

Lista de alimentos aprobada del WIC

Yogur

Tipo indicado en sus beneficios del WIC: leche entera, bajo en grasa, sin grasa.

El yogur debe asignarse en la clínica como sustituto de parte de su beneficio de leche y emitirse a su cuenta eWIC.

Los niños de 1 año pueden canjear cualquier tipo de yogur, los niños mayores de 2 años y las mujeres pueden canjear únicamente yogur bajo en grasa o sin grasa.



Un cuarto de galón bajo en grasa y sin grasa

32 onzas (un cuarto de galón)

Best Choice

Low-fat:

Peach
Strawberry
Strawberry
Banana
Vanilla

Nonfat:

Plain

Best Yet

Low-fat:

Plain
Vanilla

Nonfat:

Vanilla

Coburn Farms

Low-fat:

Plain

Dannon All

Natural

Low-fat and

Nonfat:

Plain

Food Club

Low-fat:

Strawberry
Vanilla

Great Value

Nonfat:

Plain

Hiland

Nonfat:

Plain

LALA

Low-fat:

Plain

Lucerne

Nonfat:

Plain
Vanilla

Mountain High

Low-fat:

Plain
Vanilla

Nonfat:

Plain

Nancy's

Low-fat:

Plain
Vanilla

Yoplait

Low-fat:

Blueberry
Harvest Peach
Strawberry
Strawberry
Banana

Nonfat:

Plain

WinCo

Nonfat:

Plain

Paquete bajo en grasa de 8 unidades

32 onzas (ocho tazas de 4 onzas)

Yoplait Kid

Low-fat:

- Cotton Candy and Wild Berry
- Strawberry and Blueberry
- Strawberry and Cotton Candy
- Strawberry Banana and Raspberry
- Strawberry Banana and Strawberry



Paquete de 4 unidades bajo en grasa y sin grasa

Paquete de cuatro tazas de 4 onzas (16 onzas) x 2 = 32 onzas

Activia

Low-fat:

Black Cherry
Blueberry
Mango
Mixed Berry
Peach
Prune
Strawberry
Strawberry Banana
Vanilla

Activia Light

Nonfat:

Peach
Strawberry
Vanilla



Un cuarto de galón de yogur griego bajo en grasa y sin grasa

32 onzas (un cuarto de galón)

Best Choice

Greek

Nonfat:

Plain
Vanilla

Best Yet Greek

Nonfat:

Plain
Vanilla

Better Goods

Greek

Nonfat:

Plain

Chobani

Greek

Low-fat:

Plain

Nonfat:

Plain
Strawberry
Vanilla

Chobani Zero

Sugar Greek

Nonfat:

Vanilla
Strawberry

Coburn Farms

Greek

Nonfat:

Plain

Dannon Light

+ Fit Greek

Nonfat:

Vanilla

Food Club

Greek

Nonfat:

Plain

Good & Gather

Greek

Nonfat:

Plain
Vanilla

Lucerne Greek

Nonfat:

Plain
Strawberry
Vanilla

Oikos

Triple Zero Greek

Nonfat:

Vanilla

Great Value

Greek

Nonfat:

Plain

WinCo Greek

Nonfat:

Plain

Un cuarto entero (incluido estilo griego)

32 onzas (un cuarto de galón)

Best Choice

Whole:

Plain

Better Goods

Greek

Whole:

Plain

Brown Cow

Whole:

Maple
Plain
Vanilla

Chobani Greek

Whole:

Plain

Dannon All

Natural

Whole:

Plain
Vanilla

Good & Gather

Greek

Whole:

Plain

Lucerne

Whole Greek:

Plain
Whole:
Plain

Great Value

Greek

Whole:

Plain

Nostimo Greek

Whole:

Plain

Mountain High

Whole:

Plain
Strawberry
Vanilla

Leche, bebidas de origen vegetal y queso

Leche

La leche se asigna en cuartos o galones en su beneficio.

4 cuartos = 1 galón

3 cuartos = 0,75 galón

2 cuartos = 0,5 galón

1 cuarto = 0,25 galón



Leche común sin sabor

Marca de menor costo

Presentaciones de un galón, ½ galón y un cuarto

- Porcentaje según lo especificado en la lista de beneficios

Los sustitutos de la leche (como leche sin lactosa, leche de soja, leche de origen vegetal, etc.) deben asignarse en la clínica y emitirse a su cuenta eWIC.

