



# LISTA DE ALIMENTOS

En efecto desde el 1ro de octubre de 2023



## Responsabilidades de los participantes de WIC

### Antes de comprar:

1. Revise su balance de beneficios y la fecha en que se vencen sus beneficios.
2. Compre sólo en tiendas autorizadas por WIC. Su oficina de WIC le indicará las ubicaciones donde puede usar sus beneficios. Busque la calcomanía "Aceptamos eWIC" en el supermercado.
3. Dígale al personal de la clínica si le gustaría que alguien más recogiera o usara sus beneficios de WIC.

**Para revisar su balance familiar, la Lista de Alimentos y más, descargue la aplicación EzWIC o la aplicación WIC Shopper.**



**EzWIC app**  
Arizona WIC  
Navajo Nation WIC



**WIC Shopper app**  
ITCA WIC

### Mientras compra:

1. Lea con cuidado sus beneficios para saber cuáles comidas y cantidades puede comprar.
  - a. Puede revisar su balance de WIC en la tienda, deslizando su tarjeta en la caja registradora e introduciendo su PIN, llamando al número de servicio al cliente en su tarjeta o usando su aplicación de compras del programa WIC.
2. No tiene que comprar todos los alimentos en una visita.

### En la caja registradora:

1. Dígale a la cajera, de inmediato, que va a usar la tarjeta eWIC. Use su tarjeta eWIC antes de cualquier otro método de pago.
2. Espere que la cajera le diga cuándo deslizar su tarjeta eWIC e introduzca su "PIN".
3. Después que le hayan marcado los alimentos revise la transacción, antes de autorizarla. Después de aprobarla, los alimentos WIC, que haya comprado, se deducirán de su cuenta.
4. Le entregarán un nuevo recibo con el balance de beneficios restantes y las fechas en que se vencen los beneficios. Guarde su recibo para que sepa el balance restante y las fechas de vencimiento para su siguiente compra.

**Aviso: El uso de la caja de auto cobro se puede aceptar en ciertas tiendas aprobadas por WIC. Por favor busque los anuncios cerca de las cajas de auto cobro para ver si está aprobado o pregúntele a un empleado de la tienda.**

Si quiere saber si cierta marca de alimentos es elegible, por favor comuníquese a su oficina de WIC o use algunos de los siguientes recursos que aparecen bajo su programa.



#### WIC de Arizona

- Comuníquese a la Línea de Ayuda a Compradores de WIC (866) 927-8390  
Lunes a viernes 7 a.m. - 7 p.m.  
Sábado 8 a.m. - 1 p.m.  
[azwicshoppershelpline@azdhs.gov](mailto:azwicshoppershelpline@azdhs.gov)
- Revise la aplicación EzWIC
- [Comuníquese a su oficina de WIC](#)



#### Inter Tribal Council of Arizona WIC

- Comuníquese a su oficina de WIC
- Revise su aplicación del comprador de WIC
- O llame al: 1 (800) 360-6150



#### Navajo Nation WIC

- Envíe un mensaje electrónico a su oficina de WIC a: [nwicnpdocuments@navajo-nsn.gov](mailto:nwicnpdocuments@navajo-nsn.gov)
- Llame a su oficina de WIC al: (928) 871-6698 o 1 (800) 307-4231
- O revise la aplicación EzWIC

#### Si tiene problemas en la tienda:

Hable con el gerente de la tienda. Reporte fecha, hora y nombres de los empleados involucrados y guarde su recibo de la tienda. Comuníquese a su oficina de WIC si aún no está conforme.

