

Fresh & Healthy

Idaho WIC authorized
food list



Effective October 1, 2016

Helpful Hints

Before you go to the grocery store:

- * Know what items are on your checks.
- * Review this food list - know what is WIC approved.
- * Make sure you bring your WIC Identification Folder every time you use a WIC check.

While you shop:

- * Choose WIC approved foods in the amounts listed on your checks.
- * Use this food list to help make sure you choose WIC approved items.
- * Look for WIC shelf tags. Some stores use them to help you find approved foods.



IDAHO
APPROVED
FOOD

At the register:

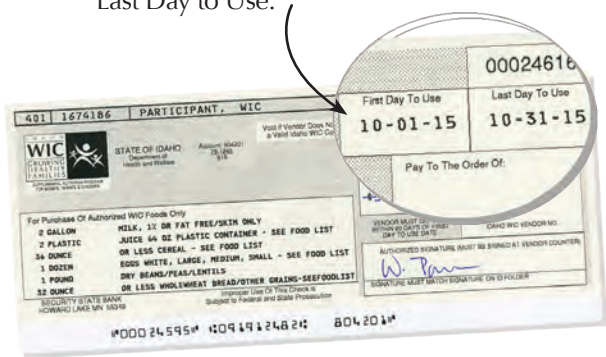
- * Sort WIC foods by check and keep them separate from other items you are buying.
- * Show the cashier your WIC Folder at the beginning of the transaction.
- * Do not accept cash back or rainchecks.



Check Cashing Tips

Tell the cashier you are using WIC checks.

Check the dates. Don't use your checks before the "First Day to Use" or after the "Last Day to Use."



Make sure the cashier writes the correct amount in the "Pay Exactly" box.



Sign your check only
after the purchase
price has been written.

Show the cashier your WIC ID Folder. Cashiers are required to compare signatures.



Get a receipt.

If you have any problems at the store, talk to the store manager. If the issue cannot be resolved at the store, call your WIC clinic.

Fruits and vegetables



Buy

Any variety whole or cut fresh fruit and vegetables, including organic.

Do Not Buy

Items from the salad bar, party trays, fruit gift baskets, decorative vegetables and fruits, herbs, spices, nuts. Jarred, frozen, canned, dried. Added ingredients, non fruit/vegetable items.

Quick tips

When buying fresh fruits and vegetables, follow these steps:

- Place the item on the grocery scale.
- Round the weight to the nearest pound or half pound.
- Estimate the cost using the Chart for Purchasing Fresh Produce on the next page.
- You may also buy items with a set price.
- If you go over the dollar amount printed on the Cash Value Voucher, you may put something back or pay the difference plus tax. If you do not use the full amount of the voucher, you will not receive cash back.

Enjoy a variety of fruits and vegetables every day

Fruits and vegetables

Chart For Purchasing Fresh Produce

Price per lb	1 lb	1 ½ lbs	2 lbs	2 ½ lbs	3 lbs	3 ½ lbs	4 lbs
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.28	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16



Enjoy a variety of fruits and vegetables every day

Cereal

Cereal

Buy

Only the cereals pictured here in the amount printed on check.



Plain flavor only*



Plain flavor only*



Plain flavor only*



Plain flavor only



Plain flavor only



Plain flavor only



Plain flavor only*



Cinnamon only*



Honey Roasted only*



Plain flavor only*



Banana Nut Crunch*



Plain flavor only*

* Whole grains

Do Not Buy

*Cold cereal: less than
12 oz packages*



Enjoy a variety of whole grains

Cereal

Buy

Only the cereals pictured here in the amount printed on check.