Suero de leche

Cualquier marca

Un cuarto

Leche evaporada

Marca de menor costo

Lata de 12 onzas

- Porcentaje según lo especificado en la lista de beneficios

Leche sin lactosa

Cualquier marca

½ galón

- Porcentaje según lo especificado en la lista de beneficios

Leche en polvo instantánea

Marca de menor costo

- Porcentaje según lo especificado en la lista de beneficios

Bebidas de origen vegetal



Ripple Kids
Original
48 onzas



Ripple Kids
Unsweetened
Original
48 onzas



Silk Kids
Original
59 onzas

Leche de soja



8th
Continent
Original
64 onzas



Pacific Foods
Ultra Soy
Original
32 onzas



Silk
Original
64 onzas

Queso

El queso debe asignarse en la clínica como sustituto de parte de su beneficio de leche y emitirse a su cuenta eWIC.



Marca de menor costo

Paquetes de 8, 16 o 32 onzas únicamente, en las siguientes variedades:

- Rebanadas de queso americano procesado pasteurizado
- En bloque o rallado, únicamente de:
 - Cheddar
 - Colby Jack
 - Mozzarella
 - Suizo
 - Colby
 - Monterey Jack
 - Muenster



No autorizados

- Rebanadas envueltas individualmente
- Del Deli
- En tiras
- Alimento a base de queso procesado

Tofu

El tofu debe asignarse en la clínica como sustituto del beneficio de leche o huevos y emitirse a su cuenta eWIC.



Solo en envases de 16 onzas



Azumaya
Firm
Extra Firm
Silken



Franklin Farms
Firm
Extra Firm
Medium Firm
Soft



House Foods America
Firm
Medium Firm
Extra Firm



Nasoya
Silken

Frutas y vegetales



Frutas

Frescas, enlatadas y congeladas

- Cualquier variedad entera o cortada sin grasas, aceites ni azúcares agregados (incluidos los endulzantes artificiales)
- En bolsas o preenvasadas
- Frutas cortadas sin salsas agregadas
- Frutas orgánicas



Vegetales

Frescas, enlatadas y congeladas

- Cualquier variedad entera o cortada sin grasas, aceites ni azúcares agregados (incluidos los endulzantes artificiales)
- En bolsas o preenvasadas
- Vegetales, incluidas ensaladas sin aderezos ni salsas
- Todas las papas y batatas/camotes
- Vegetales orgánicos



Hierbas frescas cortadas

- Cualquier hierba fresca cortada, incluidos albahaca, eneldo, ciboulette, perejil, mejorana, estragón, hinojo, cilantro, romero, ajedrea, tomillo, orégano, salvia o menta

No autorizados

- Compras en la barra de ensaladas o canastas de fruta
- Frutas y/o vegetales frescos envasados con aderezos, salsas o glaseados
- Vegetales empanados, con crema o con salsas
- Nueces, semillas, maní o mezclas de frutos secos con frutas
- Mezclas de vegetales con granos (ej.: pasta, arroz, fideos, etc.)
- Especias y hierbas secas
- Plantas en maceta con frutas, vegetales o hierbas
- Frutas y vegetales decorativos u ornamentales, como ajíes o ajo en ristas, calabazas decorativas o pintadas
- Flores y brotes comestibles, como flores de zapallo
- Frutas y vegetales enlatados o en conservas caseras

Huevos



Marca de menor costo

Docena de tamaño mediano o grande

- Grado A o AA
- Blancos o de color

No autorizados

- Huevos enriquecidos con nutrientes o con colesterol reducido

Jugo



El jugo puede sustituirse por una parte del dinero del beneficio de valor en efectivo. El jugo debe asignarse en la clínica como sustituto y emitirse a su cuenta eWIC.

Botellas de 64 onzas

Solo jugo 100 %: pasteurizado, sin cócteles, sin azúcar añadida



Best Choice
Apple
Blends (Berry, Cherry, Grape and Punch)
Cranberry
Grape
Pineapple
Tomato
Vegetable
White Grape
White Grapefruit



Harvest Classic
Apple
Apple Orange
Pineapple
Cranberry
Cranberry Apple
Cranberry Grape
Cranberry
Raspberry
Grape
Orange
Pineapple
Vegetable
White Grape



Old Orchard
Acai Pomegranate
Apple
Apple Cranberry
Berry Blend
Black Cherry
Cranberry
Blueberry
Pomegranate
Cherry
Pomegranate
Cranberry
Pomegranate
Grape
Kiwi Strawberry
Mango Tangerine
Orange
Peach Mango
Pineapple
Red Raspberry
Strawberry
Watermelon
White Grape
Wild Cherry



Best Yet
Apple
Cranberry
Cranberry Grape
Grape
Grapefruit
Orange
Orange Mango
Orange Pineapple
Pineapple
Pineapple Mango
Tomato
Vegetable
White Grape



