



LISTA DE ALIMENTOS

Una guía de los alimentos aprobados por WIC de Oregon



EN VIGOR A PARTIR DEL 1.º DE FEBRERO DE 2021
REVISADO EL 1.º DE SEPTIEMBRE DE 2022

¿CÓMO LE PUEDE AYUDAR LA APLICACIÓN WICSHOPPER EN SUS COMPRAS?

Use la aplicación WICShopper para:

- Verificar sus beneficios actuales.
- Escanear códigos de barra para encontrar alimentos de WIC.
- Usar la Lista de Alimentos para encontrar las marcas y tamaños permitidos.
- Encontrar tiendas que acepten WIC.
- Buscar ideas para recetas.



¡Descargue la aplicación WICShopper y registre su tarjeta eWIC hoy mismo!

**disponible para iPhone y Android.*



CONSEJO PARA LAS COMPRAS

¿Problemas con la conexión en la tienda?

Trate de abrir la aplicación antes de entrar a la tienda.

Lista de alimentos aprobados

Use esta lista de alimentos para elegir entre las marcas, tipos y tamaños de alimentos aprobados en su paquete de alimentos. Verifique la lista de alimentos para responder a estas preguntas:

- ¿Qué marcas puedo comprar de esta comida?
- ¿Qué tamaño de paquetes está permitido?
- ¿Qué sabores puedo elegir?

Frutas y verduras	4-5
Granos integrales	6
Pan 100 % de trigo integral	6
Tortillas de maíz	7
Tortillas de trigo integral	7
Pasta de trigo integral	8
Avena	8
Arroz integral	9
Trigo triturado (bulgur).....	9
Leche	10-11
Bebida de soya	12
Leche de cabra	13
Queso	13
Yogurt	14-15
Tofu	16
Huevos	16
Crema de cacahuate	17
Chícharos, frijoles y lentejas secas	17
Frijoles enlatados	17
Pescado enlatado	18
Cereales fríos	19-21
Cereales calientes	22
Jugos en botella	23
Jugos congelados	24
Comida para bebé	25-27
Frutas y verduras	26
Carne	27
Cereal.....	27

Frutas y verduras

Frutas y verduras frescas

☑ COMPRE

- Enteras, precortadas, ralladas o empaquetadas
- Ensaladas y verduras de hoja verde en bolsa
- Se aceptan frutas y verduras orgánicas

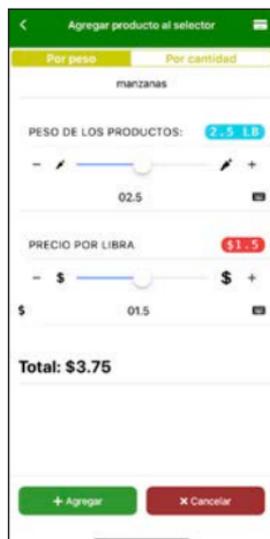
⊘ NO COMPRE

- No se incluyen comidas de la barra de ensaladas, ni comidas calientes para llevar, tampoco bandejas preparadas para fiestas
- No se incluyen aderezos ni "dip" añadidos
- No se incluyen nueces, frutos secos ni crutones añadidos
- No se incluyen hierbas ni especias (como cilantro o perejil)
- No se incluyen plantas



CONSEJO PARA LAS COMPRAS

Pruebe la calculadora de frutas y verduras en la sección de "Mis Beneficios" ("My Benefits") de la aplicación WICShopper. ¡Puede calcular el costo de las frutas y verduras frescas rápida y fácilmente!



