



LISTA DE ALIMENTOS

En efecto desde el
1ro de octubre de 2020



Responsabilidades de los participantes de WIC

Antes de comprar:

1. Revise su balance de beneficios y la fecha en que se vencen su beneficios, antes de comprar.
2. Compre sólo en tiendas autorizadas por WIC.
3. Su oficina de WIC le indicará las ubicaciones donde puede cambiar sus beneficios. Busque la calcomanía: "Aceptamos eWIC" en el supermercado.
4. Dígle al personal de la clínica si le gustaría que alguien más recogiera y cambiara sus beneficios de WIC

Para revisar su balance familiar, la lista de alimentos y más, descargue la aplicación EzWIC (Programa WIC de Arizona y WIC de Navajo Nation) o la aplicación WIC Shopper (ITCA WIC)



EzWIC app



WIC Shopper app

Mientras compra:

1. Lea con cuidado sus beneficios para saber cuáles comidas puede comprar. Puede revisar su balance de WIC en la tienda, en la caja registradora, deslizando su tarjeta e introduciendo su PIN, puede llamar al número de servicio al cliente en su tarjeta o usar la aplicación EzWIC.
2. Sólo puede comprar los alimentos y cantidades que aparecen en la sección de balance del recibo de eWIC. No tiene que comprar todos los alimentos en una visita.

En la caja registradora:

1. Dígle a la cajera, de inmediato, que va a usar la tarjeta eWIC.
2. Pregúntele a la cajera si necesita separar los alimentos de WIC de otros productos que esté comprando. Cada tienda es diferente y quizá tenga un proceso diferente.
3. Espere que la cajera le diga cuando deslizar su tarjeta eWIC e introduzca su "PIN".
4. 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.
5. 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 servicio se puede permitir con algunos vendedores autorizados por WIC. Por favor vea los carteles cerca de las cajas para ver si están aprobadas o pregúntele a un empleado de la tienda.

Si necesita saber si una marca en particular de alimentos es elegible, por favor comuníquese a su oficina de WIC o visite una de las siguientes bases de datos que le corresponda a su lista de alimentos:



Alimentos de WIC Arizona
azwic.gov/foods



Arizona WIC
QR Code



Inter Tribal Council of Arizona WIC foods
itcaonline.com/wic/foods



Navajo Nation WIC foods
ndoh.navajo-nsn.gov/

Si tiene problemas en la tienda:

Hable con el gerente de la tienda si tiene problemas en 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 satisfecha.

La solicitud de productos se puede hacer a los siguientes:

Arizona WIC:
wicservicedesk@azdhs.gov

Inter Tribal Council of Arizona, Inc. WIC:
wicupc@itcaonline.com

Navajo Nation WIC:
ndoh.navajo-nsn.gov/

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339.

Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible 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 en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al 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: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Tabla de Contenido

Cereal y Fórmula para Bebé.....	1
Frutas y Verduras para Bebé.....	2
Carnes para Bebé.....	3
Leche.....	4
Alternativas de Leche.....	5
Yogur Sin Grasa y Bajo en Grasa	6
Yogur de Leche Entera.....	7
Queso.....	8
Jugo	9
Frutas.....	12
Verduras	14
Frijoles	16
Crema de Cacahuete.....	17
Huevos.....	17
Pescado Enlatado	18
Cereal.....	19
Pan 100% de Trigo Integral.....	22
Arroz Integral.....	22
Pasta de Trigo Integral	23
Tortillas de Maíz.....	24
Tortillas de Harina de Trigo Integral	25

Cereal y Fórmula para Bebé

Cereal para Bebé

Cualquiera de las siguientes marcas y variedades de cereal infantil, en envases de 8 o 16 oz (incluyendo el orgánico)

No está incluido

- Cereal para bebé con fruta, azúcar, yogur, fórmula o DHA/ARA agregados
- Frascos, latas o tazas de una porción
- Alto en proteínas



Gerber
MultiGrain



Gerber
Oatmeal



Gerber
Rice



Gerber
Whole Wheat



Beech-Nut
Multigrain



Beech-Nut
Oatmeal



Beech-Nut
Rice



Earth's Best
Multi-Grain



Earth's Best
Oatmeal



Earth's Best
Rice

Fórmula para Bebé

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



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

Frutas y Verduras para Bebé

Cualquiera de las siguientes marcas de variedades individuales o mixtas (incluyendo orgánicos), de 4 oz. de frutas y verduras infantiles Etapa 2

No está incluido

- Comidas con sal, azúcar o almidón agregados
- Postres, cenas y combinaciones de comidas
- Fórmula, cereal o DHA/ARA agregados
- Licuados
- Bolsitas



Beech-Nut



Earth's Best



Gerber



Parent's Choice



Tippy Toes



Yummy
Naturals

Puede mezclar y combinar hasta el número de oz. especificado en sus beneficios.