Plain flavor only*



Plain flavor only



Plain flavor only*



Original only



Original only*

* Whole grains

Do Not Buy

Hot cereal: less than 11.8 oz packages

Choose any combination of WIC cereal to total 36 oz or less, such as:

$$\begin{array}{c} \boxed{11.8 \text{ oz}} \\ \text{(hot)} \end{array} + \begin{array}{c} \boxed{11.8 \text{ oz}} \\ \text{(hot)} \end{array} + \boxed{12 \text{ oz}} = 35.6$$

$$\boxed{18 \text{ oz}} + \boxed{18 \text{ oz}} = 36$$

$$\boxed{15 \text{ oz}} + \boxed{21 \text{ oz}} = 36$$



Enjoy a variety of whole grains

Whole grains

Whole wheat bread

Buy

Any brand 16 oz loaf, 100% whole wheat, must say “100% whole wheat” on the label.

Do Not Buy

Specialty, organic, light or “lite.”



Brown rice

Buy

Any brand brown rice. Plain, short, medium, long grain. 14 to 16 oz bag. Bulk allowed.

Do Not Buy

Added seasonings, ingredients, flavors, boxed, organic.



Enjoy a variety of whole grains

Whole grains

Whole wheat and soft corn tortillas

Buy

Only the brands of tortillas pictured below. 12 to 16 oz.



Don Pancho
Whole Wheat



Mission
Whole Wheat



Ortega
Whole Wheat



Casa Valdez
Soft Corn



Guerrero
White Corn



La Burreita
Soft Corn



Mission Yellow Corn
Extra Thin



Enjoy a variety of whole grains

Whole grains

Whole wheat pasta

Buy

Only the brands listed in 12 to 16 oz box or bag, dry, 100% whole wheat or whole durum wheat flour only.

Any shape - spaghetti, penne, fettuccine, rotini, etc.



Barilla



DaVinci



Gia Russa



Golden Grain



Great Value



Heartland



Hodgson Mill



Italian Chef



Kroger



Racconto



Ronzoni
Healthy Harvest



Signature Kitchens



Western Family



Do Not Buy

Organic, added ingredients, seasonings or flavors, refrigerated, frozen, bulk.

Whole grains support good health

Dairy

Milk

Buy

Any brand pasteurized, unflavored cow's milk in type and container size printed on check. Buy lactose free/reduced, powdered, or evaporated only if printed on check.



Soy milk beverage

Buy

Only these brands, in the container size printed on check.



Silk 1/2 gallon
original plain only



8th Continent 1/2 gallon
plain or vanilla



Pacific Ultra 32oz
plain or vanilla

Do Not Buy

Organic, unpasteurized, specialty, rice, almond, coconut, powdered goat's milk.

Eggs

Buy

Any brand FDA-approved medium or large white chicken eggs in cartons of 12.



Do Not Buy

Specialty (organic, cage free, vegetarian fed, omega-3 added).

Enjoy a variety of low-fat dairy products

Dairy

Reduced fat, low fat, or fat free yogurt

Buy

32 oz containers, only the brands and flavors listed.



Brown Cow
Plain



Dannon All Natural
Plain or Vanilla



Fred Meyer
Plain



Great Value
Plain



Lucerne
Plain



Mountain High
Plain or Vanilla



Nancy's (non-organic)
Plain or Vanilla



Tillamook
Plain



Western Family
Plain



Yoplait Original
Plain, Vanilla, Strawberry,
Peach, or Strawberry Banana

Do Not Buy

Organic, Greek, single serving containers.

Enjoy a variety of low-fat dairy products

Whole yogurt

Buy

32 oz containers, only the brands and flavors listed.

Whole yogurt options:



Dannon All Natural
Plain



Mountain High
Plain or Vanilla



Nancy's (non-organic)
Plain Honey

Do Not Buy

Organic, Greek, single serving containers.

Cheese

Buy

Any brand of 16 oz (1 lb) pasteurized domestic natural, regular or low-fat, unsliced vacuum-packed cheese.

Blends of single cheeses allowed.



