South Carolina

If you have questions or experience problems using WIC checks, please call **1-800-922-4406**.

FOODGUIDE

Women, Infants & Children

2010 - 11

OCTOBER 1, 2010 - SEPTEMBER 30, 2011

(Del 1 de octubre de 2010 al 30 de septiembre de 2011)

DHEC

PROMOTE PROTECT PROSPER

South Carolina Department of Health and Environmental Control

The South Carolina WIC Program is an equal opportunity provider.

Es un proveedor de oportunidades por igual.

WIC

INFANT FOODS
COMIDA PARA BEBÉS

Brands Allowed *(Marcas permitidas)*: Beech Nut, Gerber, Nature's Goodness

INFANT FRUITS & VEGETABLES
(FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS)

(4 ounce glass jars only)

(Tarro de vidrio de 4 onzas solamente)

Allowed: Any variety of single ingredient infant fruits and vegetables

Se permite: *Cualquier variedad de ingredientes simples de frutas y verduras*

Not Allowed: Combinations (ie. bananas and strawberries, garden vegetables, etc.), added sugar, salt, starch, or sodium, organic infant food, no plastic containers or packs, no added DHA.

No se permite: *combinaciones (por ejemplo: bananas y fresas, verduras mixtas, etc) con azúcar, sal, almidón o sodio añadido, comida orgánica para bebés, contenedores plásticos, ni DHA añadido.*

INFANT MEAT
(CARNE PARA BEBÉS)

(2.5 ounce glass jars only)

(2.5 onzas de jarra de vidrio solamente)

For Fully Breastfed Infants Only
Para bebés que son totalmente amamantados.

Allowed: Any variety of infant meat or poultry, with added broth or gravy

Se permite: *cualquier variedad de carne o pollo, con caldo o salsa añadida.*

Not Allowed: Combinations (ie. meat and vegetable, or spaghetti, etc.) added sugars, or salt, no plastic containers or packs.

No se permite: *combinaciones (por ejemplo, carnes y verduras o espagueti, etc.), con azúcar o sal añadida, contenedores plásticos o en paquete.*

INFANT CEREAL *(CEREAL PARA BEBÉS)*

(8 ounces or 16 ounces) *(8 onzas o 16 onzas)*

Brands Allowed *(Marcas permitidas)*: Beech Nut, Gerber

Allowed: Oatmeal, rice, barley, mixed, multigrain or whole wheat.

Se permite: *Avena, arroz, cebada o mixto, multigranos o granos de trigo entero*

Not Allowed:
Added fruit or formula, organic, jar cereal or canister cereals with DHA.

No se permite:
fruta o fórmula añadida; grano integral o cereal en lata con DHA.

FORMULA *(FÓRMULA)*

Allowed: Only what is listed on the food check list.

Se permite: *Solamente la listada en el cheque para comprar comida*

BREASTFEEDING WOMEN ONLY:
SOLAMENTE PARA MUJERES QUE ESTÁN AMAMANTANDO:

TUNA or PINK SALMON
(ATÚN O SALMÓN ROSADO)

(Any brand of 5 ounce canned tuna or 6 ounce pink salmon; light, dark or blended; chunk, grated, flakes or solid pack; water or oil packed)

(5 onzas de atún enlatada o 6 onzas de salmón rosado, blanco, oscuro o mezclado; en trozos, rayado, en copos o en paquete sólido; en agua o aceite)

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

No se permite: *paquetes con cierre hermético, albacore (atún blanco), atún orgánico, salmón rojo, con salsas o sabor añadido*

BREAKFAST CEREALS
CEREALES PARA EL DESAYUNO

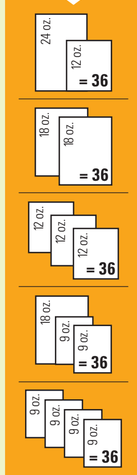
** Whole Grain Cereals*
** cereales de granos integrales*

Ounces Allowed: 9, 12, 18, 24 and 36. Not to exceed the total amount of ounces on the WIC check. May be less, if desired. Only cereals listed are allowed.