256 oz. = 64 frascos o 32 paquetes de 2

128 oz. = 32 frascos o 16 paquetes de 2

64 oz. = 16 frascos u 8 paquetes de 2

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 infantiles. Pida más información en su clínica.

Carnes para Bebé

Se permiten solamente para bebés alimentados sólo con leche materna

Cualquiera de las siguientes marcas de carnes infantiles de un sólo ingrediente de 2.5 oz. (se permiten con caldo o salsa agregados y los orgánicos) de cualquier etapa

No está incluido

- Comidas con sal o azúcar agregadas
- Cenas y combinaciones de alimentos
- Salchichas de carne



Beech-Nut



Earth's Best



Gerber



Tippy Toes

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

77.5 oz. = 31 frascos

Leche



Cualquier marca de leche refrigerada en envases del tamaño que especifican sus beneficios de WIC

- Leche pasteurizada de vaca
 - Sin grasa
 - 1% baja en grasa
 - 2% grasa reducida
 - Entera

Otros tipos de leche

- Leche evaporada (lata de 12 onzas)
- Leche en polvo (paquetes de 9.6 a 25.6 onzas)
- UHT/Estéril/Leche que no necesita refrigeración
- Leche de vaca sin lactosa (Envase de 1/2 galón)
- Sólo WIC de Navajo Nation: Leche de vaca sin lactosa (envases de 1/2 galón y 96 oz.)

No está incluido

- Leche con chocolate
- Leche de sabores
- Crema agria
- Leche con acidófilos
- "Half and half"
- Leche cruda o bronca
- Leche condensada con azúcar
- Crema
- Relleno de leche
- Leche orgánica
- Leche de frutos secos o granos (como leche de almendra o arroz)
- Leche de coco

Alternativas de Leche

Leche de Soya

Cualquiera de las siguientes marcas y tipos en los tamaños indicados

No está incluido

- Leche de soya con DHA/ARA agregados
- Orgánica o "light"
- Leche de soya Silk de otros sabores



8th Continent,
½ galón refrigerado,
original
y vainilla solamente



Pacific Ultra
Soy 32 onzas
que no necesita
refrigeración,
original solamente



Silk,
½ galón,
refrigerada y
original solamente

Leche de Cabra

WIC Arizona Solamente

Meyenberg de cuarto, refrigerada

No está incluido

- Evaporada
- En polvo



Low Fat



Whole

Tofu

Cualquiera de las siguientes marcas de tofu, envasado en agua, con calcio, sólo de 16 oz. y de cualquier textura (suave, mediano, firme o extra firme)

No está incluido

- Tofu con grasas, azúcares, aceites o sodio agregados



Azumaya



House
Foods



O Organics



Sunrise

Yogur Sin Grasa y Bajo en Grasa*

Cualquiera de las siguientes marcas de yogur sin grasa, bajo en grasa, regular o griego de cualquier sabor

No está incluido

- Yogur con productos agregados como granola, dulces, miel, nueces o ingredientes similares
- Yogures que son líquidos
- Yogur orgánico
- Gogurt Slushies
- Yogur no lácteo

En cuartos de 32 oz. (cualquier sabor)

Cualquiera de las siguientes marcas

de la tienda: Food Club, Great Value, Kroger, Lucerne, Market Pantry, Open Nature, Simple Truth, Simply Balanced, y WinCo



Chobani



Dannon



Dannon
Light & Fit



Dannon
Oikos



Dannon
Oikos Triple Zero



Greek Gods



Mountain
High



Tillamook



Yoplait



Zoi

Paquetes (cualquier sabor)