Juicy Juice
Cualquier sabor
100% Juice



Langers
Apple
Apple Berry
Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Kiwi
Strawberry
Apple Orange
Pineapple
Apple Peach
Mango
Concord Grape
Cranberry Plus
Cranberry
Raspberry Plus
Grape
Orange
Pineapple
Pineapple Orange
Red Grape
Ruby Red
Grapefruit
White Grape



Signature Select
Apple
Cherry
Pomegranate
Elderberry
Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry
Raspberry
Grape
Grapefruit
Tomato
Vegetable
White Grape



Freedom's Choice
Apple
Grape



Great Value
Apple
Cranberry
Cranberry
Pomegranate
Cranberry Grape
Grape
Orange Blend
Pear
Ruby Red
Grapefruit
Tomato
Vegetable
White Grape
White Grape
Peach



Market Pantry
Apple
White Grape



Tipton Grove
Apple
Grape
Pineapple
Vegetable
White Grape

Cereales fríos

GF = sin gluten

Permitido solo en presentaciones de 9,8 onzas a 36 onzas



Best Choice

Best Choice
Bran Flakes
Corn Crisps
Frosted Shredded Wheat
Happy O's
Rice Crisps
Wheat Flakes



Best Yet
Bran Flakes
Bite Size Shredded Wheat - Frosted
Toasted Oats



Freedom's Choice
Bran Flakes
Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats



Food Club
Bran Flakes
Corn Squares
Frosted Shredded Wheat
Rice Squares
Toasted Oats



Great Value
Bran Flakes
Corn Squares^{GF}
Frosted Bite Size Shredded Wheat
Toasted O's
Rice Squares^{GF}



General Mills
Cheerios^{GF}
Multi Grain Cheerios^{GF}
Blueberry Chex^{GF}
Cinnamon Chex^{GF}
Corn Chex^{GF}
Rice Chex^{GF}
Wheat Chex
Fiber One Honey Clusters
Berry Berry Kix
Honey Kix
Kix
Total Whole Grain Wheat Chex



Kellogg's
All Bran Complete
Wheat Flakes
Complete Bran
Frosted Mini Wheats
Frosted Mini Wheats
Cinnamon Roll
Frosted Mini Wheats Golden Honey
Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice
Frosted Mini Wheats Strawberry
Little Bites Frosted Mini Wheats



Kiggins
Bite Size Shredded Wheat - Frosted
Corn Squares
Rice Squares
Rollin' Oats



Malt-O-Meal
Frosted Mini Spooners



Post
Grape Nuts
Grape Nuts Flakes
Great Grains
Banana Nut Crunch
Great Grains
Crunchy Pecan



Quaker
Life Cereal
Original
Oatmeal Squares
Brown Sugar
Oatmeal Squares
Honey Nut



Signature Select
Bran Flakes
Frosted Shredded Wheat Bite Size
Toasted Oats
Rice Pockets



Winco
Bran Flakes
Bite Size Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats

Cereales integrales



Pan

Paquetes de 12 a 24 onzas



Best Choice
100% Whole Wheat



Best Yet
100% Whole Wheat



Bunny
100% Whole Wheat



Food Club
100% Whole Wheat



Great Value
Multigrain
Whole Wheat



Lewis
Healthy Life
100% Whole Wheat
Whole Wheat



Market Pantry
Whole Wheat



Monk's
Wheat Whole Grain



Mrs. Baird's
100% Whole Wheat
Sugar Free
Whole Grain
Wheat



Nature's Own
100% Whole Grain
100% Whole Wheat with Real Honey
Whole Wheat
Hamburger Buns



Oroweat
Multigrain
Sandwich Thins
Whole Grain
Oatnut
Whole Wheat
Whole Wheat English Muffins
Whole Wheat Hamburger Buns
Whole Wheat Sandwich Thins



Ozark Hearth
100% Whole Wheat
Multigrain
Hamburger Buns
Whole Wheat
Whole Wheat Hamburger Buns
Whole Wheat Hotdog Buns



Pepperidge Farm
100% Whole Wheat
Cinnamon Raisin Swirl
100% Whole Wheat
Very Thin Sliced
100% Whole Wheat
Whole 15 Grain
Whole Grain Honey Wheat
Whole Grain Oatmeal



Sara Lee
100% Whole Wheat



Signature Select
100% Whole Wheat



Thomas
Whole Wheat Bagels
Whole Wheat English Muffins



Toufayan
Multi Grain Pita Bread
Whole Wheat Flat Bread
Whole Wheat Pita Bread



Winco
100% Whole Wheat
Whole Wheat
Whole Wheat English Muffins

Cereales calientes

GF = sin gluten

Permitido solo en presentaciones de 9,8 onzas a 36 onzas

Las marcas aprobadas de paquetes de avena cuentan como beneficio de cereal.



