spaghetti, etc.); added sugars or salt

SOLO PARA BEBÉS QUE ESTÁN SIENDO AMAMANTADOS

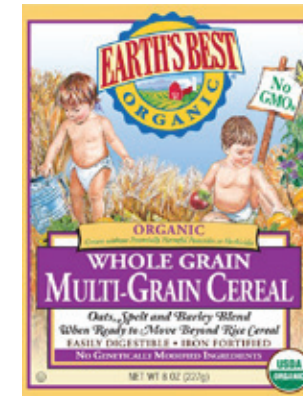
CARNE PARA BEBÉS

Frascos de vidrio de 2.5 onzas solamente.

Marcas permitidas: Beech-Nut, Gerber, Tippy Toes, Earth's Best

Permitido: cualquier variedad de carnes o aves de corral para bebés con adición de caldo o salsa, orgánicos.

No permitido: combinaciones (por ejemplo, carnes y verduras o espagueti, etc.), con adición de azúcar o sal.



INFANT CEREAL

8 ounces or 16 ounces

Brands Allowed: Beech-Nut, Gerber, Earth's Best

Allowed: multigrain, oatmeal, rice, whole wheat, barley, "oat and quinoa", organic

Not Allowed: added ingredients such as fruit, formula, yogurt, or DHA

CEREALES PARA BEBÉS

de 8 onzas o 16 onzas

Marcas permitidas: Beech-Nut, Gerber, Earth's Best

Permitido: multigrano, avena, arroz, trigo integral, cebada, "avena y quinua" orgánicos.

No permitido: con ingredientes añadidos tales como fruta, fórmula, yogur o DHA.

PROTEIN PROTEÍNA



EGGS

Allowed: 1 dozen package only, any brand large, white or brown eggs, cage-free, grain fed, organic, free range, and vegetarian fed.

Not Allowed: liquid eggs, 6-packs, or any other sizes.

HUEVOS

Permitido: únicamente paquetes de 1 docena de huevos grandes y de cualquier marca, blancos o cafés, orgánicos, que provengan de gallinas libres de jaulas, de granja, vegetarianas y alimentadas con granos.

No permitido: huevos líquidos, en paquetes de 6 o de cualquier otro tamaño.



MATURE LEGUMES: DRIED BEANS, PEAS, LENTILS

Allowed: 1 lb. (16 oz) bag, any brand, unflavored, single variety. Examples of beans include, but are not limited to: black beans, black-eyed peas, garbanzo beans (chickpeas), great northern beans, kidney beans, lentils, pinto beans, and split peas.

Not Allowed: boxes or frozen; snap beans, yellow beans, wax beans, sweet peas; organic.

LEGUMBRES MADURAS: FRIJOLE, CHÍCHAROS Y LENTEJAS SECOS

Permitido: bolsa de 1 lb. (16 oz), de cualquier marca, sin sabor, de una sola variedad. Los siguientes son algunos ejemplos de frijoles: frijoles negros, guisantes de ojo negro, garbanzo, frijoles norteños grandes, frijoles regulares, lentejas, frijoles pintos y guisantes partidos.

No permitido: cajas o congelados; ejotes, frijoles amarillos, frijolillos, arvejas dulces; orgánicos.

CANNED BEANS, PEAS, LENTILS

Allowed: 15–16 oz. any brand, unflavored, regular or low sodium, 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, CHÍCHAROS Y LENTEJAS ENLATADOS

Permitido: 15-16 onzas de cualquier marca, no saborizados, normales o con bajo contenido de sodio, de una sola variedad.

No permitido: arvejas, frijoles verdes, frijolillos o ejotes, sopas, frijoles con chile, frijoles condimentados, frijoles refritos, frijoles al horno; orgánicos, con adición de carne, grasa, aceite o saborizantes.

PEANUT BUTTER

Allowed: 16–18 oz. jars, any brand, plain, regular, low sodium, reduced fat, creamy, crunchy, chunky, extra chunky, natural, organic

Not Allowed: Omega 3, added items such as jelly, honey, peanut butter spread

MANTEQUILLA DE MANÍ

Permitido: en frascos de 16 oz o 18 oz, de cualquier marca, natural, regular, baja en sodio, baja en grasa, cremosa, crujiente, con trozos, con trozos extras, orgánica.