Dannon Activia
paquetes de 4 de
4 oz. (incluyendo
regular, Lactose
Free, Fruit on the
Bottom y Light)



Yoplait 4 oz.
paquetes de 8



Yoplait Go-Gurt
tubos de 2 oz.
paquetes de 16



Yoplait Go-Gurt
tubos de 2 oz.
paquetes de 8

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

Yogur de Leche Entera*

Cualquiera de las siguientes marcas de yogur de leche entera regular o griego de cualquier sabor

No está incluido

- Yogur con productos agregados como granola, dulces, miel, nueces o ingredientes similares
- Yogures que son líquidos
- Yogur orgánico
- Yogur no lácteo

— En cuartos de 32 oz. (cualquier sabor) —

Las siguientes marcas de la tienda: Food Club, Lucerne, Simply Balanced y WinCo



Brown Cow
Cream Top



Chobani



Dannon



Dannon
Oikos



Greek Gods



Mountain
High Original



Zoi

— Paquetes (cualquier sabor) —



Noosa 4 oz.

Paquetes de 4 (incluye
mezclas y con fruta en el fondo)

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

Queso



Cualquier marca de queso pasteurizado, empacado, en trozo o rallado, 1 lb. (16 oz.) regular, con grasa reducida y bajo en sodio

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

No está incluido

- En cubos o rebanado
- Queso del mostrador de salchichonería
- Queso de peso variado
- Queso con pimientos u otros ingredientes agregados
- Queso importado
- Queso Americano procesado, comidas de queso procesado, productos de queso
- Queso para untar
- Queso crema
- Barritas (aparte de palitos de queso)
- Paquetes de menos de 16 onzas
- Queso orgánico

Jugo (página 1 de 3)

Congelado y Concentrado de 11.5 a 12 onzas y de 64 oz. Sin refrigerar

Cualquiera de las siguientes marcas de 100% jugo;
sin azúcar o endulzantes agregados

Los envases que se permiten
sólo abarcan las botellas de
plástico, los de cartón y latas

No está incluido

- Jugo orgánico
- Jugo en cóctel
- Tree Top 3 Apple Blend
- Marcas de jugo refrigerado de naranja Odwalla o Naked
- V8 Splash

Manzana



Food Club



Langers



Old Orchard



Seneca



Shurfine



Tree Top



Food Club



Juicy Juice



Langers



Mott's



Old Orchard



Seneca



Shurfine



Tree Top

Uva



Food Club



Old Orchard



Welch's



Food Club



Langers



Old Orchard



Shurfine



Welch's

Piña



Langers



Dole



Old Orchard

Jugo (página 2 de 3)

**Congelado y Concentrado de 11.5 a 12 onzas
y de 64 oz. Sin refrigerar**

**Cualquiera de las siguientes marcas de 100% jugo;
sin azúcar o endulzantes agregados**

Tomate



Campbell's

Naranja*/ Toronja*



Naranja
Cualquier
marca



Toronja
Cualquier
marca



Naranja
Cualquier
marca



Toronja
Cualquier
marca

Refrigerado o sin refrigerar

*Se permiten fortificados con calcio

Mezcla de Sabores



Juicy
Juice



Old Orchard



V8
(Original, Low
Sodium y
Spicy Hot)**



Dole



Old Orchard

**No V8 Splash

Jugo (página 3 de 3)

Paquetes de seis envases de 5.5 a 6 oz.

Sólo cuando lo especifiquen sus beneficios de WIC.

Sólo estas marcas de jugo 100% sin azúcar
o endulzante agregado



Piña Dole



Naranja
Donald Duck



V8 (sabores
Original, Low
Sodium, Spicy Hot)

Sólo para WIC Navajo Nation y ITCA

Paquetes de ocho en envases de 4.23 onzas



Juicy Juice
(cualquier sabor)

WIC recomienda limitar el jugo a 4 oz. al día para niños de 1 a 3 años de edad, y de 4 a 6 onzas al día para los niños de 4 a 6 años de edad.