Cheddar
(mild, medium or sharp)



Colby-Jack



Swiss



Monterey Jack



Mozzarella String Cheese
(16 oz multi-stick bag
of Mozzarella only)



Mozzarella

Do Not Buy

Extra sharp or white cheddar, unpasteurized, shredded, cubed, deli, organic, cream, flavored, cheese foods or spreads, added ingredients, 8 oz, 32 oz.

Enjoy a variety of low-fat dairy products

Peanut butter, dry beans, peas, lentils

Peanut butter

Buy

Any brand of 16 to 18 oz smooth to super crunchy.



Do Not Buy

Spreads, honey roasted nut, bulk, organic, powdered, reduced fat, omega-3 added.

Dry beans, peas, lentils

Buy

Any brand bagged or bulk plain dried beans, peas, or lentils to total 16 oz or less. Canned beans only if printed on check.



Do Not Buy

Added grains, flavoring, organic, soup mix.

Quick tips

- Adding one meal/week with beans as the protein source can help your family save money.
- Soak dry beans prior to cooking.
- Cover 1 pound beans with 6 cups water, soak overnight, discard soaking water.



Enjoy iron-rich foods

Juice

Buy

Juice for women

100% juice listed below in 11.5 oz or 12 oz frozen concentrate.



All flavors



All flavors



All flavors with dark green lids



Orange Juice

Any brand

Juice for children

100% juice listed below in 64 oz plastic bottles.



Original and low sodium



Purple and white grape



All flavors



Orange Juice

Any brand



Langer's apple and pineapple



All flavors with green lid

Do Not Buy

Cider, organic, refrigerated, added fiber, reduced sugar.

Enjoy small amounts of juice and limit sweetened drinks

Infant foods

Buy

8 or 16 oz Gerber or Beech-Nut cereal, any grain.



$$\begin{array}{|c|} \hline 8 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 16 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} = 24$$

$$\begin{array}{|c|} \hline 8 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 8 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 8 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} = 24$$

Do Not Buy

Added fruits, formula, organic, cans, jars, DHA/ARA.

Buy

Any plain or mixed fruits and vegetables in 3.5 to 4 oz Gerber or Beech-Nut Classics containers.



$$\begin{array}{|c|} \hline 2 \cdot \text{PACK} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{Jar} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Jar} \\ \hline \end{array} = 2 \text{ Containers}$$

Do Not Buy

Added ingredients, organic, DHA/ARA, desserts, pouches.

Breastfeeding nourishes babies in many ways

For 100% breastfeeding mothers and babies

Tuna/Salmon

Buy

Tuna: any brand 5 oz chunk or light, canned in water or oil.

Salmon: any brand 5 oz pink, canned.



Do Not Buy

Tuna: fresh, smoked, albacore, white, fancy white, snack packs, gourmet, organic, flavored, pouches.

Salmon: fresh, Atlantic salmon, red Atlantic sockeye salmon, snack packs, organic, flavored, pouches.

Infant meats

Buy

2.5 oz Gerber or Beech-Nut. Any variety of meat. Added broth/gravy allowed.



Do Not Buy

Dinners. Added fruit, vegetables, or noodles. DHA/ARA, organic, sticks.

WIC offers breastfeeding counseling and support

Start healthy

Breastfeeding gives babies the best start!

- Best possible nutrition
- Easy to digest
- Always clean and safe
- Reduces risk of illness and disease

And it helps moms, too.

- Saves money
- Convenient – always ready, no bottles, no mixing
- Promotes weight loss after pregnancy
- Reduces risk of cancer and postpartum depression

How big is your baby's tummy?



DAY 1

1 - 1.4 tsp



DAY 3

0.75 - 1 oz



DAY 7

1.5 - 2 oz



DAY 10

2.5 - 5 oz

- All babies have tiny tummies.
That's why newborns eat every 1-2 hours.
- You make just the right amount of milk for your baby.
The more you nurse, the more milk you make.

You might have questions.

WIC is here to help.

Contact your WIC clinic for breastfeeding support from experts and moms just like you.

Breastfeed longer—every month matters

Stay healthy



Help your child eat more fruits and vegetables!

