



WIC APPROVED FOOD CHANGES DUE TO COVID-19

To increase access to nutritious foods, Oregon WIC is temporarily allowing the following options:

EGGS



Allowable eggs now include any brand of white medium, jumbo, and extra-large chicken eggs (no organic, brown, or cage-free)

CHEESE



Allowable cheeses now include 8 oz. blocks

CANNED FRUIT

BUY:

- Fruit packed in water or juice without added sugars
- Any type of container, including plastic multi-packs
- Natural or unsweetened apple sauce OK
- Organic OK

DON'T BUY:

- No syrup, such as heavy, light, or extra light
- No artificial sweeteners or no-calorie sweeteners
- No fruit cocktail or mixed fruit with cherries

CANNED VEGETABLES

BUY:

- Vegetables without added fats or oils
- Most tomato or tomato products OK (like whole, strained, crushed, diced, paste, or purees)
- Organic OK

DON'T BUY:

- No mixtures with mature beans, such as kidney or black beans
- No pickled, creamed, or sauced canned vegetables
- No salsa, stewed tomatoes, or tomato sauces



Use the **WICShopper** app to check if the food is eligible or needs to be added to the Approved Products List (APL).



CAMBIOS A LAS COMIDAS AUTORIZADAS DE WIC DEBIDO A COVID-19

Para incrementar el acceso a alimentos saludables, Oregon WIC ha aprobado temporalmente las siguientes opciones:

HUEVOS



Se permite cualquier marca de huevos blancos tamaño mediano, jumbo y extra-grandes (no orgánicos, cafés, ni huevos de corral “cage-free”).

QUESO



Los quesos permitidos ahora incluyen barras de 8 onzas

FRUTAS EN LATA

COMPRE:

- Fruta envasada en agua o jugo, sin azúcar añadida
- Cualquier tipo de envase, incluyendo multi-packs de plástico
- Puré de manzana natural o sin azúcar añadida
- Orgánico está bien

NO COMPRE:

- No se permite jarabe de ningún tipo (heavy, light o extra light)
- Fruta con endulzante artificial o endulzante sin calorías
- No compre coctel de frutas o frutas mixtas con cerezas

VERDURAS EN LATA

COMPRE:

- Verduras sin grasa o aceites añadidos
- Tomate o productos de tomate (enteros, colados, machacados, en trozos, pasta o puré)
- Orgánico está bien

NO COMPRE:

- Mezclas con frijoles maduros de ningún tipo (como negros o de riñón)
- No se permiten verduras en vinagre, crema o salsa
- No se permiten salsas frescas, tomates condimentados, o salsas de tomate



Use la aplicación **WICShopper** para averiguar si un alimento califica o si necesita ser añadido a la Lista de Productos Aprobados (APL por sus iniciales en inglés).