Frutas Frescas



Cualquier variedad de frutas frescas

- Enteras
- Cortadas
- Por pieza individual
- En bolsas o empaquetadas
- Orgánicas

No está incluido

- Fruta seca
- Mezclas de fruta seca
- Frutas con "dips"
- Frutas de venta en barras de ensaladas
- Frutas de adorno
- Canastas de frutas
- Charolas para fiestas
- Productos como panecillos de arándano
- Frutas con azúcar, grasas, aceites o sales agregadas

Frutas (página 2 de 2)

Frutas Congeladas



Cualquier marca

- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Cualquier fruta sola o variedad mixta
- Orgánicas

No está incluido

- Frutas con:
 - azúcar, grasa, aceite o sal agregadas
 - con endulzantes artificiales como "NutraSweet", "Splenda" o "Stevia"
 - con otros ingredientes agregados
- Licuados

Frutas Enlatadas*

WIC Arizona y Navajo Nation solamente



Cualquier marca

- Cualquier tamaño y tipo de envase (refrigerada o que no se refrigera)
- Cualquier fruta sola o mezclada, envasada en jugo o agua
- Compota de manzana natural o sin azúcar
- Frutas orgánicas

No está incluido

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

*Los envases permitidos incluyen latas, tazas, frascos o bolsitas

Verduras Frescas



Cualquier variedad de verduras frescas

- Enteras
- Cortadas
- Por pieza individual
- En bolsas o empaquetadas, incluyendo lechuga
- Orgánicas

No está incluido

- Paquetes de verduras con aderezos o “dips”
- Hierbas o especias
- Flores comestibles, como flores de calabaza (se permite el brócoli, coliflor y alcachofas)
- Verduras en crema o salsa
- Mezclas de verduras y granos
- Verduras empanizadas
- Verduras que se compran en las barras de ensaladas
- Paquetes para ensaladas con ingredientes adicionales
- Verduras de adorno, como chiles en sarta
- Calabazas decoradas
- Bandejas para fiestas
- Verduras con azúcar, grasa, aceite o sal agregadas

Verduras (página 2 de 2)

Verduras Congeladas



Cualquier marca

- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Cualquier tipo de verduras individuales o mixtas
- "Steamer bags"
- Orgánicas

No está incluido

- Verduras empanizadas o con especias
- Papas fritas, "tater tots" o papa rallada
- Verduras con:
 - salsas como queso, mantequilla o salsa teriyaki
 - azúcar, almíbar, aceite, grasa, pasta, arroz o cualquier otro ingrediente agregado

Verduras Enlatadas*

WIC Arizona y Navajo Nation solamente



Cualquier marca

- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Verduras regulares y bajas en sodio
- Cualquier verdura individual o mixta
- Salsa de tomate, en pasta, puré, enteros, machacados y en trozos
- Verduras orgánicas

No está incluido

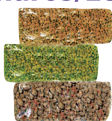
- Verduras con grasa, azúcar** o aceite agregados
- Pastas o arroz agregados
- Verduras en escabeche o en crema
- Verduras en salsa
- Salsa para pizza, sopas, catsup, pepinillos picados y aceitunas

*Los envases permitidos incluyen latas, tazas, frascos o bolsitas.

**El azúcar se permite solamente en los chícharos y el elote.

Frijoles

Frijoles/Chícharos/Lentejas, Secos



Cualquier marca, cualquier variedad (incluyendo orgánicos), en paquetes de 16 oz.

No está incluido

- Frijoles verdes, amarillos o ejotes amarillos
- Frijoles frescos o congelados
- Frijoles refritos
- Mezclas de sopas de frijoles con sobres de sabor/especias
- A granel

Frijoles Enlatados



Cualquier marca, cualquier variedad (incluyendo orgánicos), puros o bajos en sodio en tamaños de hasta 16 oz.

No está incluido

En variedades como:

- Negros
- Black-eyed peas
- Cannellini
- Garbanzo (Chickpeas)
- Great Northern
- Kidney (rojo o blanco)
- Lima
- Navy
- Pink
- Pinto
- Red

- Frijoles refritos
- Chícharos o lentejas
- Chícharos verdes, ejotes o judías
- Horneados, estilos cajun, barbacoa o ranchero
- Frijoles con grasa, aceites, sazónadores, especias, carne o frutas o verduras agregados
- Frijoles con puerco
- "Chili beans"

Por cada envase de frijoles/chícharos o lentejas secos en su tarjeta eWIC, puede comprar ya sea un envase de 16 oz de frijoles/chícharos o lentejas (o 4 latas de hasta 16 oz cada una).