Cream of Rice
Cream of Rice
Original^{GF}



Cream of Wheat
Cream of Wheat 1 Minute
Cream of Wheat 2 1/2 Minute
Cream of Wheat 10 Minute
Cream of Wheat Whole Grain Instant
Cream of Wheat Whole Grain 2 1/2 Minute



Food Club
Instant Oatmeal



Great Value
Instant Oatmeal



Malt-O-Meal
Chocolate Original



Quaker
Instant Oatmeal
Instant Grits



Signature Select
Instant Oatmeal



Winco
Instant Oatmeal



Market Pantry
Whole Wheat



Monk's
Wheat Whole Grain



Mrs. Baird's
100% Whole Wheat
Sugar Free
Whole Grain
Wheat



Pepperidge Farm
100% Whole Wheat
Cinnamon Raisin Swirl
100% Whole Wheat
Very Thin Sliced
100% Whole Wheat
Whole 15 Grain
Whole Grain Honey Wheat
Whole Grain Oatmeal



Wonder
100% Whole Wheat

¿Sin gluten?
Comuníquese con su oficina del WIC para consultar por opciones sin gluten.



Tortillas integrales

Paquetes de 16 a 64 onzas

Best Choice

Best Choice
100% Whole Wheat
Whole Wheat



Don Pancho
Whole Wheat
Taco Size



Food Club
Whole Wheat



Great Value
Whole Wheat
Taco Size



Guerrero
Whole Wheat
Taco Size



La Banderita
Whole Wheat Fajita
Size
Whole Wheat Tortilla
Soft Taco Size



Mama Lupe's
100% Whole Wheat
Taco Size



Mission
Whole Wheat
Fajita Size
Taco Size



Ortega
Whole Wheat



**Santa Fe Tortilla
Company**
Whole Wheat



Tio Santi
100% Whole Wheat
Taco Size

Tortillas de maíz blandas GF

Paquetes de 16 a 64 onzas

Best Choice

Best Choice
Corn



Chi Chi's
White Corn



Don Pancho
White Corn



Great Value
White Corn



Guerrero
Corn



La Banderita
White Corn
Yellow Corn



La Burrita
La Burrita
Corn



Mission
Yellow Corn
White Corn



Ramirez And Sons
Stone Ground Corn

GF = sin gluten



**Santa Fe Tortilla
Company**
White Corn
Yellow Corn



Signature Select
White Corn



Tio Santi
White Corn

Pasta integral

Cualquier forma: 100 % integral

Paquetes de 8 a 16 onzas



Allerga



Barilla

Best Choice

Best Choice

bettergoods
Better Goods



Food Club



Gia Russa



Good & Gather



Great Value



Hodgson Mill



Racconto



Ronzoni



Signature Select



Winco

Avena

Envases de 16 a 42 onzas

Los paquetes de avena individuales aprobados cuentan como beneficio de cereales, otros paquetes de avena (p. ej., contenedores, bolsas, etc.) cuentan como beneficio de cereales integrales

GF = sin gluten



Always Save
Old Fashioned
Oats
Quick Oats



Avelina
Old Fashioned
Oats^{GF}
Quick Cooking
Oats^{GF}

Best Choice

Best Choice
Old Fashioned
Oats
Quick Oats



Best Yet
Old Fashioned
Oats
Quick Oats



Bob's Red Mill
Rolled Oats



Food Club
Old Fashioned
Oats
Quick Oats



Good & Gather
Old Fashioned Oats
Quick Oats



Great Value
Old Fashioned Oats
Quick Oats



Hodgson Mill
Thick Cut Rolled
Oats
Quick Rolled Oats



McCann's
Irish Oatmeal



MOM's Best
Old Fashioned Oats
Quick Oats



Quaker
Quick Oats
Steel Cut Oats
Overnight Oats
Rolled Oats



Signature Select
Old Fashioned Oats
Quick Oats
Quick Steel Cut Oats



That's Smart
Quick Oats



Winco
Oats
Quick Oats

Opciones adicionales de cereales integrales

Debe tener cereal integral como ingrediente principal por peso.

No autorizados

- Orgánico

Opciones adicionales de cereales integrales

Opciones como quinoa, harina de maíz, harina de masa de maíz, arroz silvestre, bulgur, amaranto y trigo sarraceno disponibles. Use el escáner de código de barras de la aplicación WIC Shopper para consultar los artículos aprobados.