---

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.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.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; o
2. fax:  
(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
3. correo electrónico:  
[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

## Tabla de Contenido

Cereal y fórmula para bebé .....	1
Frutas y verduras para bebé.....	2
Carnes para bebé .....	3
Leche.....	4
Leche de soya .....	5
Leche de cabra.....	5
Tofu .....	6
Kefir .....	6
Yogur bajo en grasa y sin grasa .....	7
Yogur de leche entera .....	9
Queso .....	11
Jugo .....	12
Frutas.....	17
Verduras.....	18
Frijoles .....	20
Crema de cacahuete.....	21
Huevos .....	21
Pescado .....	22
Cereal.....	23
Pan 100% de trigo entero y de granos enteros .....	27
Arroz integral .....	27
Cebada .....	28
Pasta de trigo entero .....	28
Tortillas de maíz .....	29
Tortillas de harina integral.....	30

**Cereal para bebé**

**Se incluye**

Cualquiera de las siguientes marcas y variedades de cereal para bebé:

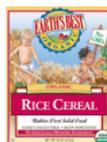
- 8 o 16 onzas
- orgánico

**No se incluye**

- Con fruta, azúcar, yogur, fórmula o DHA/ARA agregados
- alta proteína
- frascos, latas o tazas de una porción



Oatmeal



MultiGrain  
Oatmeal  
Rice



MultiGrain  
Oatmeal  
Rice

**Fórmula infantil**

Sólo la marca, el tipo y tamaño incluidos en sus beneficios de WIC



Línea de Ayuda para la Lactancia las 24 horas  
1-800-833-4642  
gobreastmilk.org

**Se incluye**

**Cualquiera de las siguientes marcas de frutas y verduras para bebé:**

- etapa 1 o etapa 2
- puro o variedad mixta
- tamaño de 2 o 4 onzas
- individual o en paquetes de 2
- natural u orgánica

**No se incluye**

- con fórmula, cereal o DHA/ARA agregados
- con sal, azúcar o almidón agregados
- postres, cenas y combinaciones de comidas
- bolsitas
- licuados

Beech-Nut®



Gerber



**Puede mezclar y combinar hasta la cantidad incluida en sus beneficios.**

256oz = 128 envases de 2oz o 64 envases de 4oz

128oz = 64 envases de 2oz o 32 envases de 4oz

64oz = 32 envases de 2oz o 16 envases de 4oz

**Los bebés de 9 meses o mayores pueden recibir beneficios con valor en efectivo para frutas y verduras frescas en lugar de la mitad de sus frutas y verduras para bebé. Pida más información a un miembro del personal en su clínica de WIC.**

Se permiten solamente para bebés alimentados sólo con leche materna.

**Se incluye**

**Cualquier carne para bebé con un sólo ingrediente:**

- 2.5 onzas
- cualquier etapa
- con caldo o salsa agregados
- orgánico

**No se incluye**

- con sal o azúcar agregadas
- cenas y combinaciones
- salchichas de carne

Beech-Nut®



Gerber



Puede mezclar y combinar los tipos de carne hasta la cantidad incluida en sus beneficios.

77.5oz = 31 frascos



### Se incluye

**Cualquier marca, leche refrigerada en cuartos, medios galones o galones, como se especifica en sus beneficios de WIC:**

- leche pasteurizada líquida de vaca (incluye orgánica sólo en tamaño de galón)
  - sin grasa
  - baja en grasa (1%)
  - grasa reducida (2%)
  - entera

### Otros tipos de leche:

- leche evaporada (hasta el tamaño de 12 onzas, incluye sin lactosa)
- leche en polvo (tamaño de 9.6 a 56.4 onzas)
- UHT/Estéril/Leche que no necesita refrigeración (incluye sin lactosa)
- leche de vaca sin lactosa (tamaño de medio galón)
- **sólo WIC de Navajo Nation:** Leche de vaca sin lactosa (tamaño de medio galón y 96oz)

### No se incluye

- leche con acidófilos
- crema agria
- leche con chocolate
- sustitutos de crema
- relleno de leche
- leche de sabores
- "half and half"
- leche de frutos secos o granos (como leche de almendra, coco o arroz)
- leche orgánica en tamaños que no sean en galón
- leche cruda
- leche condensada con azúcar

## Leche de soya

### Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas y tipos de leche de soya en los tamaños que se indican.