Cada lata cuenta como envase de 0.25.

Envase de 2.00 = 8 latas	Envase de 1.00 = 4 latas
Envase de 1.75 = 7 latas	Envase de 0.75 = 3 latas
Envase de 1.50 = 6 latas	Envase de 0.50 = 2 latas
Envase de 1.25 = 5 latas	Envase de 0.25 = 1 lata

Crema de Cacahuete y Huevos

Crema de Cacahuete



Cualquier marca, de 16 a 18 onzas

- Regular, cremosa, estilos con trozos o trozos grandes
- Baja en sodio
- Baja en azúcar
- Natural

No está incluido

- Crema de cacahuete para untar
- Crema de cacahuete con jalea, mermelada, chocolate, bombones, DHA, omega-3 ó miel agregadas
- Crema de cacahuete en tubos
- Crema de cacahuete orgánica

Huevos



Cualquier marca, en cartones de una docena

- Huevos de gallina blancos frescos, crudos
- Huevos de gallina cafés, frescos, crudos
- Medianos, grandes, extra grandes o jumbo

No está incluido

- Huevos de especialidad (bajo colesterol, DHA, orgánicos, "free range", "cage free", "nest" y "fértile")
- Huevos en cartones de seis
- Sustituto de huevos

Pescado Enlatado

Atún



Cualquier marca, cualquier tamaño, hasta la cantidad que aparece en sus beneficios de WIC

- "Chunk Light" solamente
- Puro, envasado en agua
- Regular o bajo en sodio

No está incluido

- Atún "solid white" o Albacore
- Atún con proteína de soya agregada
- Atún en aceite
- Filete de primera calidad
- Almuerzos con mezclas de atún
- Atún empacado en bolsas
- Atún con ingredientes agregados
- Atún condimentado o sazonado

Salmón Rosa



Cualquier marca, cualquier tamaño, hasta la cantidad que aparece en sus beneficios de WIC

- Salmón rosa solamente
- Puro, envasado en agua
- Regular o bajo en sodio

No está incluido

- Salmón con ingredientes agregados
- "Salmón Rojo"
- Salmón en bolsas
- Salmón condimentado o sazonado
- "Salmón Atlantic"
- Filetes

Sardina



Cualquier marca

- Latas de 3.75 onzas, condimentada, sazonada o pura

No está incluido

- Brisling
- Norwegian

Cereal (página 1 de 3)

Cereal Caliente

Cajas de 11.8 a 36 onzas

Cualquiera de las siguientes marcas de cereal caliente. Puede combinar varios tamaños de cajas para igualar 36 onzas.

No está incluido

- Cereales calientes de menos de 11.8 onzas
- Con pasas, fruta o nueces
- Paquetes variados
- Cereales orgánicos



Cream of Rice



Cream of Wheat Original 1 Minute



Cream of Wheat Original 2.5 minute



Cream of Wheat Original Instant Individual Packets



Malt O Meal Original



Quaker Instant Grits Original



Quaker Instant Oatmeal Original

 = Sin gluten.

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

Cereal (página 2 de 3)

Cereal Frío

Bolsas o cajas de 12 a 36 onzas

Cualquiera de las siguientes marcas de cereal frío. Puede combinar paquetes de varios tamaños para completar hasta 36 onzas.

Ejemplos:

$$12 + 12 + 12 = 36$$

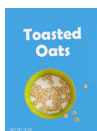
$$18 + 18 = 36$$

$$16 + 18 = 34$$



Cualquiera de las siguientes marcas de la tienda de Crispy Rice:

Best Yet, First Street, Food Club, Great Value, Kroger, Market Pantry, Shurfine, Signature Select y WinCo



Cualquiera de las siguientes marcas de la tienda de Toasted Oats:

First Street, Food Club, Kroger, Shurfine, Signature Select y WinCo



All Bran
Complete
Wheat Flakes



Banana Nut
Crunch



Cheerios
Multi-Grain



Cheerios
Plain



Corn
Chex



Rice
Chex



Wheat
Chex



Corn
Flakes



Malt O Meal
Crispy Rice

No está incluido

- Cereales fríos de menos de 12 onzas
- Paquetes variados
- Cereales escarchados excepto los que aparecen como permitidos
- Cereales orgánicos

● = 100% de ácido fólico por porción.