Frutas y verduras

Frutas y verduras congeladas

✓ COMPRE

- Enteras, cortadas o mixtas
- Se aceptan frijoles congelados (como habas, frijol de soya verde [edamame] y frijol castilla)
- Se aceptan orgánicas



⊘ NO COMPRE

- No se incluyen azúcar, grasas o aceites añadidos
- No se incluyen salsa añadida ni verduras a la crema
- No se incluyen arroz, pasta, carne, nueces ni fideos añadidos
- No se incluyen papas a la francesa, papas ralladas fritas, papas O'Brien ni bocaditos de papa ("tater tots")
- No se incluyen verduras empanizadas ni capeadas

Fruta enlatada

✓ COMPRE

- Fruta envasada en agua o jugo, sin azúcar añadida
- Cualquier tipo de envase, incluidos multi-packs de plástico
- Puré de manzana natural o sin endulzantes
- Se aceptan frutas orgánicas



⊘ NO COMPRE

- No se incluyen jarabes añadidos, como jarabe espeso, ligero o extraligero
- No se incluyen endulzantes artificiales ni endulzantes sin calorías
- No se incluyen cóctel de frutas ni frutas mixtas con cerezas

Verduras enlatadas

✓ COMPRE

- Verduras sin grasas ni aceites añadidos
- Se aceptan tomates (como enteros, colados, machacados, en trozos, en pasta o puré)
- Se aceptan verduras orgánicas



⊘ NO COMPRE

- No se incluyen mezclas con frijoles maduros, como frijoles rojos o negros
- No se incluyen verduras en vinagre, en crema o enlatadas con salsa
- No se incluyen salsas frescas, tomates guisados o salsas de tomate

Granos integrales

Pan de trigo integral

Cómo comprar granos integrales

¡Disfrute de una variedad de granos integrales!
WIC ofrece:

- Pan 100 % de trigo integral
- Tortillas suaves de maíz
- Tortillas de trigo integral
- Pasta de trigo integral
- Avena
- Arroz integral
- Trigo triturado (bulgur)

La cantidad total de granos integrales que puede comprar está incluida en su lista de beneficios.

Si tiene suficientes beneficios de granos integrales, puede comprar más de un tipo de grano por vez. Por ejemplo, si su lista de beneficios dice que tiene 32 onzas de granos integrales, usted podría comprar:



16 oz.

Y



16 oz.

Pan 100 % de trigo integral

De 16 oz.
a 32 oz.



COMPRE

- Barra de pan, de cualquier marca
- Debe indicar "100 % de trigo integral" (100 % whole wheat) en la etiqueta

NO COMPRE

- No se incluye pan liviano o "light"
- No se incluye pan orgánico

Tortillas de maíz, Tortillas de trigo integral

Tortillas de maíz

✓ COMPRE

- Tortillas suaves de maíz blanco o amarillo únicamente
- Elija entre estas marcas:

Calidad
Casa Rosa
Don Pancho
Essential Everyday
Food Club
Guerrero

Herdez
IGA
Kroger
La Banderita
La Burrita
Las 4 Hermanas

Mission
Reser's Baja Café
Signature Select
Tortilla Land

8 oz.
o más
grande

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen tortillas fritas ni totopos
- No se incluyen tortillas orgánicas ni a granel



Tortillas de trigo integral

✓ COMPRE

- Únicamente tortillas 100 % de trigo integral
- Elija entre estas marcas:

Don Pancho
Essential Everyday
Guerrero
IGA

Kroger
La Banderita
Market Pantry

Mission
Ortega
Signature Select

8 oz.
o más
grande

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen tortillas fritas ni totopos
- No se incluyen tortillas de harina blanca
- No se incluyen tortillas orgánicas ni a granel



Pasta de trigo integral, Avena

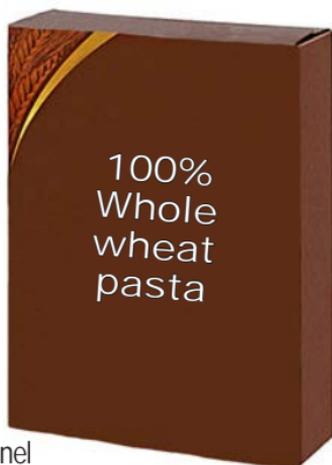
Pasta de trigo integral

☑ COMPRE

- Cualquier forma de pasta de grano integral o de trigo integral
- Elija entre estas marcas:

Barilla
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Ronzoni
Signature Select
WinCo Foods

Sólo
16 oz.