### No se incluye

- con DHA/ARA agregados
- orgánica o "light"
- leche de soya en otros sabores

La leche de soya viene en tamaños de cuarto y medio galón

32oz (1 cuarto) = 0.25 de galón (gal)

64oz (medio galón) = 0.5 de galón (gal)



medio galón refrigerada,  
original y vainilla



32oz sin  
refrigerar,  
original



medio galón  
refrigerada,  
original

## Leche de cabra

Sólo para WIC Arizona

El contenido de grasa se especifica en sus beneficios de WIC

### Se incluye

La marca Meyenberg de leche de cabra

### No se incluye

Otras marcas de leche de cabra



baja en grasa  
y entera, en  
un cuarto



entera en polvo  
de 12oz



entera evaporada  
de 12oz

## Tofu

### Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de tofu con calcio:

- de 14 a 16 onzas
- de cualquier textura (suave, mediano, firme o extra firme)
- orgánico

### No se incluye

con grasas, azúcares, aceites o sodio agregados

Azumaya  
Tofu



Good & Gather



House Foods



nasoya



organics



simple truth organic



SUNRISE 日昇



## Kefir

El contenido de grasa se especifica en sus beneficios de WIC

### Se incluye

Kefir Lifeway de 32 onzas (1 cuarto):

- cualquier sabor
- sin grasa
- bajo en grasa (1%)
- entero (3.25%)
- orgánico

### No se incluye

- "grassfed"
- kefir de avena
- otras marcas o tamaños de kefir

Lifeway



El contenido de grasa se especifica en sus beneficios de WIC.

## Yogur de 24 a 32 onzas

### Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de yogur regular o griego:

- de 24 a 32 onzas
- cualquier sabor

Marcas de la tienda:



Food Club



Great Value



Good & Gather



Kroger



Lucerne



O Organics



Open Nature



Simple Truth  
Organic



WinCo

### No se incluye

- "Go-Gurt slushies"
- yogur no lácteo
- yogur con productos agregados como granola, dulces, miel, nueces o ingredientes similares
- yogures líquidos

Puede mezclar y combinar las opciones de yogur hasta la cantidad incluida en sus beneficios.

Por ejemplo, un envase (o 32oz) de yogur podría ser:

- un yogur 32oz
- dos paquetes de 16oz
- un paquete de 4 envases de 6oz y un yogur de 5.3 o 6oz
- seis yogures de 5.3oz
- cinco yogures de 6oz



Plain



Light + Fit



Blended



Pro



Triple Zero



Greek



Greek Style



Blended



Low-fat/Fat Free



Low-fat/Fat Free



Greek  
Good & Creamy



Original



Greek

## Yogur en una porción y yogur en paquetes

### Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de yogur en una porción y paquetes de yogur, de cualquier sabor, en los siguientes tamaños.

### No se incluye

- “Go-Gurt slushies”
- yogur no lácteo
- yogur con productos agregados como granola, dulces, miel, nueces o ingredientes similares
- yogures líquidos

### Marcas de la tienda:

de una sola porción de 5.3 a 6oz o paquetes de 4



Food Club



Great Value



Kroger



Lucerne



Open Nature



WinCo



envase de 4 a 5.3oz o paquete de 4



Activia



Light + Fit Original  
or Greek



envase de 5.3oz o paquete de 4



Blended



Pro



Triple  
Zero



Organic Kids

paquete de 8 envases de 2oz

paquete de 6 envases de 4oz



envase de 6oz



Original o Light

paquete de 8  
envases de 4oz



Original Kids



paquete de 8  
envases de 2oz



paquete de 16  
envases de 2oz



envase de 5.3oz o paquete de 4



Zero Sugar

  
envase de 6oz



Good & Creamy

El contenido de grasa se especifica en sus beneficios de WIC.