- **Share the adventure.** Shop together and let your child choose a new fruit or vegetable.
- **Cook together.** Have your child tear lettuce leaves or toss salad ingredients together. Remember to always wash hands before food preparation.
- **Eat together.** Have meals together and let your child see you enjoy fruits and vegetables.
- **Take it with you.** Bring sliced fruits and veggies with you for quick snacks on the go.

Stick with WIC until age 5

- Kids who stick with WIC until age 5 grow healthy and strong.
- WIC helps support you from pregnancy through your child's 5th birthday.

WIC provides healthy food and a lot more

**Remember, if the brand is not listed,
you can help WIC by
choosing the lowest cost foods!**



USDA is an equal opportunity provider. For the full non-discrimination statement and contact information, please visit the Idaho WIC website at www.wic.dhw.idaho.gov.



IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

Costs associated with this publication are available from the Idaho Department of Health and Welfare, WIC Program. Form 230E/S. 3/16

Frescos y saludables

Lista de alimentos autorizada
por WIC Idaho



Effectivo el 1 de octubre 2016

Sugerencias útiles

Antes de que vaya a la tienda:

- * Conozca los artículos en su cheque.
- * Revise esta lista de alimentos aprobado de WIC.
- * Asegúrese de traer su paquete de Identificación WIC cada vez que usas un cheque WIC.

Cuando compre:

- * Elija alimentos aprobados por WIC en las cantidades indicadas en los cheques.
- * Utilizar esta lista de alimentos para elegir los artículos aprobado por WIC.
- * Busque etiquetas por WIC en los anaqueles. Algunas tiendas las usan para ayuda indicar alimentos aprobados.



IDAHO
APPROVED
FOOD

En la caja registradora:

- * Separado los alimentos de WIC por cheque y manténgalos aparte de otros artículos que compre.
- * Muestre al cajero su paquete de Identificación WIC antes de que empiece la transacción.
- * No acepte cambio en efectivo o vales canjeables.



Ayudar con los cheques

- 1 Dígale al cajero que está pagando con cheques WIC.
- 2 Revise las fechas. No antes primer día de uso "First Day to Use" o después del último día de uso "Last Day to Use".

- 3 Asegúrese que el cajero escriba la cantidad correcta en el cuadro pago exacto "Pay Exactly".

- 4 Firme su cheque solo después que se escriba el precio de la compra.

- 5 Muestre al cajero su paquete de Identificación WIC. Los cajeros deben comparar las firmas.

- 6 Obtenga un recibo.

Si tiene problemas en la tienda, hable con un gerente. Si el problema no se resuelve, llame a su clínica WIC.

Frutas y verduras



Compre

Cualquier variedad de frutas y verduras frescas enteras opicadas, incluso orgánicas.

No compre

Productos de la barra de ensaladas, charolas para fiesta, canastas de frutas para regalo, frutas y verduras decorativas, hierbas, especias, nueces. Envasados, congelados, enlatados, deshidratados. Productos con ingredientes adicionales, que no sean frutas y verduras.

Sugerencias rápidas

Cuando compre frutas y verduras frescas, siga estos pasos:

- Coloque el producto en la báscula de la tienda.
- Redondee el peso a la libra o media libra más cercana.
- Calcule el costo según la Tabla para la Compra de Productos Frescos.
- También puede comprar productos a un precio establecido.
- Si se pasa de la cantidad en dólares impresa en el cheque para frutas y verduras, puede poner algo nuevo o pagar la diferencia más impuestos. Si no gasta la cantidad total de cheque, no recibirá la diferencia en efectivo.

Disfrute de una variedad varias frutas y verduras al día

Frutas y verduras

Tabla para la compra de productos frescos

Price per lb	1 lb	1 ½ lbs	2 lbs	2 ½ lbs	3 lbs	3 ½ lbs	4 lbs
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.28	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16



Disfrute de una variedad varias frutas y verduras al día

Cereal

Cereal

Compre

Sólo los cereales impresos por la cantidad impresa en el cheque.