⊘ NO COMPRE

- No se incluyen los tipos orgánicos ni a granel

☑ COMPRE

Avena

- De cualquier marca
- Se acepta avena rápida, arrollada y tradicional
- Se acepta avena sin gluten
- Se aceptan orgánicas



⊘ NO COMPRE

- No se incluye avena de preparación instantánea (cuando la compra como grano integral)
- No se incluye a granel
- No se incluye avena cortada, estilo irlandesa ni escocesa
- No se incluyen avenas con azúcar, grasas, aceites o sal añadidos



CONSEJO PARA LAS COMPRAS

Con los beneficios de WIC, ¿la avena es un cereal o un grano integral?

- La avena en envases de caja, bolsa o cilindro es un **beneficio de granos enteros**
- La avena instantánea, en paquetes de porción individual, es un **beneficio de cereal**

Arroz integral, Trigo triturado (bulgur)

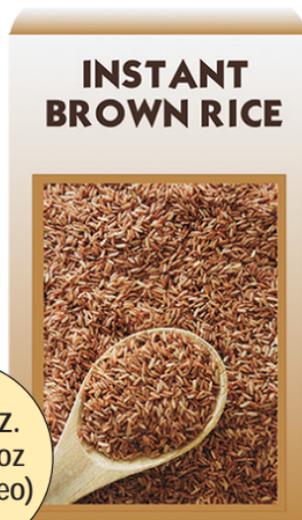
Arroz integral

☑ COMPRE

- De cualquier marca
- Se acepta arroz instantáneo o para hervir en bolsa
- Se acepta arroz jazmín (jasmine) integral y arroz basmati integral
- Se aceptan orgánicas

☒ NO COMPRE

- No se incluyen arroz blanco, salvaje, molido ni germinado
- No se incluyen con aderezos, azúcar, grasas, aceites ni sal añadidos
- No se incluye a granel



14-16 oz.
(Sólo arroz instantáneo)



16 oz.
o más grande

Trigo triturado (bulgur)

☑ COMPRE

- De cualquier marca
- Se aceptan orgánicas

☒ NO COMPRE

- No se incluyen con aderezos, azúcar, grasas, aceites ni sal añadidos
- No se incluye a granel



Cómo comprar leche

Toda la leche de WIC es pasteurizada y con vitamina D agregada.

✓ COMPRE

- De cualquier marca
- Se aceptan Skim Deluxe, Ultra, Creamy, Royale, Supreme, etc.

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen leche de arroz, leche de almendra, suero de leche, con sabor, leche bronca o leche A2
- No se incluyen los tipos orgánicos
- No se incluyen leches con omega-3 ni con vitamina E añadida
- No se incluyen artículos de especialidad, como en frascos/ botellas de vidrio

Compre el tipo de leche indicada en su lista de beneficios:

- Leche baja en grasa 1% o sin grasa - para adultos y niños mayores de 2 años (sin grasa es lo mismo que "skim")
- Leche entera para niños de 1 a 2 años

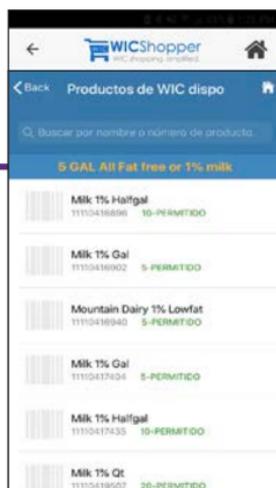
Hable con su clínica de WIC para obtener los siguientes tipos de leche. Cualquier marca.

- Leche acidófila
- Leche sin lactosa
- Leche en polvo sin grasa (envase de 25.6 oz)
- Leche evaporada (lata de 12 oz.)



