

WIC OREGON

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

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;
(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 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

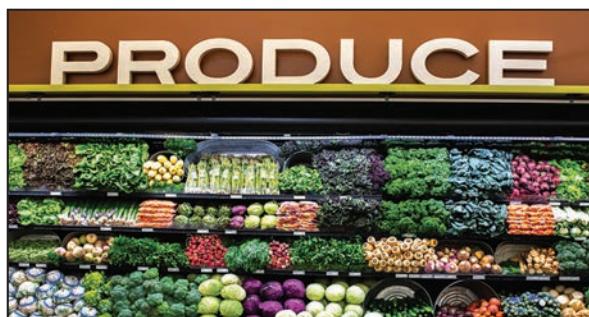
Frutas y verduras frescas

COMPRE

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

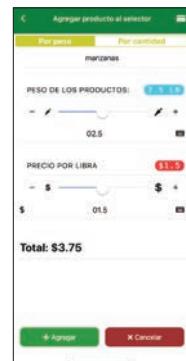
NO COMPRE

- 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!

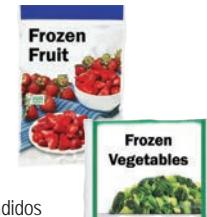


Frutas y verduras

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

6

Tortillas de maíz, Tortillas de trigo integral

Tortillas de maíz

8 oz.
o más
grande



COMPRE

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

Calidad	Herdez	Mission
Casa Rosa	IGA	Reser's Baja Café
Don Pancho	Kroger	Signature Select
Essential Everyday	La Banderita	Tortilla Land
Food Club	La Burrita	
Guerrero	Las 4 Hermanas	

NO COMPRE

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

Tortillas de trigo integral

8 oz.
o más
grande



COMPRE

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

Don Pancho	Kroger	Mission
Essential Everyday	La Banderita	Ortega
Guerrero	Market Pantry	Signature Select
IGA		

NO COMPRE

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

7

Oregon WIC Food List - Spanish - Revised September 1, 2022

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

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**

8

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

 **INSTANT BROWN RICE**

 **Brown Rice**

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

 **BULGUR**

9

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

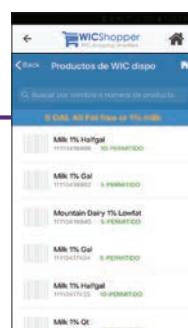
Hable con su clínica de WIC para obtener los siguientes tipos de leche. Cualquier marca.

- 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)



Oregon WIC Food List - Spanish - Revised September 1, 2022

Yogurt			
✓ COMPRE <ul style="list-style-type: none"> 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 estas marcas y sabores: 		✗ NO COMPRE <ul style="list-style-type: none"> No se incluyen los tipos orgánicos No se incluyen yogurts "light" No se incluyen yogurts con endulzantes artificiales, como aspartame o sacarosa 	
Yogurt de leche entera (niños de 1-2 años de edad)			
 <ul style="list-style-type: none"> Entero, natural 	 <ul style="list-style-type: none"> Entero, natural Entero, vainilla 	 <ul style="list-style-type: none"> Entero, natural Griego, entero, natural 	 <ul style="list-style-type: none"> Griego, entero, vainilla
 <ul style="list-style-type: none"> Griego, entero, natural Griego, entero, vainilla y miel 	 <ul style="list-style-type: none"> Griego, entero, natural 	 <ul style="list-style-type: none"> Entero, natural Entero, vainilla Entero, fresa 	 <ul style="list-style-type: none"> Entero, natural Entero, vainilla Entero, fresa
 <ul style="list-style-type: none"> Entero, miel 	 <ul style="list-style-type: none"> Griego, entero, natural 	 <ul style="list-style-type: none"> Entero, natural 	 <p>1 CTR (envase) = 32 oz. (2 lb.)</p>
Yogurt bajo en grasa o sin grasa (adultos y niños mayores de 2 años de edad)			
 <ul style="list-style-type: none"> Sin grasa, natural Sin grasa, vainilla Bajo en grasa, natural Bajo en grasa, vainilla 	 <ul style="list-style-type: none"> Sin grasa, natural Sin grasa, vainilla Sin grasa, fresa Bajo en grasa, natural 	 <ul style="list-style-type: none"> Sin grasa, natural Bajo en grasa, natural Bajo en grasa, vainilla Bajo en grasa, durazno Bajo en grasa, vainilla 	