**Yogur de 24 a 32 onzas**

**Se incluye**

Cualquiera de las siguientes marcas de yogur regular o griego:

- de 24 a 32 onzas
- cualquier sabor

**No se incluye**

- yogur no lácteo
- yogures líquidos
- yogur con productos agregados como granola, dulces, miel, nueces o ingredientes similares

**Marcas de la tienda:**



Food Club



Good & Gather



Great Value



Lucerne



O Organics



Simple Truth Organic



WinCo



Cream Top



Greek



Plain



Greek



Original



Whole Milk



GREEK YOGURT.



Greek

Yogur en una porción y yogur en paquetes

**Se incluye**

Cualquiera de las siguientes marcas de yogur en una porción y paquetes de yogur, de cualquier sabor, en los siguientes tamaños.

**No se incluye**

- yogur no lácteo
- yogures líquidos
- yogur con productos agregados como granola, dulces, miel, nueces o ingredientes similares

**Marcas de la tienda:**

envase de una porción de 5.3 a 6oz o paquete de 4



Food Club



WinCo



envase de 8oz



paquete de 4

envases de 4oz



**OIKOS**

envase de una porción de 5.3oz o paquete de 4



Blended



envase de una porción de 5oz o paquete de 4



French Style



Organic Kids

paquete de 8 envases de 2oz

paquete de 6 envases de 4oz





### Se incluye

#### Cualquier marca de queso pasteurizado en paquetes:

- de 8 o 16 onzas
- en trozo, rallado, rebanado o en palitos,
- regular, con grasa reducida o bajo en sodio

#### Cualquiera de los siguientes tipos de queso:

- Cheddar (mild, medium, sharp, extra sharp, longhorn o white)
- Colby (incluye Longhorn)
- Monterey Jack
- Mozzarella (incluye los palitos de queso)
- Muenster
- Provolone
- Swiss
- Queso mezclado (mezclado con cualquier queso de la lista de arriba)

### No se incluye

- con pimientos u otros ingredientes agregados
- queso del mostrador de salchichonería
- queso para untar
- palitos de queso (excepto mozzarella string cheese)
- queso crema
- queso en cubos
- queso importado
- queso americano procesado, comidas de queso procesado o productos de queso
- queso de peso variado

El tipo de jugo se especifica en sus beneficios de WIC.

**Jugo congelado de 11.5 a 12 onzas  
y de 64 onzas sin refrigerar**

**Se incluye**

Cualquiera de las siguientes marcas de 100% jugo:

- los sabores y tipo aparecen abajo
- los envases permitidos incluyen botellas de plástico, en cartón y latas

**No se incluye**

- con azúcar o endulzante agregado
- coctel de jugo
- jugo "light"
- marcas Odwalla o Naked de jugo de naranja refrigerado
- jugo orgánico
- Tree Top 3 apple blend o honeycrisp
- V8 Splash

**Manzana**

Marcas de la tienda:



Essential Everyday



Food Club



Great Value



Kroger



Signature Select



Springfield



El tipo de jugo se especifica en sus beneficios de WIC.

**Jugo congelado de 11.5 a 12 onzas  
y de 64 onzas sin refrigerar**

**Uva**

Marcas de la tienda:



Essential Everyday



Food Club



Great Value



Kroger



Signature Select



Springfield



**Naranja | Toronja**

Se permiten fortificados con calcio

congelados de 11.5 a 12oz

- cualquier marca



64oz sin refrigerar o refrigerado:

- de cualquier marca, excepto Odwalla o Naked



Recuerde al comprar: 64oz = medio galón

El tipo de jugo se especifica en sus beneficios de WIC.

**Jugo congelado de 11.5 a 12 onzas  
y de 64 onzas sin refrigerar**

**Sabores mixtos**

Marcas de la tienda:



Great Value



sabores  
original,  
low sodium,  
y spicy hot



El tipo de jugo se especifica en sus beneficios de WIC.