CONSEJO PARA LAS COMPRAS

Use la aplicación para ver qué tipo de leche está en su lista de beneficios. Escanee el código de barras para ver si está permitido.



Ejemplos de las formas en que puede combinar los tamaños de los envases de leche

1.0 GAL =



0.75 GAL =



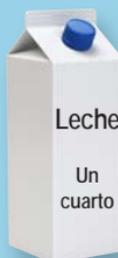
y



0.5 GAL =



0.25 GAL =



Bebida de soya

Bebida de soya

☑ COMPRE

- Elija entre estas marcas y productos:

Refrigerada



8th Continent
original o vainilla
64 oz.



Silk
original
32 oz., 64 oz. o 128 oz.

En el estante



Pacific Ultra Soy
original
32 oz.



Silk
original
32 oz.



West Life Organic Soymilk
Calcium & Vitamin D
plain or vanilla
32 oz.

32 oz. = un cuarto
64 oz. = medio galón

Leche de cabra, Queso

Leche de cabra

✓ COMPRE

- Compre el tipo de leche de cabra incluida en su lista de beneficios
- Sólo se permite la leche de cabra Meyenberg



Leche de cabra entera
32 oz. o
64 oz.



Leche de cabra con bajo contenido graso
32 oz.



Leche de cabra entera en polvo
Lata de 12 oz.
Paquete de 12 oz.



Leche de cabra evaporada entera
Lata de 12 oz.

Queso

✓ COMPRE

- Paquetes de 1 o 2 libras únicamente, hechos en EE. UU.
- Cualquier marca de quesos Cheddar (de sabor ligero "mild" o medio "medium"), Colby, Colby-Jack, Cheddar-Jack, Monterey Jack o Mozzarella
- Se acepta 16 oz. (1 lb.) de palitos de queso mozzarella



Sólo
16 oz.

✗ NO COMPRE

- No se incluyen los tipos fuerte "sharp", extrafuerte "extra sharp" ni cheddar blanco
- No se incluyen queso rebanado, deli o rallado
- No se incluyen los tipos orgánicos, queso de soya, de cabra ni crudo
- No se incluyen los alimentos de queso ni en pasta (como Velveeta)
- No se incluyen los tipos ahumado o sazonado con ingredientes añadidos, como chiles jalapeños o semillas de alcaravea
- No se incluye la mozzarella fresca (envasada en agua)

Yogurt

✓ COMPRE

- 32 oz. (o envases de 2 lb.) únicamente
- Compre el tipo de yogurt incluido en su lista de beneficios (entero, con bajo contenido graso o sin contenido graso)
- Elija sólo de esta marcas y sabores:

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen los tipos orgánicos
- No se incluyen yogurts "light"
- No se incluyen yogurts con endulzantes artificiales, como aspartame o sucralosa

Yogurt de leche entera (niños de 1-2 años de edad)

Chobani
Griego

- Entero, natural

DANNON

- Entero, natural
- Entero, vainilla

Essential
EVERYDAY

- Entero, natural
- Griego, entero, natural

food club
since 1945

- Griego, entero, vainilla

Good & Gather

- Griego, entero, natural
- Griego, entero, vainilla y miel

Great Value

- Griego, entero, natural

Lucerne
DAIRY FARMS

- Entero, natural
- Entero, vainilla
- Entero, fresa

MOUNTAIN HIGH

- Entero, natural
- Entero, vainilla
- Entero, fresa

Nancy's

- Entero, miel

OPEN NATURE

- Griego, entero, natural

WinCo
FOODS

- Entero, natural



1 CTR (envase) = 32 oz. (2 lb.)

Yogurt bajo en grasa o sin grasa (adultos y niños mayores de 2 años de edad)

BEST
OYET
SINCE 1893

- Sin grasa, natural
- Sin grasa, vainilla
- Bajo en grasa, natural
- Bajo en grasa, vainilla

Chobani
Griego

- Sin grasa, natural
- Sin grasa, vainilla
- Sin grasa, fresa
- Bajo en grasa, natural

