

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 las leyes federales de derechos civiles y las reglamentaciones y políticas sobre derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe a sus organismos, oficinas y empleados, e instituciones que participan en los programas del USDA o los administran discriminar en función de la raza, del color, del país de procedencia, del sexo o género, de la discapacidad, de la edad o por represalia o venganza por alguna actividad previa relacionada con los derechos civiles en cualquier programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (por ejemplo, en braille, impreso en letra grande, archivo de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con el organismo (estatal o local) al cual solicitaron los beneficios. Las personas con problemas auditivos graves o leves, o que tengan discapacidades del habla, pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión (Federal Relay Service) llamando al (800) 877-8339. Asimismo, es posible que la información del programa esté disponible en otros idiomas además de inglés.

Para presentar una denuncia por discriminación del programa, complete el Formulario de denuncia por discriminación del programa del USDA (AD-3027) en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncias,

- (1) por correo postal: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) por correo electrónico: program.intake@usda.gov.

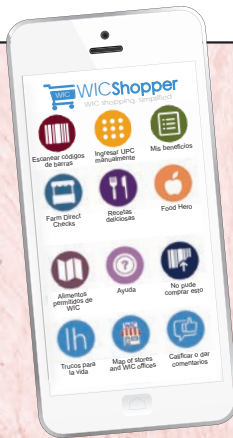
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

57-1001 SPANISH (9/2022)

¿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 cacahuete	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

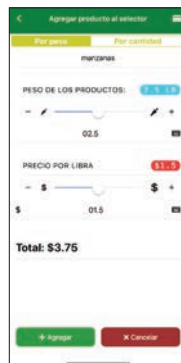
✗ NO COMPRE

- 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 soja 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 ("later 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:



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



Leche

Cómo comprar leche

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

✓ COMPRE

- De cualquier marca
- Se aceptan Skim Delux, 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

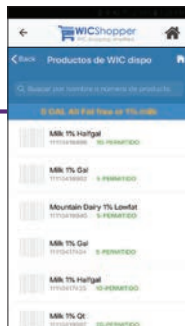
Hable con su clínica de WIC para obtener los siguientes tipos de leche. Cualquier marca.

- 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.



Leche

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

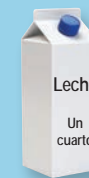
1.0 GAL =



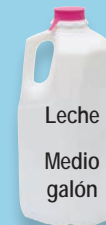
0.75 GAL =



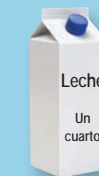
y



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.



Westsoy Organic Plus
Natural (sin sabor) o de vainilla
32 oz. o 64 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 <ul style="list-style-type: none"> • Entero, natural 	DANNON <ul style="list-style-type: none"> • Entero, natural • Entero, vainilla 	Essential EVERYDAY <ul style="list-style-type: none"> • Entero, natural • Griego, entero, natural 	food club <ul style="list-style-type: none"> • Griego, entero, vainilla
Good & Gather <ul style="list-style-type: none"> • Griego, entero, natural • Griego, entero, vainilla y miel 	Great Value <ul style="list-style-type: none"> • Griego, entero, natural 	Lucerne <ul style="list-style-type: none"> • Entero, natural • Entero, vainilla • Entero, fresa 	MOUNTAIN HIGH <ul style="list-style-type: none"> • Entero, natural • Entero, vainilla • Entero, fresa
Nancy's <ul style="list-style-type: none"> • Entero, miel 	OPEN NATURE <ul style="list-style-type: none"> • Griego, entero, natural 	WinCo FOODS <ul style="list-style-type: none"> • Entero, natural 	 32 ounces

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

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

BEST YEL <ul style="list-style-type: none"> • Sin grasa, natural • Sin grasa, vainilla • Bajo en grasa, natural • Bajo en grasa, vainilla 	Chobani Griego <ul style="list-style-type: none"> • Sin grasa, natural • Sin grasa, vainilla • Sin grasa, fresa • Bajo en grasa, natural 	DANNON <ul style="list-style-type: none"> • Sin grasa, natural • Bajo en grasa, natural • Bajo en grasa, vainilla
---	--	--