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural*



Sólo "Cinnamon"*



Sólo "Honey Roasted"*



Sólo sabor natural*



Sólo "Banana Nut Crunch"*



Sólo sabor natural*

* los granos integrales

No compre

Cereal frío: menos de 12 oz paquetes



Disfrute de una variedad los granos integrales

Compre

Sólo los cereales impresos por la cantidad impresa en el cheque.



Sólo sabor natural*



Sólo sabor natural



Sólo sabor natural*



Sólo original*



Sólo original*

* los granos integrales

No compre

Cereal caliente: menos de 11.8 oz paquetes

Elija cualquier combinación de cereal WIC para un total de 36 oz o menos, como:

$$\begin{array}{c} \boxed{11.8 \text{ oz}} \\ \text{(caliente)} \end{array} + \begin{array}{c} \boxed{11.8 \text{ oz}} \\ \text{(caliente)} \end{array} + \boxed{12 \text{ oz}} = 35.6$$

$$\boxed{18 \text{ oz}} + \boxed{18 \text{ oz}} = 36$$

$$\boxed{15 \text{ oz}} + \boxed{21 \text{ oz}} = 36$$



Disfrute de una variedad los granos integrales

Los granos enteros

Pan de trigo integral

Compre

Cualquier marca de 16 oz pan, 100% de trigo entero. Debe decir "100% whole wheat" (100% de trigo integral) en la etiqueta.

No compre

Especialidad, orgánica, light o "lite."



Arroz integral

Compre

Cualquier marca arroz integral; natural, de grano corto, mediano, largo; bolsa 14 a 16 oz. Volumen permitido.

No compre

Con condimentos, sabores, ingredientes adicionales, en caja, orgánicos.



Disfrute de una variedad los granos integrales

Los granos enteros

Tortillas se trigo integral y de maíz suaves

Compre

*Sólo las marcas de tortillas que se muestran abajo
12 a 16 oz.*



Don Pancho
trigo entero



Mission
trigo entero



Ortega
trigo entero



Casa Valdez
maíz suave



Guerrero
maíz blanco



La Burrita
maíz suave



Mission maíz amarillo
extra delgado



Disfrute de una variedad los granos integrales

Los granos enteros

Pasta integrales

Compre

Sólo estas marcas en caja o bolsa de 12 a 16 oz, sólo 100% trigo entero o harina integral de “durum”, sólo seca. Cualquier forma - espagueti, penne, fettucine, rotini, etc.



Barilla



DaVinci



Gia Russa



Golden Grain



Great Value



Heartland



Hodgson Mill



Italian Chef



Kroger



Racconto



Ronzoni
Healthy Harvest



Signature Kitchens



Western Family



No compre

Orgánico, ingredientes adicionales, sazonado o de sabor, refrigerado, congelado, a granel.

Los granos enteros son buenos para la salud

Productos lácteos

Leche

Compre

Cualquier marca leche de vaca pasteurizada, sin sabor, en tipo y tamaño impreso en el cheque. Sólo compre sin lactosa, en polvo, o evaporada si esta impreso en el cheque.



Bebida de leche de soya

Compre

Sólo estas marcas, en tamaño de recipiente impreso en el cheque.



Silk 1/2 galón
sabor "plain"



8th Continent 1/2 galón
sabor "plain" o "vanilla"



Pacific Ultra 32oz
sabor "plain" o "vanilla"

No compre

Orgánico, sin pasteurizar, especialidad, de arroz, almendra o coco, UHT(estable en anaquel), leche de cabra en polvo.

Huevos

Compre

Cualquier marca de huevo de pollo blanco mediano o grande en cartones de 12 piezas, aprobado por la FDA.



No compre

Especialidad (orgánicos, jaula libre, agrego, alimentado vegetariana, agrego omega -3).