No permitido: con omega 3, con aditivos (como jalea, miel o mantequilla de maní para untar).



For each container of legumes on your eWIC card, you can buy either a 16 oz bag of dry beans or 4 (four) 15 to 16 oz cans of beans. Each can of beans counts as 1/4 container.

Por cada bolsa de frijoles en su tarjeta eWIC, puede comprar una bolsa de 16 onzas de frijoles deshidratados o 4 (cuatro) latas de 15 a 16 onzas de frijoles. Cada lata de frijoles cuenta como 1/4 de bolsa.



Look carefully when picking out peanut butter. Look for the words "peanut butter spread" on the label to know if an item is not allowed. **Peanut butter spreads are not allowed.**

Observe atentamente cuando escoja la mantequilla de maní. Busque las palabras "mantequilla de maní para untar" (*peanut butter spread*) en la etiqueta para saber si es un artículo no permitido. **La mantequilla de maní para untar no está permitida.**



ALLOWED PERMITIDO



NOT ALLOWED NO PERMITIDO



FOR FULLY BREASTFEEDING WOMEN OR PREGNANT WITH MORE THAN ONE BABY

LIGHT TUNA, PINK SALMON, AND MACKEREL

Allowed: light tuna, mackerel, any brand of canned pink salmon; light, chunk grated, flakes or solid pack; water or oil packed.

Not Allowed: resealable packages or pouches, albacore (white tuna), organic tuna, red salmon, added sauces or flavorings

SOLAMENTE PARA MUJERES QUE ESTÁN AMAMANTANDO O EMBARAZADAS CON MÁS DE UN BEBÉ

ATÚN BLANCO, SALMÓN ROSADO, CABALLA

Permitido: atún blanco, caballa, cualquier marca de salmón rosado enlatado; ligero, en trozos, en hojuelas o sólido en paquetes; envasado en agua o aceite.

No permitido: paquetes o bolsas resellables, atún blanco, atún orgánico, salmón rojo, con adición de salsas o saborizantes.



WAYS TO COMBINE FISH

Choose a combination that does not go over 30 ounces.



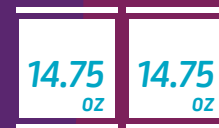
=



=



=



CÓMO COMBINAR EL PESCADO:

Elija una combinación que no exceda las 30 onzas.

LÁCTEOS PRODUCTOS LÁCTEOS



Available in half-gallon
Disponible en envases de medio galón

CHOCOLATE MILK FOR WOMEN AND CHILDREN OVER THE AGE OF TWO. 1%, FAT FREE OR LACTOSE FREE ONLY.

LECHE CON CHOCOLATE PARA MUJERES Y NIÑOS MAYORES DE DOS AÑOS. SOLO 1%, SIN GRASA O SIN LACTOSA.

MILK

Any Brand

Allowed: cow's milk, dry powdered milk, lactose-free milk, and ultra high temperature milk (UHT).

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

LECHE

Cualquier marca

Permitido: leche de vaca, leche en polvo deshidratada, leche sin lactosa y leche sometida a ultrapasteurización (ultra-high-temperature processing, UHT).

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

SOY MILK

half gallons only

Allowed: 8th Continent Original, Silk Soy Milk Original, Silk Soy Milk Original Twin Pack and Great Value Original

Not Allowed: other flavors, Organic

LECHE DE SOYA

Solo en envases de medio galón

Permitido: 8th Continent Original, Silk Soymilk Original, Silk Soymilk Original Twin Pack y Great Value Original.

No permitido: otros sabores, orgánicos.



TOFU

Allowed: 14oz-16 oz packaged, Calcium-set, Organic.

Brand Allowed: Azumaya, Nasoya, Vitasoy, O Organic, House Foods, Franklin Farms, Franklin Farms Organic, Greenwise, Good and Gather Organic.