(Onzas que se permiten comprar: 9, 12, 18, 24 y 36. No exceda de la cantidad total de onzas que están anotadas en el cheque de WIC. Puede llevar menos onzas. Solamente los cereales listados son permitidos)

Ways to Get to Your 36 oz. of Cereal

(Forma en que puede recibir las 36 onzas de cereal)



FRUITS & VEGETABLES
FRUTAS Y/O VERDURAS

FRESH AND/OR FROZEN
(FRESCAS Y CONGELADAS)

Allowed: Sweet potatoes or yams, bagged fruits or vegetables and organic fruits and vegetables.

Se permite: *camote o ñame, fruta o verduras en bolsa y verduras y frutas orgánicas.*

Not Allowed: NO WHITE POTATOES ALLOWED, fruit baskets, painted pumpkins, fruit or vegetable trays, canned or dried fruits and/or vegetables, jar containers, herbs and spices, added sauces, creamed or breaded vegetables, salad kits with added dressing, added sugar, fruit cups

No se permite: *Papas blancas, canasta de frutas, calabazas pintadas, bandejas de frutas o verduras, frutas o verduras enlatadas y/o secas, en tarros, frutas en copa, hierbas o especies, verduras con salsa, en crema o empanizadas, ensaladas que incluyen el aderezo, con azúcar añadida, fruta en tazas.*

Sample Costs of Items Priced by the Pound
Muestra del costo de los productos por libra

Per Pound *(Por libra)*	2 Pounds *(2 libras)*	3 Pounds *(3 libras)*	4 Pounds *(4 libras)*
$0.49	$0.98	$1.47	$1.96
$0.59	$1.18	$1.77	$2.36
$0.69	$1.38	$2.07	$2.76
$0.79	$1.58	$2.37	$3.16
$0.89	$1.78	$2.67	$3.56
$0.99	$1.98	$2.97	$3.96
$1.09	$2.18	$3.27	$4.36
$1.19	$2.38	$3.57	$4.76
$1.29	$2.58	$3.87	$5.16
$1.39	$2.78	$4.17	$5.56
$1.49	$2.98	$4.47	$5.96
$1.59	$3.18	$4.77	$6.36
$1.69	$3.38	$5.07	$6.76
$1.79	$3.58	$5.37	$7.16
$1.89	$3.78	$5.67	$7.56
$1.99	$3.98	$5.97	$7.96
$2.09	$4.18	$6.27	$8.36

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 item on the grocery scale
3. Weigh your fresh fruits and vegetables if priced by the pound and calculate the cost.

   Example: Apples are $1.50 per pound. Your apples weigh two pounds on the scale. You will spend $3.00 on apples because 2 x $1.50= $3.00.
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 fruit or vegetables are prepackaged, tally the cost up to the amount of the voucher.
7. Group all your voucher purchases items together at the cash register.
8. If you buy more than what your cash value voucher is printed for, you can pay the extra with cash or another form of payment.
9. If you buy less than the amount on the check no change will be given.

¡Consejos que pueden ayudarle!

Si usted escoja frutas o verduras frescas por libra, siga los siguientes pasos:

1. Escoja las frutas y/o verduras.
2. Colóquelas en la pesa.
3. Pese las frutas y verduras frescas con el precio por libra y calcule el costo.

   Ejemplo: Las manzanas cuestan $ 1.50 por libra. sus manzanas pesan dos libras. Usted gastará en $3.00 en las manzanas porque 2 por $1.50 es igual a $3.00.
4. Acérquese al peso de la libra o media libra.
5. Estime el costo del producto basado en el peso.
6. Si las frutas o verduras estan empacadas, cuadre el costo a la cantidad que tiene en el cupón.
7. Agrupe todas las compras que vaya hacer con los cupones en la caja.
8. Si usted compra más de la cantidad que está escrita en los cupones, usted puede pagar la cantidad extra con efectivo u otro método de pago.
9. Si usted compra menos de la cantidad que está escrita en el cupón, no se le dará cambio en efectivo.