Disfrute de una variedad productos lácteos bajos en grasa

Productos lácteos

Grasa reducida, bajo o sin grasa yogurt

Compre

Sólo estas marcas y sabores, sólo recipiente de 32 oz.



Brown Cow
sabor "plain"



Dannon All Natural
sabor "plain" o "vanilla"



Fred Meyer
sabor "plain"



Great Value
sabor "plain"



Lucerne
sabor "plain"



Mountain High
sabor "plain" o "vanilla"



Nancy's (non-organic)
sabor "plain" o "vanilla"



Tillamook
sabor "plain"



Western Family
sabor "plain"



Yoplait Original
sabor "plain," "vanilla," "strawberry,"
"peach," o "strawberry banana"

No compre

Orgánica, "Greek," los recipientes para una sola porción.

Disfrute de una variedad productos lácteos bajos en grasa

Productos lácteos

Yogurt entero

Compre

Sólo estas marcas y sabores, sólo recipiente de 32 oz.

Opciones de yogurt entero:



Dannon All Natural
sabor "plain"



Mountain High
sabor "plain" o "vanilla"



Nancy's (non-organic)
sabor "honey"

No compre

Orgánica, "Greek", los recipientes para una sola porción.

Queso

Compre

Cualquier marca de queso pasteurizada natural nacional, regular o bajo en grasa, sin rebanar empacado al vacío de 16 oz. Se permiten combinaciones de quesos solos.



Cheddar
(suave, medio o fuerte)



Colby-Jack



Suizo



Monterey Jack



Queso de herba
(Sólo bola de multi-barras
de 16 oz de Mozzarella)



Mozzarella

No compre

Cheddar extra fuerte o blanco, sin pasteurizar, rallado, en cuadros, orgánico, crema, con sabor, alimentos o untables de queso, palitos que se venden individualmente, ingredientes adicionales, de 8 oz o 32 oz.

Disfrute de una variedad productos lácteos bajos en grasa

Mantequilla de cacahuete, frijoles secos, chícharos, lentejas

Mantequilla de cacahuete

Compre

Cualquier marca de 16 a 18 oz suave a súper crujiente.



No compre

Ingredientes adicionales, nuez tostada con miel, a granel, orgánico, en polvo, reducida en grasas, con omega-3.

Frijoles secos, chícharos, lentejas

Compre

Cualquier marca de frijoles secos, chícharos o lentejas naturales a granel o empacados hasta un total no mayor a 16 oz. Sólo los frijoles enlatados impresos en el cheque.



No compre

Mezcla de sopa, saborizante, orgánica, granos adicionales.

Sugerencias rápidas

- Incluir una comida/semana con frijoles como fuente de proteínas puede ayudar a que su familia ahorre dinero.
- Remoje los frijoles secos antes de cocerlos.
- Cubra 1 libra de frijoles con 6 tazas de agua, remoje toda la noche, tire el agua.



Disfrute alimentos ricos en hierro

Compre

Jugo para mujeres

Jugo al 100% concentrado congelado de 11.5 o 12 oz como el listó abajo.



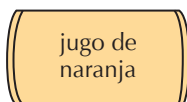
Todos los sabores



Todos los sabores



Todos los sabores con tapas verde oscuro



cualquier marca

Jugo para los niños

Jugo al 100% en envases de plástico de 64 oz como el listó abajo.



Sólo original y sodio bajo



Uva morada y blanca



Todos los sabores



cualquier marca



De manzana y de piña Langers



Todos los sabores con tapas verde oscuro

No compre

Sidra, orgánico, refrigerado, fibra añadida, azúcar reducido.

Disfrute pequeñas cantidades de jugo
y limite las bebidas endulzadas

Alimentos infantiles

Compre

Cereal Gerber o Beech-Nut de 8 o 16oz cualquier grano.



$$\begin{array}{|c|} \hline 8 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 16 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} = 24$$

$$\begin{array}{|c|} \hline 8 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 8 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 8 \\ \hline \text{OZ} \\ \hline \end{array} = 24$$

No Compre

Con frutas adicionales, de fórmula, orgánico, enlatado, envasado, DHA/ARA.