DANNON

- Sin grasa, natural
- Bajo en grasa, natural
- Bajo en grasa, vainilla

Yogurt bajo en grasa o sin grasa, continuación (adultos y niños mayores de 2 años de edad)



- Sin grasa, natural
- Bajo en grasa, natural
- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, arándano
- Griego, sin grasa, natural
- Griego, sin grasa, vainilla
- Griego, sin grasa, fresa



- Bajo en grasa, natural
- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, durazno
- Bajo en grasa, frambuesa
- Griego, sin grasa, natural



- Griego, sin grasa, natural
- Griego, sin grasa, vainilla



- Sin grasa, natural
- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, plátano
- Bajo en grasa, durazno



- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, frambuesa
- Bajo en grasa, durazno
- Griego, sin grasa, natural
- Griego, sin grasa, vainilla



- Sin grasa, natural
- Bajo en grasa, natural
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, durazno
- Griego, sin grasa, natural
- Griego, sin grasa, vainilla



- Sin grasa, natural
- Sin grasa, vainilla
- Bajo en grasa, natural
- Bajo en grasa, vainilla



- Sin grasa, natural
- Sin grasa, vainilla
- Bajo en grasa, natural



- Griego, sin grasa, natural
- Griego, sin grasa, vainilla
- Griego, sin grasa, fresa



- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, durazno



- Sin grasa, natural
- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, durazno



- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, fresa-plátano
- Bajo en grasa, durazno
- Bajo en grasa, arándano

Tofu, Huevos

Tofu

☑ COMPRE

- Sólo envases de 16 oz. (1 lb.)
- Envasado en agua
- Elija sólo de estas marcas y productos refrigerados:



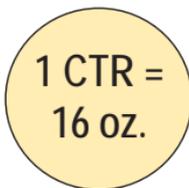
Azumaya Tofu
Firme, extra
firme o silken



House Foods
(no orgánico)
Firme, medio o
extra firme



Franklin Farms
Suave, firme,
medio o extra
firme



NaSoya
Silken orgánico

Huevos

☑ COMPRE

- Paquetes de una docena únicamente
- Cualquier marca de huevos blancos de gallina, de tamaño grande
- Se aceptan huevos de corral (cage-free)

16

☒ NO COMPRE

- Huevos morenos
- No se incluyen huevos de especialidad (como Eggland's Best, con más alto contenido de Omega-3, o Vitamina E, de pollos camperos, o free range, ni criados en pastura)
- No se incluyen los tipos orgánicos

Crema de cacahuete, Chícharos, frijoles y lentejas secas, Frijoles enlatados

Crema de cacahuete

✓ COMPRE

- Envases de 16 a 18 oz. únicamente
- De cualquier marca
- Se aceptan orgánicas

1 CTR =
16-18 oz.



⊘ NO COMPRE

- No se incluyen pasta de cacahuete (*spread*) o crema de cacahuete tostada con miel (*honey roasted*)
- No se incluyen cremas de cacahuete con bajo contenido graso ni con contenido graso reducido
- No se incluyen mermeladas, malvaviscos, chocolate ni miel añadidos
- No se incluye con Omega-3
- No se incluyen los tipos a granel ni los que puede moler usted mismo

Chícharos, frijoles y lentejas secas

✓ COMPRE

- Sólo bolsas de 16 o 32 oz.
- De cualquier marca y tipo
- Se aceptan orgánicas

1 CTR =
16 oz.



⊘ NO COMPRE

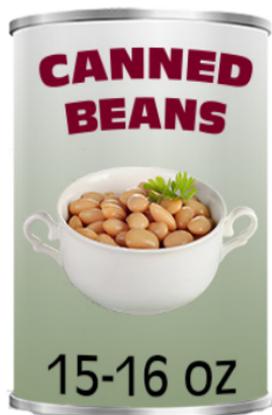
- Con aderezos añadidos
- No se incluye a granel

