

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

Nonfat:

Plain

Best Yet

Low-fat:

Vanilla
Nonfat:
Plain
Vanilla

Coburn Farms

Low-fat:

Plain

Dannon

Low-fat:

Plain
Vanilla
Nonfat:
Plain

Food Club

Low-fat:

Strawberry
Vanilla

Great Value

Nonfat:

Plain

Hiland

Nonfat:

Plain

LALA

Low-fat:

Mango
Plain
Strawberry
Vanilla

Lucerne

Low-fat:

Strawberry
Vanilla

Nonfat:

Plain
Vanilla

Mountain High

Low-fat:

Plain
Vanilla

Nonfat:

Plain

Nancy's

Low-fat:

Plain

Nonfat:

Plain

Yoplait

Low-fat:

Blueberry
Harvest Peach
Strawberry
Strawberry
Banana

Nonfat:

Plain
Vanilla

WinCo

Low-fat:

Peach
Strawberry
Vanilla
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 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

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
Vanilla

Good & Gather

Greek

Nonfat:

Plain

Vanilla

Great Value

Greek

Nonfat:

Light Vanilla
Plain

Strawberry

Vanilla

Lucerne Greek

Nonfat:

Mixed Berry
Plain
Strawberry
Vanilla

Oikos

Triple Zero Greek

Nonfat:

Vanilla

WinCo Greek

Nonfat:

Plain
Vanilla

Un cuarto entero (incluido estilo griego)

32 onzas (un cuarto de galón)

Better Goods

Greek

Whole:

Plain

Brown Cow

Whole:

Maple
Plain
Vanilla

Chobani Greek

Whole:

Plain

Dannon

Whole:

Plain
Vanilla

Good & Gather

Greek

Whole:

Plain

Lucerne

Whole Greek:

Plain
Vanilla

Whole:

Plain
Vanilla

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

Original

48 onzas



Ripple

Unsweetened

Original

48 onzas



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
Medium Firm
Extra 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



Food Club
Apple
Grape
Orange
Pineapple
Tomato
Vegetable
White Grape



Freedom's Choice
Apple
Grape



Good & Gather
Orange



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



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



Juicy Juice
Any Flavor
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



Market Pantry
Apple
Grape
Orange
Tomato
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



Signature Select
Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry
Raspberry
Grape
Grapefruit
Orange
Pineapple
Tomato
Vegetable
White Grape



Tipton Grove
Apple
Grape
Pineapple
Vegetable
White Grape



WinCo
Apple
Grape
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
Frosted Shredded Wheat
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



General Mills

Bluey
Cheerios^{GF}
Cheerios Hearty Nut Medley
Cheerios
Multigrain^{GF}
Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry^{GF}
Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana^{GF}
Blueberry Chex^{GF}
Cinnamon Chex^{GF}
Corn Chex^{GF}
Rice Chex^{GF}
Strawberry Vanilla Chex^{GF}
Wheat Chex
Fiber One Honey Clusters
Kix
Mott's Apple Cinnamon
Mott's Very Berry
Total Whole Grain Wheaties



Great Value

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



Kellogg's

Complete Bran
Frosted Mini Wheats
Frosted Mini Wheat Blueberry Muffin
Frosted Mini Wheats Cocoa
Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice
Frosted Mini Wheats
Strawberry
Little Bites Frosted Mini Wheats
Raisin Bran
Special K
Cinnamon and Pecan



Kiggins

Bite Size Shredded Wheat – Frosted
Corn Squares
Rice Squares
Rollin' Oats



Malt-O-Meal

Frosted Mini Spooners
Raisin Bran



Post

Grape Nuts
Grape Nuts Flakes
Great Grains
Banana Nut Crunch
Great Grains Cranberry
Almond Crunch
Great Grains Crunchy Pecan
Date Pecan
Great Grains Red Berry Almond Crunch
Raisin Bran



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

Best Choice

100% Whole Wheat



Bunny

100% Whole Wheat



Food Club

100% Whole Wheat



Great Value

100% Whole Wheat & Honey Multigrain Whole Wheat



Lewis Bake Shop

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
100% Whole Wheat with Real Honey
100% Whole Wheat, Small Loaf
Whole Wheat Hamburger Buns



Oroweat

Whole Wheat
Whole Wheat English Muffins
Whole Wheat Hamburger Buns
Whole Wheat Sandwich Thins



Ozark Heart

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



Pepperidge Farm

100% Whole Wheat
100% Whole Wheat Thin Sliced
Cinnamon Raisin Swirl 100% Whole Wheat
Stone Ground 100% Whole Wheat
Very Thin Sliced 100% Whole Wheat
Whole 15 Grain
Whole Grain Honey Wheat
Whole Grain Oatmeal
Whole Grain Thin Sliced 15 Grain



Sam's Choice

Whole Wheat
Greek Style Pita



Sara Lee

100% Whole Wheat
100% Whole Wheat, Half Loaf



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 English Muffins



Wonder

100% Whole Wheat

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

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 2½ Minute
Cream of Wheat 10 Minute
Cream of Wheat Whole Grain Instant
Cream of Wheat Whole Grain 2½ Minute



Food Club

Instant Oatmeal



Great Value

Instant Oatmeal



Malt-O-Meal

Chocolate Original



Mountain View Farm

Instant Oatmeal



Quaker

Instant Oatmeal
Instant Grits



Signature Select

Instant Oatmeal



WinCo

Instant Oatmeal



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



Market Pantry
100% Whole Wheat
Whole Wheat



Mission
Carb Balance
Whole Wheat
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 Banderita
Corn



Mission
White Corn
Yellow Corn



Ramirez And Sons
Stone Ground Corn



Santa Fe Tortilla Company
White Corn
Yellow Corn



Signature Select
White Corn



Tio Santi
White Corn

GF = sin gluten

Pasta integral

Cualquier forma: 100 % integral

Paquetes de 8 a 16 onzas



Allegria



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



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



Bob's Red Mill
Gluten Free
Old Fashioned
Rolled Oats^{GF}
Gluten Free
Quick Rolled
Oats^{GF}
Rolled Oats



Food Club
Old Fashioned
Oats
Quick Oats



Good & Gather
Old Fashioned Oats
Quick Oats



Great Value
Old Fashioned Oats
Quick Oats



Granvita
Rolled 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

GF = sin gluten

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, teff y trigo sarraceno disponibles. Use el escáner de código de barras de la aplicación WIC Shopper para consultar los artículos aprobados.



Arroz integral

GF

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

FLICKERTAIL

Flickertail
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
Jasmine Brown
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
Long Grain

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
Variedades 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
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
- Cenizas

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

Cereal infantil

Cualquier marca

Variedades permitidas:

- Grits
- 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
- Cenizas
- 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 (blanco sólido)
- 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

Sardinas

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