Yogurt			
Yogurt bajo en grasa o sin grasa, continuación (adultos y niños mayores de 2 años de edad)			
 <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 Bajo en grasa, durazno Griego, sin grasa, vainilla Griego, sin grasa, fresa 	 <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, fresa Bajo en grasa, vainilla Griego, sin grasa, natural Griego, sin grasa, vainilla 	 <ul style="list-style-type: none"> Griego, sin grasa, natural Griego, sin grasa, vainilla 	
 <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 	 <ul style="list-style-type: none"> Bajo en grasa, fresa Bajo en grasa, vainilla Bajo en grasa, fresa Bajo en grasa, durazno Griego, sin grasa, natural Griego, sin grasa, vainilla 	 <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 	
 <ul style="list-style-type: none"> Sin grasa, natural Sin grasa, vainilla Bajo en grasa, natural Bajo en grasa, vainilla 	 <ul style="list-style-type: none"> Sin grasa, natural Sin grasa, vainilla Bajo en grasa, natural Bajo en grasa, vainilla 	 <ul style="list-style-type: none"> Griego, sin grasa, natural Griego, sin grasa, vainilla Griego, sin grasa, fresa 	
 <ul style="list-style-type: none"> Bajo en grasa, vainilla Bajo en grasa, fresa Bajo en grasa, durazno 	 <ul style="list-style-type: none"> Sin grasa, natural Bajo en grasa, vainilla Bajo en grasa, fresa Bajo en grasa, durazno 	 <ul style="list-style-type: none"> Bajo en grasa, vainilla Bajo en grasa, fresa Bajo en grasa, arándano Bajo en grasa, fresa-plátano Bajo en grasa, durazno Bajo en grasa, arándano 	

Oregon WIC Food List - Spanish - Revised September 1, 2022

Tofu, Huevos

Tofu

COMPRE

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





NO COMPRE

- No se incluyen envases con menos de 16 oz.

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

1 CTR = 16 oz.

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

16

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

Crema de cacahuate

COMPRE

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

1 CTR = 16-18 oz.



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.



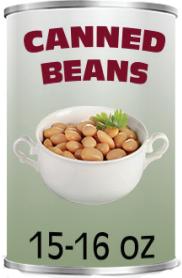


Frijoles enlatados

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



17

Pescado enlatado (para padres de familia en lactancia completa)

 Lata de 5 oz. o más grande

 Pink Salmon
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

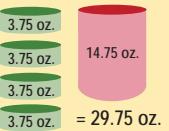
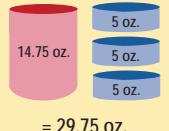
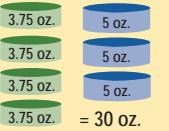
- No se incluyen atún, salmón ni sardinas saborizados o condimentados
- No se incluyen atún albacora, "yellowfin" ni "tongol"
- No se incluyen salmón rojo, "sockeye", "blueback" ni Atlántico
- No se incluyen filetes
- No se incluye pescado empaquetado en aceite
- No se incluyen productos en envases de 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.

18

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.

19

Oregon WIC Food List - Spanish - Revised September 1, 2022

Cereales fríos		
<input checked="" type="checkbox"/> COMPRE Tamaño de 12 oz. a 36 oz.		
Kellogg's		
 All-Bran Complete Wheat Flakes  	 Corn Flakes (original) 	 Special K (original) 
 Frosted Mini Wheats (original) 	 Strawberry Frosted Mini Wheats  	 Rice Krispies (original) 
General Mills		
 Rice Chex 	 Corn Chex 	 Blueberry Chex 
 Cinnamon Chex 	 Cheerios (no saborizados)  	 Multi Grain Cheerios (original)   
 Kix (original) 	 Berry Berry Kix 	 Honey Kix 

20

Cereales fríos				
Malt-O-Meal (caja o bolsa)				
 Frosted Mini Spooners (original) 				
Post				
 Grape Nuts 	 Great Grains Banana Nut Crunch 	 Great Grains Crunchy Pecan 		
 Honey Bunches of Oats Honey Roasted 	 Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches  	 Honey Bunches of Oats Almond 		
 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  				
Essential Everyday 				

21

Oregon WIC Food List - Spanish - Revised September 1, 2022

Cereales calientes	
<p><input checked="" type="checkbox"/> COMPRE Tamaño de 9.8 oz. - 36 oz.</p>	
	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	
<input checked="" type="checkbox"/> COMPRE 100% JUGO	<input type="checkbox"/> NO COMPRE
<ul style="list-style-type: none"> • Solo botellas de plástico de 64 oz. • Se aceptan con fibra, vitaminas y minerales añadidos • Elija entre estas marcas y sabores: 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 framboesa No se incluyen cócteles
	Uva (morada o blanca)
	Verduras
Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods	
Best Yet, Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, Western Family, 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.

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



Dole
Cualquier sabor o mezcla



Old Orchard
Cualquier sabor o mezcla
con tapa verde



Tree Top
Manzana



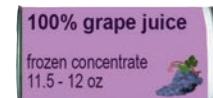
Naranja
De cualquier marca



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



Si su lista de
beneficios
incluye
128 oz.
puede comprar



Si su lista de
beneficios
incluye
64 oz.
puede comprar



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:



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

Happy Baby Organics

Wild Harvest Organic

NO COMPRE

- No se incluyen cenas ("dinners"), postres, líquidos 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

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:



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

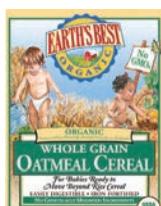
NO COMPRE

- 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

Cereales para bebé

COMPRE

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



Gerber (orgánico OK)

- Multi-Grain
- Oatmeal
- Whole wheat

Beech-Nut (orgánico OK)

- Multi-Grain
- Oatmeal

Earth's Best Organic

- Mixed-Grain
- Oatmeal