TOFU

Permitido: en envases de 14 o 16 onzas, con sulfato de calcio como coagulante, orgánico.

Marcas permitidas: Azumaya, Nasoya, Vitasoy, O Organic, House Foods, Franklin Farms, Franklin Farms Organic y Greenwise.

CHEESE

Any Brand

Allowed Flavors: American, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, Swiss, Blends of any of these cheeses.

Allowed Size: 16 oz. (1 lb.) or 8 oz.

Allowed Style: block, shredded, sliced, string, sticks, crumbles, cubed, or pearl.

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



QUESO

Cualquier marca

Sabores permitidos: Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, Suizo, mezclas de cualquiera de estos quesos.

Tamaño permitido: 16 onzas (1 libra) u 8 onzas

Estilo permitido: por pieza, rallado, rebanado, palitos de queso, en tiras, en migas, en cubos.

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.



NOT ALLOWED
NO PERMITIDO

YOGURT

Allowed:

- one 32 oz. (2lb) container, OR
- one 32 oz. (2 lb) package with eight 4 oz servings, OR
- two 16 oz. (1 lb) packages with four 4 oz servings, OR
- two 16 oz. (1 lb) packages with 2 oz servings, OR
- four 8 oz. (½ lb) packages with 2 oz. servings

Flavors Allowed: plain, vanilla, French vanilla, fruit

Styles Allowed: nonfat, low fat, whole fat, lite/light, Greek and Swiss only

Brands Allowed: Activia, Activia Light, Activia Fusion, Dannon, Dannon All Naturals, Light & Fit, Mountain High, Oikos, Oikos Triple Zero, Yoplait, Yoplait Kid, Yoplait Go-Gurt, Two Good, Chobani, LALA.

Store Brands Allowed: Coburn Farms, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Kroger, Lowes Foods, Food Lion, Nostimo, Taste of Inspiration, Our Family, SE Grocers.

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

YOGUR

Permitido:

- un envase de 32 onzas (2 libras), O
- un paquete de 32 onzas (2 libras) con ocho porciones de 4 onzas, O
- 2 paquetes de 16 onzas (1 libra) con 4 porciones de 4 onzas, O
- dos paquetes de 16 onzas (1 lb) con porciones de 2 onzas, O
- cuatro paquetes de 8 onzas (½ lb) con porciones de 2 onzas.

Sabores permitidos: básico, vainilla, vainilla francesa, frutas.

Estilos permitidos: sin grasa, bajo en grasa, enteros, light, griego y suizo únicamente.

Marcas permitidas: Activia, Activia Light, Activia Fusion, Dannon, Dannon All Naturals, Light & Fit, Mountain High, Oikos, Oikos Triple Zero, Yoplait, Yoplait Kid, Yoplait Go-Gurt, Two Good, Chobani y LALA.

Marcas propias permitidas: Coburn Farms, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Kroger, Lowes Foods, Food Lion, Nostimo, Taste of Inspiration, Our Family, SE Grocers.

No permitido: con miel e ingredientes similares, yogures bebibles; mezclas como granola, dulce, confite, nueces, etc.; orgánico.



Whole Fat Yogurt issued for 12–23 month old participants unless determined by nutritional assessment to be different. Lowfat or Nonfat Yogurt is issued for Women and children 24 months–5 years of age.

Yogur entero para participantes de entre 12 y 23 meses de edad, a menos que se determine lo contrario mediante una evaluación del estado nutricional. El yogur bajo en grasa o sin grasa es para mujeres y niños de entre 24 meses y 5 años.

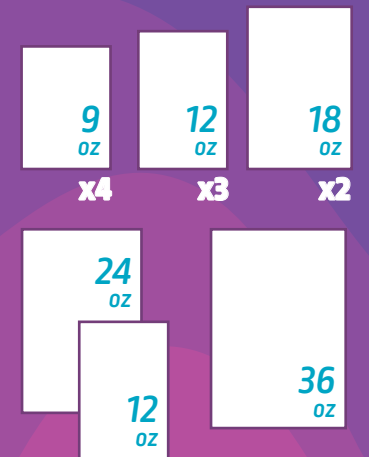


WAYS TO GET 36 OZ. OF CEREAL

Ounces Allowed: 9, 12, 18, 24, and 36 not to exceed the total amount of ounces on the eWIC card.