DAIRY
PRODUCTOS LÁCTEOS

MILK *(LECHE)*

(**Lowest cost**, gallons, half gallons, or quarts – as listed on voucher unless other size is stated – fresh and nonfat dry milk, 100% lactose free milk)

(El precio más bajo, de galón solamente, a menos que se indique otro tamaño.) (Fresca y leche en polvo sin grasa)

Not Allowed: chocolate milk, filled milk, goat's milk, organic milk, sweetened acidolphilis, condensed milk, buttermilk, evaporated milk

No se permite: *chocolate con leche, leche desnatada con aceites añadidos, leche de soya, leche de cabra, leche orgánica, leche condensada endulzada, suero de leche y leche evaporada*

SOY MILK
(LECHE DE SOYA)

(Half Gallons Only)

(Solamente de medio galón)

Brands Allowed: 8th Continent Soymilk, Original Only

Marcas permitidas: *leche de soya 8th Continent, sabor original solamente*

Not Allowed: flavored soy milk

No se permite: *leche de soya con sabor añadido*

CHEESE *(QUESO)*

(16 ounce or 1 pound package only. Block style or sliced cheese, may be individually wrapped)

(De 16 onzas a 1 libra en paquete solamente, en trozo o rebanadas, pueden estar empacados individualmente)

Allowed: American • Cheddar • Colby • Monterey Jack Mozzarella • Muenster • Provolone • Swiss

Se permite: Queso en trozo o queso en rebanada (puede estar empacado individualmente) American • Cheddar • Colby Monterey Jack • Mozzarella • Muenster • Provolone • Swiss

Note: *Reduced fat, low fat, low cholesterol, low sodium are allowed.*

AVISO: *se permiten los quesos bajos en grasa, bajos en colesterol y bajos en sodio*

Not Allowed: cheese food, cheese spread, cheese from the store's deli department, string cheese, shredded cheese, cheese crumbles, cheese products and specialty cheese (e.g., with added flavorings such as wines, spices, peppers, nuts), cubed cheese, cheese sticks, cracker cuts, organic cheeses or blends

No se permite: *productos de queso, queso para untar, queso del departamento del deli, queso en barritas, queso rayado, queso en grumos, especialidad de queso (i.e. con sabores añadidos como vino, especias o frutos secos) ni productos que no sean de queso, queso en trozos, queso en barritas, queso para galletas, queso orgánico o mezclados*

PROTEIN
PRODUCTOS QUE CONTIENEN PROTEÍNA

DRIED PEAS, BEANS, LENTILS
(ARVEJAS, FRIJOLES SECOS, LENTEJAS)

(1 pound bag, any brand, unflavored single variety)

(De 1 libra de cualquier marca, sin sabor de variedad simple)

Not Allowed: boxes, frozen or canned green beans, snap beans, yellow beans, wax beans, sweet peas or organic beans/peas or lentils

No se permite: *en caja, frijoles congelados o enlatados, frijoles verdes, amarillos, arvejas dulces o frijoles, arvejas o lentejas orgánicas*

EGGS *(HUEVOS)*

(Any brand grade A medium or large, white only)

(Cualquier marca de huevos grado A medianos o grandes, blancos solamente)

Not Allowed: specialty eggs, organic eggs, liquid eggs and brown eggs

No se permite:
huevos especiales, huevos orgánicos, huevos líquidos, huevos marrones

PEANUT BUTTER
(MANTEQUILLA DE CACAHUATE)

(18 ounce jar only, any brand smooth; reduced fat is allowed)

(solamente tarro de 18 onzas, cualquier variedad cremosa; se permite bajo en grasa)

Not Allowed: added items such as jelly, chunky peanut butter or peanut butter spread, organic peanut butter or honey

No se permite: *con jalea, mantequilla de cacahuate en trozos, crema de cacahuate para untar, mantequilla de cacahuate orgánica o miel agregada.*

WHOLE GRAINS
PAN DE GRANO INTEGRAL

WHOLE WHEAT/GRAIN BREAD
(PAN CON GRANOS/GRANOS ENTEROS)

(1 pound or 16 ounces package only)

(paquete de 16 onzas solamente)

Brands Allowed *(Marcas permitidas)*: Nature's Own 100% Whole Grain Sugar-Free, Pepperidge Farm Whole Grain Seeded Rye Bread, Food Lion 100% Whole Wheat, Sara Lee Classic 100% Whole Wheat, Roman Meal 100% Whole Wheat Sun Grain, Pepperidge Farm Very Thin 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm 100% Whole Wheat, Wonder Soft 100% Whole Wheat

Not Allowed: Buns, rolls, bagels, English Muffins

No se permite: *Panecillos, bollillos, bagels, english muffin*

SOFT CORN or WHOLE WHEAT TORTILLAS
(TORTILLAS DE MAÍZ SUAVES O DE GRANOS INTEGRALES)