**Jugo congelado de 11.5 a 12 onzas  
y de 64 onzas sin refrigerar**

**Piña**

Marcas de la tienda:



Signature Select



Springfield



**Tomate**

*Campbell's*



**Jugos en paquete**

**Se incluye**

Cualquiera de las siguientes marcas de 100% jugo en los tamaños que aparecen en la lista.

**No se incluye**

- con azúcar o endulzante agregado
- coctel de jugo
- jugo "light"
- jugo orgánico



paquete de 6  
envases de 6oz

Pineapple

Pineapple Orange

Pineapple  
Orange Banana



paquete de  
8 envases  
de 4.23oz

paquete de  
8 envases  
de 6.75oz



paquete de  
6 envases  
de 5.5oz

paquete de  
8 envases  
de 5.5oz

original, low sodium, spicy hot



paquete de  
8 envases de 6oz



paquete de  
8 envases de 6.75oz



paquete de  
8 envases de 6.75oz

**Dato importante para las compras de WIC Arizona y WIC de Navajo Nation:**

Cuando compra un paquete de jugos, el total del número de onzas se deduce de sus beneficios.

Por ejemplo, un paquete de 6 envases de 6 onzas reduce 36 onzas del total de sus beneficios. Quizá le queden algunas onzas de sobra, en sus beneficios, para el final del mes. Pídale más información a un miembro del personal de WIC.

WIC y la Academia Americana de Pediatría recomiendan que se limite el jugo a menos de 4 onzas diarias para niños pequeños de 1 a 3 años de edad y menos de 6 onzas diarias para niños de 4 a 6 años de edad.

## Frutas frescas



## Se incluye

Cualquier variedad de frutas frescas:

- enteras
- cortadas
- por pieza individual
- en bolsas y empaquetadas
- orgánicas

## No se incluye

- con azúcar, grasas, aceites o sales agregada
- fruta seca
- canastas de frutas
- frutas de venta en barras de ensaladas
- frutas con "dips"
- mezclas de fruta seca y nueces
- frutas de adorno
- charolas para fiestas

## Frutas congeladas



## Se incluye

Cualquier variedad de fruta congelada:

- cualquier fruta sola o variedad mixta
- cualquier tipo o tamaño de envase
- orgánicas

## No se incluye

- con azúcar, grasa, aceite o sal agregadas
- otros ingredientes agregados
- con endulzantes artificiales como aspartame, Splenda o Stevia

## Frutas enlatadas



## Se incluye

Cualquier variedad de fruta enlatada:

- cualquier fruta sola o mezclada, envasada en jugo
- cualquier tamaño y tipo de envase (refrigerada o que no se refrigera)
- compota de manzana sin azúcar
- orgánica

## No se incluye

- con azúcar, grasa, aceite o sal agregadas
- con endulzantes artificiales como aspartame, Splenda o Stevia
- salsa de arándanos o relleno para "pay"
- fruta envasada en almíbar, ya sea espeso, ligero o extra ligero
- fruta envasada en jugo o néctar de frutas con azúcar

## Verduras frescas



### Se incluye

#### Cualquier variedad de verduras frescas:

- entera
- cortadas
- en piezas individuales
- empaquetadas o en bolsa, incluyendo lechuga
- orgánica

### Se incluye

#### Las siguientes hierbas y especias:

- Laurel
- Albahaca
- Cilantro
- Cebollín
- Eneldo
- Jengibre
- Menta
- Orégano
- Perejil
- Romero
- Salvia
- Tomillo

### No se incluye

- con azúcar, grasa, aceite o sal agregadas
- verduras empanizadas, en crema o salsa
- hierbas secas y especias
- flores comestibles como de calabaza (se permiten las de brócoli, coliflor y de alcachofa)
- plantas de hierbas
- hierbas o especias que no aparecen como permitidas
- paquetes con aderezos o "dips"
- verduras de adorno, como chiles en sarta
- calabazas decoradas
- bandejas para fiestas
- mezclas de verduras y granos
- verduras que se compran en las barras de ensaladas