CÓMO OBTENER 36 ONZAS DE CEREAL

Onzas permitidas: 9, 12, 18, 24 y 36 sin exceder el total de onzas de la tarjeta eWIC.



HOT CEREALS

Allowed: any store brand original instant grits (12 oz.) and original instant oatmeal (11.8 oz.), along with the specific brands seen below

CEREALES CALIENTES

Permitidos: granos molidos instantáneos de cualquier tienda (12 onzas) y avena instantánea de sabor original (11.8 onzas), junto con las marcas específicas que se ven a continuación.



Gluten Free

* Cereals with * contain 51 % or more whole grain
 * Los cereales marcados con un * contienen 51 % o más de grano entero.

BREAKFAST CEREALS CEREALES PARA EL DESAYUNO

DRY CEREALS

CEREALES SECOS

*Cereals with * contain 51 % or more whole grain

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

GENERAL MILLS

- Multi-Grain Cheerios Gluten Free *
- Multi-Grain Cheerios Gluten Free *
- Berry Berry Kix *
- Original Kix *
- Honey Kix *
- Corn Chex Gluten Free
- Rice Chex Gluten Free
- Cinnamon Chex Gluten Free
- Blueberry Chex Gluten Free
- Sesame Street 123 Berry Numbers *
- Sesame Street C is for Cinnamon *



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 *

Grape-Nuts Flakes *

Honey Bunches of Oats Honey
Roasted

Honey Bunches of Oats with Almonds
Honey Bunches of Oats with Vanilla
Bunches

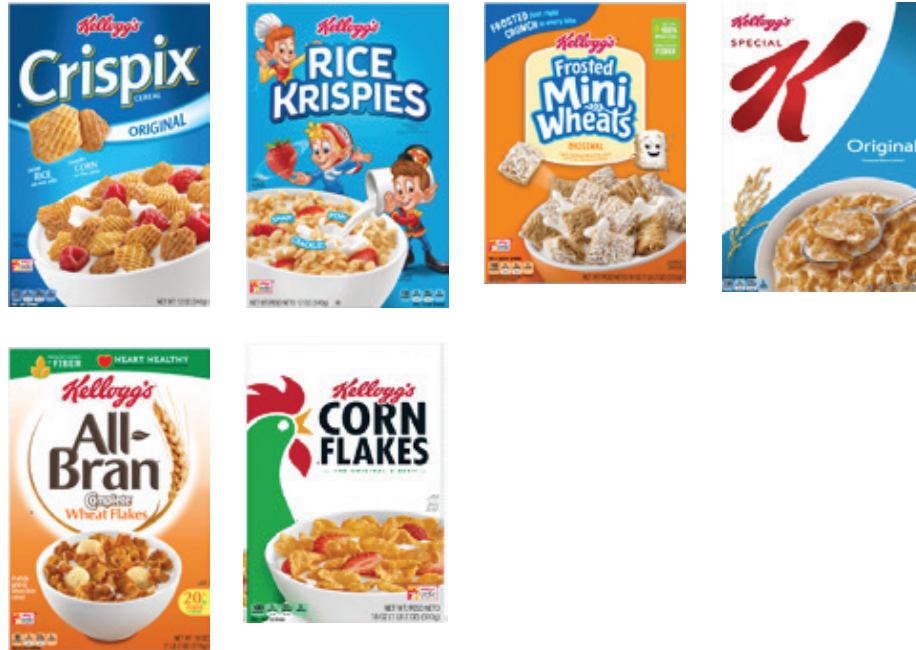
Honey Bunches of Oats, con jarabe
de arce y nueces pecán

Honey Bunches of Oats, con granola
crujiente de canela



KELLOGG'S

- Kellogg's Crispix
- Rice Krispies
- Original Frosted Mini-Wheats *
- Original Special K
- Kellogg's All-Bran Complete Wheat Flakes *
- Kellogg's Corn Flakes