Frijoles enlatados

✓ COMPRE

- Latas de 15 a 16 oz. únicamente
- Cualquier marca y tipo de frijoles
- Se incluyen los frijoles con bajo contenido de sodio
- Se aceptan orgánicas

1 CTR =
4 latas



⊘ NO COMPRE

- Frijoles refritos, horneados ni ejotes
- No se aceptan aceites, aderezos o saborizantes añadidos

Pescado enlatado

(para padres de familia en lactancia completa)



Lata de 5 oz.
o más grande



Salmón rosado
Lata de 5 oz.
o más grande

✓ COMPRE

- Cualquier marca de atún claro en trozos o salmón rosado empaquetado en agua
- Solamente sardinas en agua marca "Chicken of the Sea" o "Bumble Bee"

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen atún, salmón ni sardinas saborizados o condimentados
- No se incluyen atún albacora, "yellowfin" ni "tongol"
- No se incluyen salmón rojo, "sockeye", "blueback" ni Atlántico
- No se incluyen filetes
- No se incluye pescado empaquetado en aceite
- No se incluyen productos en envases de plástico flexible con tapa (pouches) ni en paquetes de porciones individuales
- No se incluye pescado de especialidad, como atún pescado con caña ("pole-caught tuna")

Bumble Bee



Chicken of the Sea

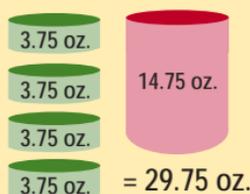


Lata de sardinas de 3.75 oz.

Ejemplos de cómo puede combinar los tamaños de latas de pescado



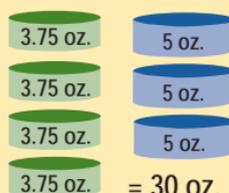
= 30 oz.



= 29.75 oz.



= 29.75 oz.



= 30 oz.

Cereales fríos

Cómo comprar cereales

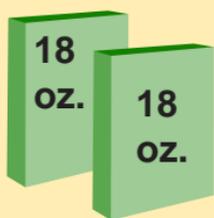
Busque estos símbolos en la lista de alimentos para elegir un cereal que tenga ácido fólico extra, hecho con granos enteros o libre de gluten.

- F** 100 % del valor diario (DV) de folato
- G** La compañía indica que el cereal no tiene gluten
- W** Hecho con granos integrales y buena fuente de fibra

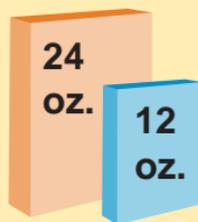
El tamaño más pequeño de cereal que puede comprar es de 9.8 oz. (para cereales calientes) o 12 oz. (para cereales fríos). Si le quedan menos de 9.8 oz. **disponibles en su beneficio de cereales para este mes, no podrá gastarlo.**

La mejor forma de asegurarse de obtener todo su cereal es comprando las cajas de 12 oz., 18 oz., 24 oz. o 36 oz.

Ejemplos de cómo puede combinar los tamaños de paquetes de cereales



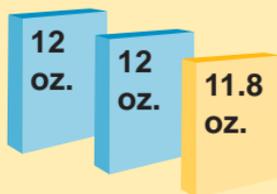
Total de 36 oz.



Total de 36 oz.



Total de 36 oz.



Total de 35.8 oz.

Cereales fríos

COMPRE Tamaño de 12 oz. a 36 oz.