Compre

Cualquier llano o mezcladas frutas y verduras en reipientes de 3.5 a 4 oz de Gerber o Beech-Nut Classics.



$$\begin{array}{|c|} \hline 2\text{-PACK} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{Jar} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{Jar} \\ \hline \end{array} = 2 \text{ Contenedores}$$

No Compre

Ingredientes adicionales, orgánicos, DHA/ARA, postres, bolsas.

Para las madres y los bebés que amamantan 100%

Atún/Salmón

Compre

Atún: cualquier marca enlatado light o en trozo de 5 oz. Envasado en agua o aceite.

Salmón: cualquier marca enlatado rosado de 5 oz.



No Compre

Atún: fresco, ahumado, de aleta amarilla, blanco, fancy white, paquetes para botana, gourmet, orgánico, de sabor, en bolsa de plástico.

Salmón: fresco, salmón del Atlántico, salmón del Atlántico rojo sockeye, paquetes para botana, en bolsa de plástico, orgánico.

Carne para bebés

Compre

Gerber o Beech-Nut de 2.5 oz. Cualquier variedad de carne. Se permite agregar caldo/salsa.



No Compre

Cenas; frutas, verduras o pastas adicionales; DHA/ARA, orgánicas, palitos.

WIC ofrece asesoramiento y apoyo la lactancia materna

Inicio saludable

¡El mejor inicio para los bebés es la leche de pecho!

- La mejor nutrición posible
- Fácil digerir
- Siempre limpia y segura
- Reduce el riesgo de enfermedades y dolencias

Y ayuda a las madres, también.

- Ahorra dinero
- Conveniente -siempre preparada, no botellas, no mezclando
- Estimula la pérdida de peso después del embarazo
- Reduce el riesgo de cáncer y la depresión postparto

¿Qué tan grande es la pancita de tu bebé?



DÍA 1

1 - 1.4 tsp



DÍA 3

0.75 - 1 oz



DÍA 7

1.5 - 2 oz



DÍA 10

2.5 - 5 oz

- Todos los bebés tienen pancitas muy chiquita.
Por eso recién nacidos comen cada 1-2 horas.
- Usted produce la cantidad justa de leche para su bebé.
Cuanto más le da pecho, cuanto más leche produce.

Si tienes preguntas.

WIC esta aquí para ayudar.

Pida a su clínica WIC para lactancia materna apoyo de expertos y otras madres como usted.

Amamantar por más tiempo — cada mes conteos

Mantenerse saludable



¡Ayuda que su hijo coma más frutas y verduras!

- **Comparta la aventura.** Vayan juntos al tienda y deja que su hijo una nueva fruta o verdura.
- **Cocinen juntos.** Deja su hijo rasgar las hojas de lechuga y revuelva junto los ingredientes de ensalada. Recuerde, siempre lavarse su manos antes de preparar alimentos.
- **Coman juntos.** Tener su comidas juntos y deja que su hijo lo vea gusta comer frutas y verduras.
- **Lleve con usted.** Traer rebanadas de frutas y verduras para bocados fácil cuando se está fuera de casa.

Siga con WIC hasta que 5

- Niños que siguen con WIC hasta los 5 años crecen sanos y fuertes.
- WIC le ayuda desde el embarazo hasta que su hijo cumpla 5 años.

WIC ofrece comida saludable y mucho más

Recuerde que si la marca no está en la lista, ¡ayudará a WIC si elige alimentos con los costos más bajos!



USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Para la declaración de no discriminación completa y la información de contacto, visite www.wic.idaho.gov.



IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

Costos asociados con esta publicación están disponible en el programa WIC del Departamento de Salud Y Bienestar de Idaho. Forma 230E/S. 3/16