QUAKER

- Quaker Life Original *
- Quaker Life Vanilla *
- Quaker Life Strawberry *



KASHI

- Kashi Organic Honey Toasted *
- Kashi Organic Warm Cinnamon *



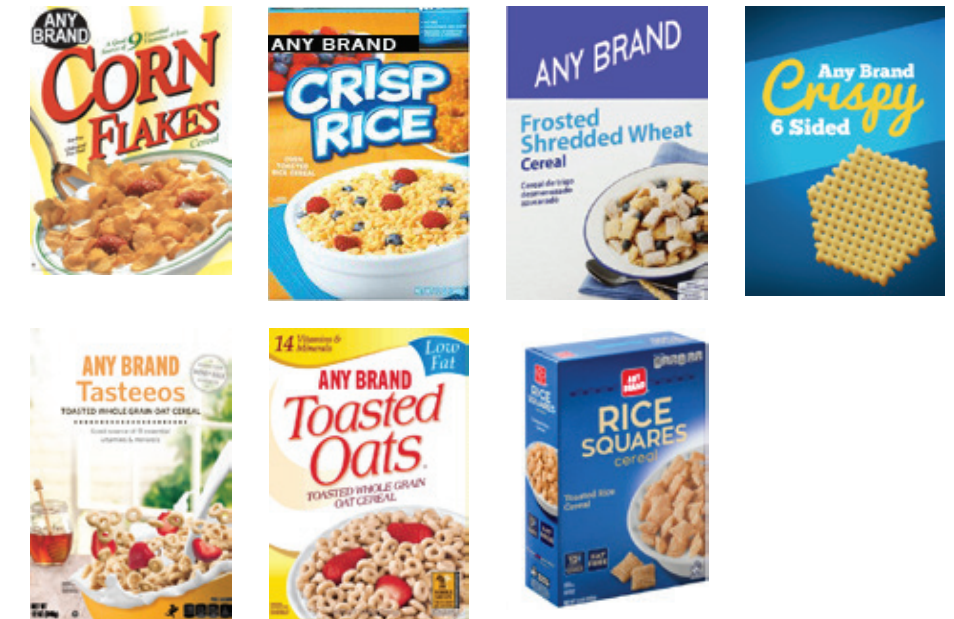
GRAIN BERRY

- 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 *
- Trigo triturado con o sin glaseado de cualquier marca *
- Any Brand Crispy 6 Sided Cereal
Cereal crujiente en forma de hexágono de cualquier marca
- Any Brand Tosteos *
- Anillos de cualquier marca *
- Any Brand Rice Squares *
- Cuadritos de arroz de cualquier marca *



WHOLE GRAINS GRANOS INTEGRALES

WHOLE WHEAT/GRAIN BREAD

Allowed: 1 pound or 16 oz. package only

Brands Allowed: Pepperidge Farm 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Light Style 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Very Thin 100% Whole Wheat, Sara Lee Classic 100% Whole Wheat, Nature's Own 100% Whole Grain SugarFree, Nature's Own 100% Whole Wheat with Honey, 100% Whole Wheat Wonder Bread, Healthy Life, Lewis 100% Whole Wheat Bread, Arnold 100% Whole Wheat Sandwich Buns.

Allowed Store Brands: 100% whole wheat breads from Essential Everyday, Food Lion, IGA, Kroger, Harris Teeter, Our Family, Grissom's Mill, Home Pride, Lowes, Shoppers Value.

Not Allowed: rolls, bagels, English muffins.



PAN DE TRIGO/GRANO INTEGRAL

Permitido: Empaque de 1 libra o 16 onzas únicamente.

Marcas permitidas: Pepperidge Farm 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Light Style 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Very Thin 100% Whole Wheat, Sara Lee Classic 100% Whole Wheat, Nature's Own 100% Whole Grain SugarFree, Nature's Own 100% Whole Wheat with Honey, 100% Whole Wheat Wonder Bread, Healthy Life, Lewis 100% Whole Wheat Bread, Arnold 100% Whole Wheat Sandwich Buns.