## Verduras congeladas



### Se incluye

#### Cualquier variedad de verduras congeladas:

- cualquier verdura individual o mezcla de verduras
- cualquier tamaño y tipo de envase
- bolsas para cocinar al vapor
- orgánica

### No se incluye

- con azúcar, aceite, grasa, pasta o arroz agregados
- verduras empanizadas o sazonadas
- papas a la francesa, "tater tots" o "hash browns"
- salsas como queso, mantequilla o salsa teriyaki

## Verduras enlatadas



### Se incluye

#### Cualquier variedad de verduras enlatadas:

- cualquier verdura individual o mixta
- cualquier tamaño y tipo de envase
- la azúcar agregada se permite para los chícharos o maíz
- regular o bajas en sodio
- salsa de tomate, en pasta, puré, entero, tomates machacados y en trozos
- orgánica

### No se incluye

- con grasa o aceite agregados
- con pasta o arroz agregados
- con azúcar agregada para cualquier verdura que no sea chícharos o maíz
- verduras en escabeche o crema
- salsa para pizza, sopas, cátsup, pepinillos o aceitunas
- verduras en salsa

## Frijoles secos



## Se incluye

**Cualquier marca elegible de frijoles secos, chícharos o lentejas:**

- de 16 onzas
- orgánicos

## No se incluye

- mezclas de sopas de frijoles con sobres de sabores/especias
- a granel
- frijoles frescos o congelados
- frijoles verdes, amarillos o ejotes amarillos
- frijoles refritos

## Frijoles enlatados



## Se incluye

**Cualquier marca, cualquier variedad de frijoles enlatados:**

- tamaños hasta de 16 onzas
- los envases permitidos incluyen latas, tazas, frascos o bolsitas
- regulares o bajos en sodio
- orgánicos

**Incluye, pero no se limita a:**

- Frijol negro
- Frijol negro njahi
- Black-eyed peas
- Cannellini
- Garbanzo (Chickpeas)
- Great Northern
- Kathika
- Kidney (rojo o blanco)
- Lentejas
- Mayocoba
- Lima
- Navy
- Pink
- Pinto
- Rojos

## No se incluye

- con grasa, aceite, carne, fruta o verdura agregados
- horneados, estilo "cajun", "barbeque" o "ranch"
- "chili beans"
- chícharos, ejotes o ejotes amarillos
- frijoles con puerco
- frijoles refritos

**Recuerde al comprar:**

Cada lata de frijoles cuenta como 0.25 de un envase (CTR).

## Crema de cacahuete

## Peanut Butter



### Se incluye

#### Cualquier marca de crema de cacahuete:

- de 16 a 18 onzas
- regular, cremosa, crujiente, con trozos o trozos grandes
- baja en sodio
- baja en azúcar
- natural

### No se incluye

- con jalea, mermelada, chocolate, bombones, DHA, omega-3 o miel agregadas
- crema de cacahuete en tubos
- crema de cacahuete para untar

#### Recuerde al comprar:

Por cada envase (CTR) de frijoles o crema de cacahuete (PB) en su tarjeta eWIC, usted puede comprar ya sea una bolsa de 16 onzas de frijoles, chícharos o lentejas secos, 4 latas de frijoles (hasta de 16 onzas cada una) o un frasco de crema de cacahuete de 16 a 18 onzas.

## Huevos

## Eggs



### Se incluye

#### Cualquier marca de huevos:

- en docena
- huevos de gallina frescos, crudos, blancos o café
- medianos, grandes, extra grandes o "jumbo"
- orgánicos, "free range" y "cage free"

### No se incluye

- sustitutos de huevo
- de nido y fértil
- en paquetes de seis

## Atún



### Se incluye

**Cualquier marca y cualquier tamaño hasta la cantidad que indican sus beneficios de WIC:**

- "light" solamente
- regular o bajo en sodio
- puro o con sabores
- los envases permitidos incluyen latas, tazas, frascos o bolsas

