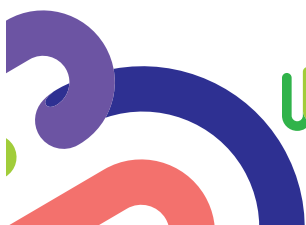




# Lista de alimentos permitidos



**wic** WOMEN, INFANTS,  
& CHILDREN

En vigencia: mayo de 2017



## Frutas y verduras

**IMPORTE:** monto en dólares que aparece en la lista de beneficios de alimentos familiares de WIC. Si el costo es superior al de la lista de beneficios de alimentos familiares de WIC, puede pagar la diferencia.

**MARCA:** cualquiera

Compre productos frescos si así lo especifica la lista de beneficios de alimentos familiares de WIC.

## Productos frescos y congelados

### Está bien comprar

- Cualquier variedad
- Recipientes de plástico, como bolsas, cajas o cubos
- Ensaladas y verdes mixtas (solo con frutas y verduras)
- Enteros, cortados o rebanados
- Orgánico
- A granel
- Frutas y verduras en combinación



### No aprobados por WIC

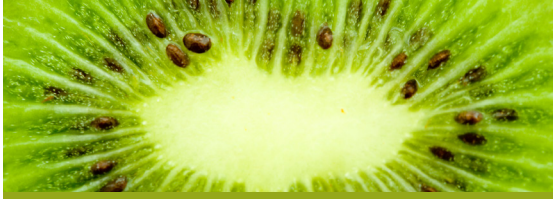
- Papas fritas, papas estilo hash brown, tater tots (con azúcar, grasa o aceite agregados)
- Productos de la barra del deli o ensaladas
- Bandeja de botanas
- Cestas de fruta, frutas y verduras decorativas
- Frutas y verduras secas
- Frutos secos (como cacahuates, mezcla de frutas y nueces)
- Condimentos, especias
- Salsa, carne, pasta, arroz o fideos agregados
- Jarabe, endulzante, saborizante, azúcar, grasa o aceite agregados
- Aderezo, crutones o queso agregados (como en paquetes de ensalada)
- Frutas o verduras en latas o frascos (de metal o vidrio)
- Mermeladas, jaleas o conservas
- Mezclas congeladas de batidos

**CONSEJO ÚTIL:** para comprar frutas y verduras frescas  
 Esta tabla tiene algunos ejemplos del costo por libra de las frutas y verduras frescas.

Precio por libra (lb)	\$0.59	\$0.79	\$0.99	\$1.29	\$1.49	\$1.79	\$1.99	\$2.49	\$2.99	\$3.49	\$3.99
1 lb	\$0.59	\$0.79	\$0.99	\$1.29	\$1.49	\$1.79	\$1.99	\$2.49	\$2.99	\$3.49	\$3.99
1 1/2 lb	\$0.89	\$1.19	\$1.49	\$1.94	\$2.24	\$2.69	\$2.99	\$3.74	\$4.49	\$5.24	\$5.99
2 lb	\$1.18	\$1.58	\$1.98	\$2.58	\$2.98	\$3.58	\$3.98	\$4.98	\$5.98	\$6.98	\$7.98
2 1/2 lb	\$1.48	\$1.98	\$2.48	\$3.23	\$3.73	\$4.48	\$4.98	\$6.23	\$7.48	\$8.73	\$9.98
3 lb	\$1.77	\$2.37	\$2.97	\$3.87	\$4.47	\$5.37	\$5.97	\$7.47	\$8.97		
3 1/2 lb	\$2.07	\$2.77	\$3.47	\$4.52	\$5.22	\$6.27	\$6.97	\$8.72			
4 lb	\$2.36	\$3.16	\$3.96	\$5.16	\$5.96	\$7.16	\$7.96	\$9.96			
4 1/2 lb	\$2.66	\$3.56	\$4.46	\$5.81	\$6.71	\$8.06	\$8.96				
4 lb	\$2.95	\$3.95	\$4.95	\$6.45	\$7.45	\$8.95	\$9.95				