Marcas propias permitidas: pan de trigo 100 % integral de Essential Everyday, Food Lion, IGA, Kroger, Harris Teeter, Our Family, Grissom's Mill, Home Pride, Lowes, Shoppers Value.

No permitido: rollos, rosquillas, muffins ingleses.

SOFT CORN OR WHOLE WHEAT TORTILLAS

Allowed: 1 pound or 16 oz. package only.

Brands Allowed: Mission 100% Whole Wheat (small fajita and soft taco), Mission Yellow Corn (extra thin), LaBanderita Whole Wheat (fajita and soft taco), LaBanderita Corn Tortillas, LaBanderita Corn (Grande), Celia's Whole Wheat, Celia's Corn (white and yellow), Mi Casa Whole Wheat, Ortega Whole Wheat, La Burrita Corn, Don Pancho Whole Wheat Tortillas, Don Pancho White Corn Tortillas, Chi-Chi's Whole Wheat Fajita Style, Chi-Chi's White Corn Taco Style.

Store Brands Allowed: whole wheat tortillas from Essential Everyday, Food Lion, Food Club, Great Value, Hy-Top, IGA, Kroger, Lowes, Our Family, Tio Santi.

Not Allowed: white or flour tortillas, organic.

TORTILLAS DE MAÍZ BLANDO O TRIGO INTEGRAL

Permitido: paquete de 1 libra o 16 onzas solamente.

Marcas permitidas: Mission 100% Whole Wheat (fajitas pequeñas y tacos suaves), Mission Yellow Corn (extra delgado), LaBanderita Whole Wheat (fajitas y tacos suaves), LaBanderita Corn Tortillas, La Banderita Corn (Grande), Celia's Whole Wheat, Celia's Corn (blancas y amarillas), Mi Casa Whole Wheat, Ortega Whole Wheat, La Burrita Corn, Don Pancho Whole Wheat Tortillas, Don Pancho White Corn Tortillas, Chi-Chi's Whole Wheat Fajita Style, Chi-Chi's White Corn Taco Style.

Marcas propias permitidas: tortillas de trigo integral de Essential Everyday, Food Lion, Food Club, Great Value, Hy-Top, IGA, Kroger, Lowes, Our Family, Tio Santi.

No permitido: tortillas blancas o de harina, orgánicas.



WHOLE WHEAT PASTA

Allowed: 16 oz. package only.

Brands Allowed: Barilla Whole Grain, Hodgson Mill Whole Wheat, Ranzoni Healthy Harvest.

Store Brands Allowed: Kroger, Lowes, HT Trader, ShurFine or Piggly Wiggly, Great Value, Essential Everyday, Our Family, Food Lion.

Not Allowed: organic, flavored.

PASTA DE TRIGO INTEGRAL

Permitido: solo paquete de 16 onzas.

Marcas permitidas: Barilla Whole Grain, Hodgson Mill Whole Wheat, Ranzoni Healthy Harvest.

Marcas propias permitidas: Kroger, Lowes, HT Trader, ShurFine or Piggly Wiggly, Great Value, Essential Everyday, Our Family.

No permitido: orgánica, saborizada.

BROWN RICE

Allowed: any brand, 14-16 oz package. regular-cooking long grain, instant, boil-in-bag.

Not Allowed: white rice, organic.

ARROZ INTEGRAL

Permitido: cualquier marca, paquete de 14-16 onzas de grano largo de cocción regular, instantáneo, hervido en bolsa.

No permitido: arroz blanco, orgánico.



100% JUICE
100 % JUGO

100 % JUICE // 100 % JUGO

11.5–12 OZ. FROZEN JUICES

Allowed: any brand apple juice, grape juice, orange juice, pineapple juice, grapefruit juice or pink grapefruit juice is allowed with the specific brands seen below:

JUGO CONGELADO DE 11.5–12 ONZAS

Permitido: se permite cualquier marca de jugo de manzana, jugo de uva, jugo de naranja, jugo de piña, jugo de toronja o jugo de toronja rosada con las marcas específicas que se enumeran a continuación:



Dole Frozen Juice

Pineapple, Pineapple Orange Banana, Pineapple Orange, Orange Strawberry Banana, Orange Peach Mango.