Kellogg's



F
W

All-Bran Complete
Wheat Flakes



Corn Flakes
(original)



F

Special K
(original)



W

Frosted Mini Wheats
(original)



F
W

Strawberry
Frosted Mini Wheats



Rice Krispies (original)

General Mills



G

Rice
Chex



G

Corn
Chex



G

Blueberry
Chex



G

Cinnamon
Chex



G
W

Cheerios
(no saborizados)



F
G
W

Multi Grain Cheerios
(original)



W

Kix (original)



W

Berry Berry Kix



W

Honey Kix

Cereales fríos

Malt-O-Meal (caja o bolsa)



W

Frosted Mini Spooners
(original)

Post



W

Grape Nuts



W

Great Grains
Banana Nut Crunch



W

Great Grains
Crunchy Pecan



F

Honey Bunches of
Oats Honey Roasted



F

W

Honey Bunches of
Oats Vanilla Bunches



F

Honey Bunches of
Oats Almond



F

Honey Bunches of Oats
Pecan & Maple Brown Sugar



CONSEJO PARA LAS COMPRAS

La mejor forma de asegurarse de obtener todo su cereal es comprando las cajas de 12 oz., 18 oz., 24 oz. o 36 oz.

Bran Flakes - marca de la tienda

BRAN
FLAKES



Best Yet, Food Club, Great Value, IGA, Signature Select

F

W

Essential Everyday

W

Cereales calientes

COMPRE Tamaño de 9.8 oz. - 36 oz.



Cream of Wheat Plain
1 Minuto **No instantáneo**



Cream of Wheat Plain
2½ Minuto **No instantáneo**



W

Cream of Wheat Whole Grain,
2½ Minuto **No instantáneo**



G

Cream of Rice Plain
No instantáneo



Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original
(paquetes de porción individual)



W

Quaker Instant Oatmeal
(paquetes de porción individual)



W

Avena no saborizada instantánea, en paquetes de porción individual

Best Bet, Food Club, Great Value, Kroger, Shurfine, Signature Select, WinCo Foods

Jugo en botella

☑ COMPRE 100% JUGO

- Sólo botellas de plástico de 64 oz.
- Se aceptan con fibra, vitaminas y minerales añadidos
- Elija entre estas marcas y sabores:

☒ NO COMPRE

- No se incluyen cócteles de jugo, bebidas de jugo, o jugos bajos en calorías ("light")
- No se incluyen los tipos orgánicos
- No se incluye sidra de manzana
- No se incluyen jugos refrigerados



Tree Top
Cualquier sabor
(excepto 3 Apple Blend o Honey Crisp)



Juicy Juice
Cualquier sabor



Campbell's
Tomate
(original y con bajo contenido de sodio)

1 CTR = botella de 64 oz.



Langer's
Cualquier sabor,
100% jugo
No se incluyen cócteles



Ocean Spray
Cualquier sabor,
100% jugo
sin azúcar añadida
No se incluyen cócteles



Naranja
De cualquier marca



Toronja/pomelo
De cualquier marca



Manzana

Best Yet,
Essential
Everyday,
Food Club,
Great Value,
IGA, Kroger,
Market Pantry,
Signature Select,
Western Family,
WinCo Foods



Arándanos, arándanos y uva, y arándanos y frambuesa
No se incluyen cócteles

Best Yet,
Food Club,
Great Value,
Kroger,
Signature Select,
Western Family



Uva
(morada o blanca)

Best Yet,
Essential
Everyday,
Food Club,
Great Value,
IGA, Kroger,
Market Pantry,
Signature Select,
Western Family,
WinCo Foods



Verduras

Best Yet,
Essential
Everyday,
Food Club,
Great Value,
Kroger,
Signature Select,
WinCo Foods

Jugo congelado

✓ COMPRE 100% JUGO

- Sólo envases de 11.5 a 12 oz.
- Se aceptan con fibra, vitaminas y minerales añadidos
- Elija entre estas marcas y sabores:

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen cócteles de jugo, bebidas de jugo, o jugos bajos en calorías ("light")
- No se incluyen los tipos orgánicos
- No se incluye sidra de manzana
- No se incluyen jugos refrigerados

1 CTR =
Lata de 11.5
a 12 oz.



Dole
Cualquier sabor o mezcla



Old Orchard
Cualquier sabor o mezcla
con tapa verde



Tree Top
Manzana



Naranja
De cualquier marca



Toronja/pomelo
De cualquier marca



Manzana
Best Yet,
Essential Everyday,
Food Club, Great Value,
Kroger, Signature Select,
WinCo Foods



Uva
Best Yet, Food Club,
Great Value, WinCo
Foods

Alimentos para bebés

Comprar alimentos para bebé

¿Sabía usted?