### No se incluye

- con frijoles, pasta o arroz agregados
- proteína de soya agregada
- atún artificial o a base de plantas
- mezcla de atún en paquete para el almuerzo o bocadillo
- filete de primera calidad
- atún Albacore sólido o blanco
- atún con galletas saladas u otras comidas

## Salmón rosa



### Se incluye

**Cualquier marca, cualquier tamaño hasta la cantidad que indican sus beneficios de WIC:**

- sólo salmón rosa
- regular o bajo en sodio
- puro o con sabores
- los envases permitidos incluyen latas, tazas, frascos o bolsas

### No se incluye

- salmón del atlántico
- filetes
- salmón rojo

## Sardina



### Se incluye

**Cualquier marca de sardina:**

- de 3.75 onzas
- con sabores, sazónada o pura

### No se incluye

- Brisling
- Norwegian

## Cereal caliente

### Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de cereal caliente de 9 a 36 onzas.

La marca de la tienda de "instant grits", de sabor original, en paquetes individuales:



Food Club

### No se incluye

- con pasas, fruta o nueces
- de menos de 9 onzas
- cereales orgánicos
- paquetes variados

Puede combinar varias opciones de cereal hasta la cantidad incluida en sus beneficios.

La marca de la tienda de avena instantánea, sabor original, paquetes individuales:



Essential Everyday



Food Club



Great Value



Kroger



Signature Select



original  
instantánea  
en paquetes  
individuales



original 1 minuto  
original 2.5 minutos  
instantánea  
en paquetes  
individuales



instant grits  
original y  
butter



instant  
oatmeal  
original



original y  
chocolate



Coco Wheats

★ = 100% de ácido fólico por porción

■ = Sin gluten

◆ = Cereal de granos enteros. Los granos enteros son más altos en fibra y nutrientes importantes para el corazón y la salud digestiva.

## Cereal frío

## Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de cereal frío en tamaños de 9 a 36 onzas.

## No se incluye

- cereales escarchados, excepto los que aparecen en la lista de permitidos
- de menos de 9 onzas
- paquetes variados

Puede combinar varias opciones de cereal hasta la cantidad incluida en sus beneficios. Ejemplos:

$$9 + 9 + 9 + 9 = 36 \quad | \quad 24 + 12 = 36 \quad | \quad 18 + 18 = 36$$

## Marca de la tienda de Crispy Rice:



First Street



Food Club



Great Value



Kroger



Market Pantry



Signature Select



WinCo

## Marca de la tienda de Toasted Oats:



First Street



Food Club



Great Value



Kroger



Signature Select



WinCo

★ = 100% de ácido fólico por porción

■ = Sin gluten

◆ = Cereal de granos enteros. Los granos enteros son más altos en fibra y nutrientes importantes para el corazón y la salud digestiva.

## Cereal frío



**Cheerios**  
multi-grain original  
multi-grain with  
strawberries  
original



**Chex**  
cinnamon  
corn  
rice  
wheat



**Fiber One**  
honey clusters  
**Kix**  
original  
**Total**  
**Wheaties**



**Kashi**  
honey toasted  
warm cinnamon



**Complete Bran**  
**Corn Flakes**  
original  
**Crispix**  
**Frosted Mini Wheats**  
blueberry muffin



**Frosted Mini Wheats**  
cinnamon roll  
little bites chocolate  
little bites original  
original



**Frosted Mini Wheats**  
strawberry  
**Special K**  
original  
protein touch of  
cinnamon  
**Rice Krispies**

★ = 100% de ácido fólico por porción

■ = Sin gluten

◆ = Cereal de granos enteros. Los granos enteros son más altos en fibra y nutrientes importantes para el corazón y la salud digestiva.