Jugos congelados Dole

Piña, piña-naranja-plátano, piña-naranja, naranja-fresa-plátano, naranja-durazno-mango.



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.



Seneca Frozen Juice

Apple

Jugos congelados Seneca

Jugo de manzana.



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 % jugo (sin azúcares añadidos), contener al menos 80 % de vitamina C (72 miligramos) y pueden estar fortificados con calcio.



Old Orchard Frozen Juice

All 100% juices with green lids.

Jugos congelados Old Orchard

Todos los jugos 100 % con tapa verde.



Langers Frozen Juice

Pineapple, Grape, Apple, Orange, White Grape, Winter Blend, Spring Blend, Summer Blend, Autumn Blend.

Jugos congelados Langers

Piña, uva, manzana, naranja, uva blanca, mezcla de invierno, mezcla de primavera, mezcla de verano, mezcla de otoño.

JUICES IN PLASTIC CONTAINERS

Allowed: 48 oz. (for women only), 64 oz. (for children only).

Allowed Store Brands for Apple, Grape, Tomato, Vegetable, or White Grape Juice: Essential Everyday, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Hytop, IGA, Kroger, Piggly Wiggly, Publix, SE Grocers, Tipton Grove, ValuTime, Diane's Garden, Laura Lynn, Our Family, Lowes, Food Lion.

Allowed Any Brand: plastic or refrigerated carton, unsweetened 100% orange, grapefruit or pink grapefruit along with specific brands seen below.

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



Apple & Eve

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

Manzana, arándano natural, arándano-frambuesa, cerezas y bayas, arándano-granada, arándano-manzana, arándano-uva, jugo de arándano, Plaza Sésamo (manzana, bayas, ponche y uva blanca).

JUGOS EN ENVASES DE PLÁSTICO

Permitido: Permitido: de 48 onzas (para mujeres solamente), de 64 onzas (para niños solamente).

Marcas propias permitidas para jugo de manzana, uva, tomate, de verduras o de uva blanca: Essential Everyday, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Hytop, IGA, Kroger, Piggly Wiggly, Publix, SE Grocers, Tipton Grove, ValuTime, Diane's Garden, Laura Lynn, Our Family, Lowes, Food Lion.

Permitido para cualquier marca: envases de plástico o en caja refrigerada, sin endulzante, 100 % jugo de naranja, de toronja o de toronja rosada junto con las marcas específicas listadas a continuación.

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).



Campbell's

Tomato, Low Sodium Tomato.
Tomate, tomate bajo en sodio.



Langers

Apple, Red Grape, White Grape, Grape, Pineapple, Ruby Red Grapefruit, Vegetable, Tomato, Apple Orange Pineapple, Pineapple Orange, Low Sodium Vegetable, Apple Cranberry, Apple Grape, Apple Berry Cherry, Apple Kiwi Strawberry, Orange, Apple Peach Mango.

Manzana, uva roja, uva blanca, uva, piña, toronja Ruby Red, verdura, tomate, manzana naranja piña, piña naranja, verdura baja en sodio, manzana arándano, manzana uva, manzana cereza, manzana kiwi fresa, naranja, manzana melocotón mango.



Libby's

Pineapple
Piña



Juicy Juice

All 100% Juices
Todos los jugos 100 %.



Mott's

Apple, White Grape, Apple Cherry, Apple Mango

Manzana, uva blanca, manzana-cereza, manzana-mango



Northland

All 100% cranberry blends

Todas las mezclas de 100 % arándano



Ocean Spray

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

Manzana, uva Concord, arándano, arándano-zarzamora, arándano-cereza, arándano-uva Concord, arándano-mango, arándano-piña, arándano-granada, arándano-frambuesa, arándano-sandía.