A los 9 meses de edad, la mayoría de los bebés pueden comer frutas suaves y verduras cocidas y picadas que puedan levantar con sus dedos.

¿Sabía que WIC puede reemplazar algunas de las comidas para bebé en frasco por un beneficio de frutas y verduras a partir de los 9 meses? Hable con su clínica de WIC para obtener más información.

Si su lista de beneficios incluye

256 oz.

puede comprar



64

frascos de 4 oz.



32

2 unidades de 4 oz.

Si su lista de beneficios incluye

128 oz.

puede comprar



32

frascos de 4 oz.



16

2 unidades de 4 oz.

Si su lista de beneficios incluye

64 oz.

puede comprar



16

frascos de 4 oz.



8

2 unidades de 4 oz.

Frutas y verduras para bebé

✓ COMPRE

- Envases de 4 oz. de frutas y verduras procesadas para bebé
- Envases de vidrio o plástico
- Frutas y verduras procesadas para bebé mixtas o no saborizadas
- Puede comprar envases individuales, paquetes de 2 envases o ambas opciones
- Sólo elija entre estas marcas:

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen cenas ("dinners"), postres, licuados ni guisos ("casseroles")
- No se incluyen cereales, yogurt, carne, arroz, fideos o granos añadidos
- No se incluyen productos con azúcar o fécula añadidos
- No se incluye comida para bebés mayores ni para niños pequeños ("Graduates")
- No se incluyen productos con ácido docosahexaenoico (DHA) añadido
- No se incluyen productos en envases de plástico flexibles con tapa ("pouches")
- No se incluye comida para bebé en polvo



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic



Happy Baby Organics



Wild Harvest Organic

Carne para bebé, Cereales para bebé

Carne para bebé

(para bebés que no reciben fórmula de WIC)

✓ COMPRE

- Tamaño de 2.5 oz. únicamente de carne para bebé
- Envases de vidrio o plástico
- Puede tener caldo o salsa de carne
- Elija entre estas marcas:

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen productos con frutas, verduras, fideos o granos añadidos
- No se incluye comida para bebés mayores ni para niños pequeños ("Graduates")
- No se incluyen productos con ácido docosahexaenoico (DHA) añadido



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

Cereales para bebé

✓ COMPRE

- Tamaño de 8 oz. o más grande
- Sólo elija entre estas marcas y granos:

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen cereales de arroz
- No se incluyen productos con fórmula, leche, yogurt ni fruta añadidos
- No se incluyen productos con ácido docosahexaenoico (DHA) añadido
- No se incluyen frascos, latas ni paquetes de porción individual



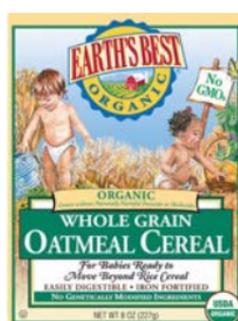
Gerber (orgánico OK)

- Multi-Grain
- Oatmeal
- Whole wheat



Beech-Nut
(orgánico OK)

- Multi-Grain
- Oatmeal



Earth's Best Organic

- Mixed-Grain
- Oatmeal

Para obtener más información sobre WIC o para encontrar la clínica WIC más cercana a su domicilio, llame al 211 o visite nuestro sitio web:

www.healthoregon.org/wic



Si se solicita, este documento puede proporcionarse en formatos alternativos para personas con discapacidades. Llame al 971-673-0040 (voz) o 1-800-735-2900 (TTY) para pedir un formato alternativo que sea mejor para usted.

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;
- (2) fax: (833)256-1665 o (202) 690-7442; o
- (3) por correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.