(1 pound or 16 ounces package only)
(paquete de 16 onzas solamente)

Brands Allowed *(Marcas permitidas)*: Mission, Pepito, Chi-Chi's, La Banderita, Don Pancho

Not Allowed: white or flour tortillas, organic whole wheat or organic soft corn tortillas

No se permiten: *tortillas de harina, tortillas orgánicas con granos integrales o tortillas suaves de maíz orgánicas.*

BROWN RICE *(ARROZ INTEGRAL)*

(1 pound or 16 ounces package only)

(Paquete de 1 libra o 16 onzas solamente)

Not Allowed: white rice, organic brown rice

No se permite: *arroz blanco, arroz marrón orgánico*

100% JUICE
100% JUGO

All juices must be unsweetened and 100 percent juice. Allowed juices are listed below.

Todos los jugos deben ser sin azúcar y deben ser 100% jugo. Solamente los jugos listados a continuación son permitidos.

11.5-12-OUNCE FROZEN JUICES
(LATA CONGELADA DE 11.5 A 12 ONZAS)

(Any brand orange juice, grapefruit juice or pink grapefruit juice is allowed along with these specific brands.)

(Cualquier marca: naranja, toronja, toronja rosada conjuntamente con estas marcas)

Dole Frozen Juice
Jugo congelado Dole

- Pineapple *(Piña)*
- Pine-Orange Banana *(Piña-naranja banano)*
- Pineapple Orange *(Piña naranja)*
- Pine-Orange Strawberry *(Piña-naranja fresa)*
- Orange Strawberry Banana *(Naranja fresa babano)*
- Orange Peach Mango *(Naranja durazno mango)*

Welch's Frozen Juice
Jugos congelados Welch's

- White Grape Juice *(Jugo de uvas blancas)*
- Grape Juice *(Jugo de uva)*
- White Grape Cranberry *(Uvas blancas y arándanos)*
- White Grape Peach *(Uvas blancas y durazno)*
- White Grape Pear *(Uva blanca y peras)*

Langers Frozen Juice
Jugo congelado Langers

- Pineapple Juice *(Jugo de piña)*
- Grape Juice *(Jugo de uva)*
- Apple Juice *(Jugo de manzana)*
- Orange Juice *(Jugo de naranja)*
- Apple Cranberry *(Jugo de arándanos)*
- Apple Orange Pineapple *(Manzana naranja piña)*
- White Grape *(uvas blancas)*

Seneca Frozen Juice
Jugo congelado Zeneca

- Apple Juice *(Jugo de manzana)*
- Grape Juice *(Jugo de uva)*

Allowed Store Brands for Frozen Apple Juice
Se permite las marcas de la tienda para jugo de manzana congelado

- Harris Teeter
- Great Value
- Kroger
- Southern Home

64-OUNCE PLASTIC CONTAINER
(EN RECIPIENTES PLÁSTICOS DE 64 ONZAS)

Not Allowed: Fruit "punch," fruit "drinks," "infant" or "baby" juice, calcium-fortified, juice "cocktails," glass bottles, organic juice, sugar added, sports drinks (e.g. Gatorade, Powerade).

No se permite: *Ponches de fruta, bebidas de fruta, , jugos para bebés o niños, fortificado con calcio, coctel de jugo de fruta, botellas de vidrio, jugos orgánicos, con azúcar añadida, bebidas para deportistas (i.e, Gatorade, Powerade) o jugos refrigerados.*

Any Cranberry Blend *Any Variety*

ALLOWED: 64-Ounce Plastic or Refrigerated Carton. ANY BRAND Unsweetened 100% Orange, Grapefruit or Pink Grapefruit Juice

Se permite: *64 onzas de cartón o botella plástica refrigerada. CUALQUIER MARCA. Sin azucar añadida 100% jugo de naranja, de toronja o de toronja rosada*

Allowed Store Brands for 64-Ounce Apple, Grape or White Grape Juice

Se permite: *las marcas de la tienda de 64 onzas de jugo de manzana, uvas o uvas blancas.*

- Harris Teeter
- Great Value
- Piggly Wiggly
- Laura Lynn
- Southern Home
- IGA
- Hannaford
- Publix
- Food Lion
- Bloom
- Hytop

CR-000855 10/10