## Cereal frío

Malt O Meal



**Crispy Rice**  
**Frosted Mini Spooners**  
 original  
 strawberries and  
 cream



**Great Grains**  
 banana nut crunch  
 crunchy pecan  
**Honey Bunches of Oats**  
 almond



**Honey Bunches of Oats**  
 cinnamon bunches  
 honey roasted  
 maple and pecans



**Honey Bunches of Oats**  
 vanilla  
**Grape Nuts**  
 flakes  
 original



**Life**  
 original  
**Quaker Oatmeal**  
**Squares**  
 brown sugar  
 cinnamon

*Grain Berry*  
 with Amazing QNIX Sorghum



**Grain Berry**  
 multi-bran flakes

★ = 100% de ácido fólico por porción

■ = Sin gluten

◆ = Cereal de granos enteros. Los granos enteros son más altos en fibra y nutrientes importantes para el corazón y la salud digestiva.

**Pan 100% de trigo entero y pan de grano entero**

**Se incluye**

Cualquiera de las siguientes opciones de pan hasta 16 onzas.

**No se incluye**

- bagels
- de dieta, "light" o bajo en carbohidratos
- English muffin
- sin gluten
- pita o flat bread



Cualquier pan 100% de trigo entero de la marca de la tienda o de la casa



100% de trigo entero



100% trigo entero pan para hot dog



Sandwich thins multigrano | trigo entero



100% trigo entero



100% trigo entero



100% trigo entero

**Arroz integral**



**Se incluye**

Cualquier marca de arroz integral:

- de 14 a 16 onzas
- instantáneo, "quick", "boil in bag" o de cocimiento regular
- de grano corto o largo

**No se incluye**

- arroz basmati o jazmín
- arroz orgánico
- sazonado o con sabores
- arroz blanco

## Cebada



### Se incluye

**Cualquier marca de cebada:**

- hasta 16 onzas
- instantánea, “quick”, “boil in bag” o de cocimiento regular

### No se incluye

- cebada a granel
- paquetes para sopa

## Pasta de trigo entero

### Se incluye

**Pasta de trigo entero en tamaño de 16 onzas. Incluye, pero no se limita a las siguientes marcas:**

### No se incluye

- con azúcar, grasa, aceite o sal agregados
- pastas que contienen cualquier otra harina que no sea de trigo entero y/o trigo duro entero en los ingredientes

**Marcas de la tienda:**



Good and Gather



Great Value



Kroger



O Organics



Signature Select



Simple Truth Organic



Sun Harvest



WinCo



## Tortillas de maíz

### Se incluye

Tortillas de maíz amarillas o blancas de 16 onzas. Incluye, pero no se limita a las siguientes marcas:

### No se incluye

- tortillas orgánicas
- totopos
- tostadas o tacos prefabricados

Marcas de la tienda:



El Super



Kroger

CASA RICA  
TORTILLAS



LA BURRITA



MISSION



SANTA FE  
TORTILLA  
COMPLETA



## Tortillas de harina integral

### Se incluye

Tortillas de harina integral en tamaños de 16 onzas. La harina de trigo entero tiene que ser la única harina en la lista de ingredientes. Incluye, pero no se limita a las siguientes marcas:

### No se incluye

- tortillas con sabores (como espinaca o tomate)
- tortillas orgánicas
- totopos
- tostadas o tacos prefabricados
- tortillas de harina blanca

### Marcas de la tienda:



Great Value



Kroger



Los Altos  
Ranch Market



Signature  
Select



**WIC promueve la lactancia como la óptima opción para alimentar a los bebés.**

---

## **El Programa WIC ofrece:**



Madres consejeras  
sobre lactancia



Consultoras  
de lactancia



Clases y grupos de  
apoyo



Materiales  
educativos



Bombas de  
extracción de  
leche



Un paquete de  
alimentos de WIC  
mejorado para las  
madres que están  
amamantando  
exclusivamente

**Comuníquese a su clínica local de WIC  
para más información**

---



**Línea de Ayuda para  
la Lactancia las 24 horas**  
1-800-833-4642  
[gobreastmilk.org](http://gobreastmilk.org)