Yogurt

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

Essential EVERYDAY <ul style="list-style-type: none"> • 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 	food club <ul style="list-style-type: none"> • Bajo en grasa, natural • Bajo en grasa, vainilla • Bajo en grasa, fresa • Bajo en grasa, durazno • Bajo en grasa, frambuesa • Griego, sin grasa, natural 	Good & Gather <ul style="list-style-type: none"> • Griego, sin grasa, natural • Griego, sin grasa, vainilla
Great Value <ul style="list-style-type: none"> • Sin grasa, natural • Bajo en grasa, vainilla • Bajo en grasa, fresa • Bajo en grasa, plátano • Bajo en grasa, durazno 	Kroger <ul style="list-style-type: none"> • Bajo en grasa, fresa • Bajo en grasa, frambuesa • Bajo en grasa, durazno • Griego, sin grasa, natural • Griego, sin grasa, vainilla 	Lucerne <ul style="list-style-type: none"> • Sin grasa, natural • Bajo en grasa, natural • Bajo en grasa, fresa • Bajo en grasa, durazno • Griego, sin grasa, natural • Griego, sin grasa, vainilla
MOUNTAIN HIGH <ul style="list-style-type: none"> • Sin grasa, natural • Sin grasa, vainilla • Bajo en grasa, natural • Bajo en grasa, vainilla 	Nancy's <ul style="list-style-type: none"> • Sin grasa, natural • Sin grasa, vainilla • Bajo en grasa, natural 	OPEN NATURE <ul style="list-style-type: none"> • Griego, sin grasa, natural • Griego, sin grasa, vainilla • Griego, sin grasa, fresa
Tillamook <ul style="list-style-type: none"> • Bajo en grasa, vainilla • Bajo en grasa, fresa • Bajo en grasa, durazno 	WinCo FOODS <ul style="list-style-type: none"> • Sin grasa, natural • Bajo en grasa, vainilla • Bajo en grasa, fresa • Bajo en grasa, durazno 	Yoplait <ul style="list-style-type: none"> • 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:



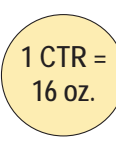
Azumaya Tofu
Firme, extra
firme o silken



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



Franklin Farms
Suave, firme,
medio o extra
firme



1 CTR =
16 oz.



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)

✗ 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

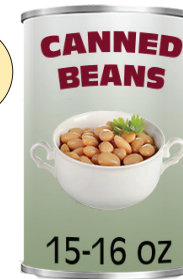
- Con aderezos añadidos
- No se incluye a granel

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 "longol"
- 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

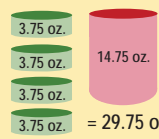


Lata de sardinas de 3.75 oz.

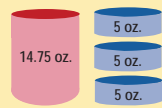
Ejemplos de cómo puede combinar los tamaños de latas de pescado



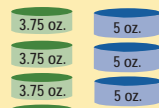
= 30 oz.



= 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.



100 % del valor diario (DV) de folato



La compañía indica que el cereal no tiene gluten

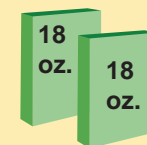


Hecho con granos integrales y buena fuente de fibra

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.

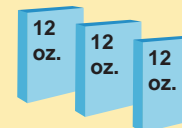
Ejemplos de cómo puede combinar los tamaños de paquetes de cereales



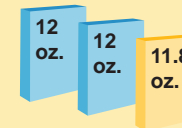
Total de 36 oz.



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



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

F

W

Essential Everyday

W

Cereales calientes

✓ **COMPRES** Tamaño de 9.8 oz. - 36 oz.



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



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



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

W



Cream of Rice Plain
No instantáneo

G



Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original
(paquetes de porción individual)



Quaker Instant Oatmeal
(paquetes de porción individual)

W



Avena no saborizada
instantánea, en
paquetes de porción
individual

W

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

Jugo en botella

✓ **COMPRES**
100% JUGO

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

✗ **NO COMPRES**

- 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



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

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



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:

1 CTR =
Lata de 11.5
a 12 oz.



Old Orchard
Cualquier sabor o mezcla
con tapa verde



Naranja
De cualquier marca



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



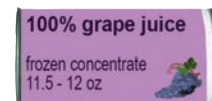
Dole
Cualquier sabor o mezcla



Tree Top
Manzana



Toronja/pomelo
De cualquier marca



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