## Frutas y verduras





## Granos integrales

Pan, tortillas, pasta, arroz integral y avena

## Pan 100 % trigo integral

**TAMAÑO:** 8, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24 y 32 onzas (oz)

**MARCA:** cualquiera

Debe decir “100% Whole Wheat” (100 % trigo integral) en el frente de la etiqueta

- Hogazas, bollos o panecillos



## Pan integral

**MARCA:** productos específicos a continuación



- Pepperidge Farm Whole Grain 15 Grain
- Pepperidge Farm Whole Grain Honey Wheat
- Pepperidge Farm Whole Grain Oatmeal
- Pepperidge Farm Whole Grain Ancient Grains

**No aprobados por WIC**

- Del deli
- Orgánico



## Granos integrales

Pan, tortillas, pasta, arroz integral y avena

## Tortillas de maíz

**TAMAÑO:** 8, 16, 20, 24 y 32 onzas (oz)

**MARCA:** Albuquerque, Candy's, Carlita, Don Pancho, Guerrero, Herdez, Kroger, La Banderita, La Burrita, La Favorita, La Perla, La Tortilla Factory, Marcela Valladolid, Mission, Romero's, Santa Fe Tortilla Company, Shurfine, Tia Rosa

### Está bien comprar

- Maíz blanco
- Maíz amarillo
- Tortillas de maíz blandas



## Tortillas de trigo integral

**TAMAÑO:** 16 onzas (oz)

**MARCA:** Best Choice, Don Pancho, Guerrero, Herdez, King Soopers, Kroger, La Banderita, La Tortilla Factory, Market Pantry, MiCasa, Mission, Ortega, Our Family, Santa Fe Tortilla Company, Shurfine, Signature Kitchens, Tio Santi

### No aprobados por WIC

- Tortillas de harina
- Harina blanca
- Tortillas para tacos o tostadas
- Saborizadas
- Totopos
- Con almidón comestible modificado
- Orgánicas
- Fritas
- A granel



## Granos integrales

Pan, tortillas, pasta, arroz integral y avena

## Pasta 100 % trigo integral

**TAMAÑO:** 16 onzas (oz)

**MARCA:** Barilla, Great Value, Hodgson Mill, Kroger, Our Family, Racconto, Ronzoni Healthy Harvest, Shurfine, Western Family

### Está bien comprar

- Cualquier tipo, incluso espagueti, espiral, penne, rotini, coditos, macarrones o caracolas

### No aprobados por WIC

- Con azúcar, grasa, aceite o sal agregados
- De arroz, quinoa, lino, maíz o verduras
- Orgánica
- A granel

## Arroz integral

**TAMAÑO:** 16 o 32 onzas (oz)

**MARCA:** cualquiera

### Está bien comprar

- Común, de cocimiento rápido o instantánea
- Natural
- Grano largo, mediano o corto
- Cocción instantánea, de 14 o 18 onzas (oz)
- Bolsa o caja



### No aprobados por WIC

- Orgánico
- En bolsa de hervir
- Arroz rojo o negro
- Arroz salvaje
- Bolsas
- Con azúcar, sal, saborizante, grasa o aceite agregados



## Granos integrales

Pan, tortillas, pasta, arroz integral y avena

### Avena

**TAMAÑO:** 16 o 32 onzas (oz)

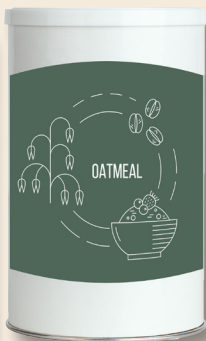
**MARCA:** Best Choice, Bob's Red Mill, Mom's Best, Our Family, Ralston, Western Family

#### Está bien comprar

- Avena de cocimiento rápido, en copos y tradicional

#### No aprobados por WIC

- Paquetes instantáneos o individuales
- Avena cortada
- Orgánica
- A granel
- Con azúcar, grasa, aceite, sal o saborizante agregados



#### ¿La avena es cereal o grano integral?

¡Es ambas cosas! Al ir de compras con WIC, recuerde:

- Use sus beneficios de cereales para comprar avena instantánea en paquetes individuales.
- Use sus beneficios de granos integrales para comprar otros tipos de avenas (caja, bolsa o cubo).