Old Orchard

All 100% juice flavors with green lids

Todos los sabores de jugo 100 % con tapa verde

Seneca

Apple

Manzana

Ruby Kist

Apple, White Grape, Orange, Grapefruit

Manzana, uva blanca, naranja, toronja

Tree Top

Apple, Apple Grape

Manzana, manzana-uva

V8

Original Vegetable, Low Sodium Vegetable, Spicy Hot

De verduras original, de verduras bajo en sodio, Spicy Hot



Welch's

Grape, Red Grape, White Grape, Tropical Trio, Super Berry, Black Cherry, 100% Concord Grape with Fiber, 100% Concord Grape with Calcium, White Grape Cherry, White Grape Peach, Orange Pineapple Apple.

Uva, uva roja, uva blanca, trío tropical, super berry, cereza negra, 100 % uva Concord con fibra.



White House

Apple
Manzana



Any Brand

Grapefruit, Pink Grapefruit, Orange

Cualquier marca

Toronja, toronja rosada, naranja

FRUITS AND VEGETABLES FRUTAS Y VERDURAS





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.

WHAT'S IN SEASON NOW?

SPRING Mar, Apr, May	SUMMER Jun, Jul, Aug	FALL Sep, Oct, Nov	WINTER Dec, Jan, Feb
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 mar, abr, may.	VERANO jun, jul, ago.	OTOÑO sep, oct, nov.	INVIERNO dic, ene, feb.
Manzana	Cerezas	Uvas	Palta
Col berza	Mango	Pimiento	Kiwi
Cebolla	Plátano	Coliflor	Acelga
Damasco	Zanahoria	Nabo	Piña
Ajo	Apio	Zapallo	Pera
Guisantes	Berenjena	Camote	Col berza
Espárrago	Frambuesa	Col rizada	Repollo
Brócoli	Tomate		Colinabo
	Calabacín		

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)
- 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
- fruit 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
- **Obtained when on eWIC card (Legumes)—not allowed with cash-value vouchers/benefits**
- **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

APROBADO

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

- Fruta fresca
- Fruta congelada
- Fruta, jugo o agua envasados en latas, envases de vidrio o de plástico
- Fruta previamente cortada, en cubos o rebanadas
- Paquetes de una sola porción
- Fruta orgánica
- Fruta en bolsa

Verdura sin adición de azúcares, grasas, aceite:

- Verdura fresca
- Legumbres maduras congeladas (frijoles, chícharos y lentejas)
- Verdura congelada
- Verdura baja en sodio
- Verdura previamente cortada, en cubos o rallada
- Salsa de tomate o pasta de tomate enlatadas
- Paquetes de una sola porción
- Verdura en latas, envases de vidrio o de plástico
- Verdura orgánica
- Verdura en bolsa

NO APROBADO:

- Verdura empanizada
- Salsa cátsup u otros condimentos
- Frutas deshidratadas
- Verduras deshidratadas
- Legumbres maduras deshidratadas o enlatadas (frijoles, chícharos y lentejas) **Pueden obtenerse cuando se indica en la tarjeta eWIC (“Legumbres”). No se pueden adquirir con cupones/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/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 benefits 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 sus frutas o 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 con base en el peso.
6. Si compra más que el monto impreso en el cupón/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/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 por las manzanas porque $2 \times \$1.50 = \3.00 .

To make a
WIC APPOINTMENT,
please call:

1-855-4-SCDHEC
[1-855-472-3432]

Para programar
UNA CITA CON WIC,
llame al:

1-855-4-SCDHEC
[1-855-472-3432]

If you are having any issues with your
eWIC card, call Customer Service at:

1-855-279-0679

If you have any questions or
experience problems redeeming
benefits 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 su tarjeta
eWIC, llame a Atención al Cliente al:

1-855-279-0679

Si tiene alguna duda o si experimentó
algún inconveniente para cambiar los
beneficios en las tiendas de comestibles,
llame a nuestra línea directa para
proveedores:

1-800-922-4406

La línea directa del proveedor 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/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.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.

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usdaprogram-discrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

(1) correo:

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 o (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico:

program.intake@usda.gov

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA



Healthy People. Healthy Communities.

scdhec.gov/wic