● = Sin gluten.

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

Cereal (página 3 de 3)

Cereal Frío

Bolsas o cajas de 12 a 36 onzas



Malt O Meal
Frosted Mini
Spooners



Frosted
Mini Wheats
Original



Grape Nuts
Flakes



Grape Nuts
Original



Honey Bunches
of Oats
Almond



Honey Bunches
of Oats
Honey Roasted



Honey Bunches
of Oats
Whole Grain
Almond Crunch



Honey Bunches
of Oats
Whole Grain
Honey Crunch



Honey Bunches
of Oats
Whole Grain
Vanilla Bunches



Kix - Plain



Life Original



Quaker
Oatmeal Squares
Brown Sugar



Quaker
Oatmeal Squares
Cinnamon



Rice Krispies



Special K



Total

● = 100% de ácido fólico por porción.

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

Granos Integrales (página 1 de 4)

Pan 100% de Trigo Integral

Cualquiera de las siguientes marcas de pan 100% de trigo entero en barras de 16 oz.

No está incluido

- "Gluten-free"
- "Diet", "light" o "low carb"
- Mini barras
- Pita o "flat bread"
- "English muffins"
- Pan delgado (thins) para sándwich y "rounds"
- Bagels
- Pan para hamburguesa o "hot dogs"
- Bolillos



Cualquier marca de la tienda



Bimbo



Nature's Own



Ozark Hearth



Sara Lee

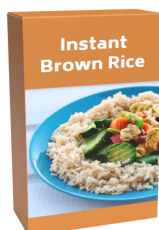


Wonder

Arroz Integral



Cualquier marca de arroz integral (instantáneo, "quick", boil-in-bag, o de cocimiento regular) de grano largo o corto en tamaños de 14 a 16 oz.



No está incluido

- Arroz sazonado o con sabor
- Arroz blanco
- Arroz basmati y jazmín
- Arroz orgánico

Granos Integrales (página 2 de 4)

Pasta de Trigo Integral

Cualquiera de las siguientes marcas de pasta de trigo integral (incluyendo orgánica) en paquetes de 16 oz.

No está incluido

- Pastas que contienen otro tipo de harina, además de trigo integral o trigo integral duro en los ingredientes
- Pastas con azúcar, grasas, aceites o sal agregados



Cualquiera de las siguientes marcas de la tienda:

Full Circle, Great Value, Kroger, O Organics, P\$\$, Shurfine, Signature Select, Simple Truth Organics, Simply Balanced, Sun Harvest y WinCo



Barilla



Delallo



Hodgson Mill



Ronzoni

Granos Integrales (página 3 de 4)

Tortillas de Maíz

Cualquiera de las siguientes marcas de tortillas de maíz amarillo o blanco en paquetes de 16 oz.

No está incluido

- Frituras de tortilla de maíz
- Tostadas o tacos prefabricados
- Tortillas orgánicas



Casa Rica



Don Pancho



Dos Ranchitos



El Super



Food Club



Guerrero



IGA



Kroger



La Banderita



La Burreita



Mama Lola's



Mission



Santa Fe Tortilla Company

Granos Integrales (página 4 de 4)

Tortillas de Harina de Trigo Integral

Cualquiera de las siguientes marcas de tortillas de harina integral en paquetes de 16 onzas

La harina integral tiene que ser la única harina que aparece en la lista de ingredientes.

No está incluido

- Frituras de tortilla
- Tostadas o tacos prefabricados
- Tortilla de harina blanca
- Tortillas de sabores (como de espinacas o tomate)
- Tortillas orgánicas



Don Pancho



Food Club



Great Value



Guerrero Tortillas de Harina Integral



IGA



Kroger



La Banderita



Mission



Sante Fe Tortilla Company



Signature Kitchens

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

El Programa WIC ofrece lo siguiente. Comuníquese a su clínica local para más información.



**Madres
consejeras de
lactancia**



**Consultoras de
Lactancia**



**Grupos de
clases y
apoyo**



**Materiales de
educación**



**Bombas de
extracción de
leche para las
mamás.**



**Las madres que están
amamantando
exclusivamente reciben
el paquete de alimentos
mejorado de WIC.**



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