# Cereal para el desayuno

TAMAÑO: 8 onzas (oz) o más

MARCA: productos específicos a continuación

\* Cereales integrales



All-Bran  
Complete  
Wheat Flakes\*



Special K  
Original



Corn Flakes  
(regular)



Crispix



Bran Flakes\*



Honey Bunches of Oats  
Almonds, Honey Roasted,  
Whole Grain Honey Crunch\*



Grape-nuts\*  
Original\* Flakes\*



Great Grains  
Banana Nut Crunch\*



Total  
Whole Grain\*



Wheaties\*



Kix\*  
(regular)



Honey Kix\*



Chex  
Wheat\*, Corn, Rice



Cheerios y  
MultiGrain Cheerios\*



La mejor manera de obtener todo su cereal es comprar los tamaños de 12, 18 o 36 onzas (oz).





## Cereal para el desayuno



Oatmeal Squares  
Brown Sugar\*  
& Cinnamon\*



Life\*  
(regular)



Sunbelt  
Bakery  
Simple\*  
Granola\*



Crisp/  
Crispy/  
Crispie  
Rice



Frosted Shredded Wheat\*  
(regular o trozos pequeños)  
(sin glaseado ni relleno  
saborizado)

**MARCAS** (bolsa o caja): Always Save, Best Choice, Clear Value, Great Value, Kiggins, Kroger, Malt-O-Meal (Frosted Mini-Spooners), Market Pantry, Our Family, Ralston, Signature Kitchens, Shurfine, ValuTime, Western Family

## Cereal caliente



Cream Of Wheat/Cream of Rice  
(original e integral\*)  
(sin sabor, 1, 2½ y 10 minutos)



Malt-O-Meal  
(sin sabor)



Maypo\*  
(sabor a jarabe  
de arce)



Oatmeal\*  
(paquetes individuales, natural,  
sin sabor)

**MARCAS:** Best Choice, Kroger, Our Family, Ralston, Shurfine, Signature Kitchens, Quaker, Western Family

## No aprobados por WIC

- Paquetes individuales, excepto avena
- Orgánico
- Sabores no mencionados



# Leche

**TAMAÑO:** cuarto de galón, medio galón o galón

**MARCA:** marca blanca, si está disponible. Marca nacional, si la marca blanca no está disponible.

**Compre con el contenido de grasa mencionado en la lista de beneficios de alimentos familiares:**

- 1 % (baja en grasa) o descremada (sin grasa)
- Entera

## Está bien comprar

- Fresca, en lata, en polvo
- Cajas de plástico o papel
- Leche de larga duración UHT
- Sin lactosa (cualquier marca)
- Leche agria
- Lactobacilina
- Leche de cabra Meyenberg
- Con calcio agregado



## No aprobados por WIC

- Leche saborizada
- Leche cruda
- Orgánica
- Bebidas "lácteas" hechas con nueces, coco, arroz, avena y otros granos

## Tamaños de leche permitidos por WIC

Leche fresca o UHT	
1 galón	= 1.0 galones
½ galón + 1 cuarto de galón	= 0.75 galones
½ galón	= 0.50 galones
1 cuarto de galón	= 0.25 galones
Leche en lata	
Lata de 12 oz	= 0.25 galones
Leche en polvo	
4 libras (64 onzas)	= 5.0 galones
Caja de 32 oz	= 2.5 galones
Caja de 25.6 oz	= 2.0 galones
Paquete de 9.6 oz	= 0.75 galones
Paquete de 3.2 oz	= 0.25 galones
Lata de 12 oz de leche de cabra Meyenberg	= 0.75 galones



# Yogur

**TAMAÑO:** solo cubos de 32 onzas (oz)

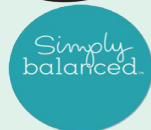
**MARCA:** Brown Cow, Chobani, Coburn Farms, Dannon, Dannon Light & Fit, Great Value, Kroger, Lucerne, Market Pantry, Mountain High, Nancy's, Nostimo, Oikos, Open Nature, Our Family, Shurfine, Simply Balanced, Tillamook, Western Family, Yoplait