Arroz integral

GF

Cualquier marca

GF = sin gluten

Paquetes de 8,8 a 80 onzas

Ben's Original

Ben's Original
Boil-in-Bag
Instant
Long Grain

Best Choice

Best Choice
Boil-in-Bag
Instant
Long Grain

BEST YET

Best Yet
Instant
Long Grain

BLUE RIBBON

Blue Ribbon
Long Grain

food club

Food Club
Instant
Long Grain

Good & Gather

Good & Gather
Instant
Long Grain

GOURMET HOUSE

Gourmet House
Long Grain

Great Value

Great Value
Boil-in-Bag
Instant
Long Grain

gulf pacific

Gulf Pacific
Long Grain

LUNDBERG

Lundberg
Long Grain

Mahatma

Mahatma
Long Grain

Minute

Minute
Instant
Ready to Serve
Cups

Par Excellence

Par Excellence
Long Grain

RICELAND

Riceland
Extra Long Grain

Sarita

Sarita
Long Grain

Signature SELECT

Signature Select
Long Grain

Success

Success
Long Grain

TEXMATE

Texmati
Long Grain

WinCo FOODS

Winco
Instant

Legumbres (Habichuelas o guisantes)



Deshidratadas

Cualquier marca

Bolsa de una libra
• Sin saborizantes

No autorizados

- Orgánico
- Mezclas para sopa

Habichuelas enlatadas y guisantes negros

Cualquier marca

Latas de 15 a 16 onzas

No autorizados

- Carne, azúcares, grasas u aceites agregados
- Guisantes verdes (se pueden comprar con dinero para frutas y verduras)
- Orgánico
- Habichuelas refritas (excepto habichuelas refritas sin grasa)



Mantequillas de frutos secos y semillas



Mantequilla de mani

Cualquier marca

Solo envases de 16 a 18 onzas

Varietades permitidas:

- Cremosa o crocante
- Regular o reducida en grasa
- Con sal o sin sal
- Regular, natural o sin azúcar añadida

No autorizados

- Con Omega 3
- Orgánico
- Con agregado de chocolate, miel, jalea o malvavisco



Mantequilla de almendra y de girasol

La mantequilla de almendra y de girasol debe asignarse en la clínica como sustituto del beneficio de legumbres o huevos y emitirse a su cuenta eWIC.

Hasta 18 onzas

No autorizados

- Con agregado de malvaviscos, miel, jalea, chocolate o ingredientes similares

Barney Butter
Smooth Almond

Justin's
Cinnamon Almond
Classic Almond
Classic Vanilla
Almond

Maranatha
Coconut Almond
Creamy Almond
Crunchy Almond

Sam's Choice
Creamy Almond

Sunbutter
Creamy Sunflower
Crunchy
Sunflower
Natural Sunflower
No Sugar Added
Sunflower

Alimentos para bebés



Fórmula infantil

Canjear según lo especificado en el beneficio de alimentos
• Enriquecida con hierro

Carnes para bebés

Cualquier marca: Stage 2 o 2nd Foods

2,5 onzas, se permiten varios paquetes

No autorizados

- Con ácido docosahexaenoico (DHA) y ácido araquidónico (ARA) añadidos
- Cenas

Los alimentos para bebés se calculan por onza en el sistema eWIC, en lugar de por unidad.

Cereal infantil

Cualquier marca

Varietades permitidas:

- Oatmeal
- Mixed Grain
- Multigrain
- Rice
- Barley

contenedores de 8 o 16 onzas

No autorizados

- Con ácido docosahexaenoico (DHA) y ácido araquidónico (ARA) añadidos
- Con fruta o yogur añadidos
- Con leche o fórmula añadida



Frutas y vegetales para bebés

Cualquier marca: Stage 2 o 2nd Foods

Contenedores de 4 onzas, se permiten varios paquetes

No autorizados

- Con ácido docosahexaenoico (DHA) y ácido araquidónico (ARA) añadidos
- Batidos/postres
- Cenas
- Mezclas de cereales

Pescado enlatado



Atún

Cualquier marca

Lata o sobre de 2,5 a 12 onzas
• Cualquier sabor
• En aceite o en agua

No autorizados

- Albacora
- Orgánico

Salmón

Cualquier marca

Lata o sobre de 2,5 a 15 onzas
• Rosado o blanco
• Cualquier sabor
• En aceite o en agua

No autorizados

- Orgánico

Sardinias

Cualquier marca

Latas de 3 a 23 onzas
• Cualquier salsa
• En aceite o en agua

No autorizados

- Orgánico

Caballa del Atlántico

Cualquier marca

Lata de 4 a 15 onzas
• En aceite o en agua

No autorizados

- Orgánico