Compre con el contenido de grasa mencionado en la lista de beneficios de alimentos familiares:

- Sin grasa o bajo en grasa
- Entero

Está bien comprar

- Natural
- Vainilla
- Griego



No aprobados por WIC

- Sabores que no sean natural ni vainilla
- Orgánico



## Bebida a base de soya

**TAMAÑO:** cuarto o medio galón

**MARCA:** 8th Continent, Great Value, Pacific Ultra Soy, Silk



Original



Vainilla

8th  
Continent  
(medio galón)  
Refrigerada



Original

Great  
Value  
(cuarto  
de galón)  
Refrigerada



Original



Vainilla

Pacific  
Ultra Soy  
(cuarto de  
galón)  
No precedera



Original

Silk  
Original  
(cuarto o  
medio galón)  
Refrigerada

No aprobados por WIC

- Sabores no mencionados
- Ligera o sin grasa

## Queso de soya

**TAMAÑO:** una libra (16 onzas)

**MARCA:** Azumaya, House Premium



Azumaya

Firme y extrafirme



House Premium

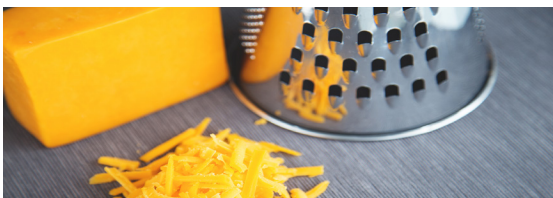
Medio, firme y extrafirme

**Está bien comprar**

- Fresco
- Refrigerado
- Envasado en agua

No aprobados por WIC

- Orgánico
- Con sal, saborizante, grasa o aceite agregados



## Queso

**TAMAÑO:** paquetes de 1, 2 o 3 libras  
(16, 32 o 48 onzas)

**MARCA:** marca blanca  
únicamente



### Está bien comprar

- Americano (blanco, amarillo, en rodajas)
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Longhorn
- Marble
- Monterey Jack
- Mozzarella (entero o parcialmente descremado)
- Muenster
- Suizo
- Mezclas de queso en la lista
- Queso en tiras y rallado

### No aprobados por WIC

- Alimentos y productos de queso o queso para untar
- Empacado individualmente (excepto el queso en tiras)
- Con sabor, importado o queso con embutidos
- Orgánico
- Rebanado (excepto el queso americano)

## Huevos

**TAMAÑO:** docena

**MARCA:** marca blanca, si está disponible. Marca nacional, si la marca blanca no está disponible.



### Está bien comprar

- Grandes, medianos, pequeños
- Huevos blancos de categoría A o AA

### No aprobados por WIC

- Pardos
- Orgánicos o de corral
- Extragrandes
- Huevos especiales (como pasteurizados, fortificados o enriquecidos con vitamina E, DHA u omega 3)



**100 % jugo:**  
12 o 48 oz

Latas congeladas de 12 oz

**TAMAÑO:** latas congeladas de 11.5 o 12 onzas (oz)

**MARCA:** productos específicos a continuación

NARANJA o TORONJA

Marca blanca únicamente

MANZANA o UVA

Great Value, Kroger, Langers,  
Market Pantry, Old Orchard, Tree Top,  
Welch's (tapa amarilla y lámina), Western Family

PIÑA

Dole, Kroger, Langers, Old Orchard

PIÑA Y NARANJA

Dole, Old Orchard



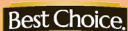
Botellas de 48 oz

**TAMAÑO:** botellas plásticas de 48 onzas (oz)

**MARCA:** productos específicos a continuación

VERDURA o TOMATE

Campbell's, Shurfine, Texusun, V8





## 100 % jugo: Botellas de 64 oz

**TAMAÑO:** botellas plásticas de 64 onzas (oz)

**MARCA:** productos específicos a continuación

### NARANJA o TORONJA

Marca blanca únicamente

### MANZANA o UVA

Always Save, Best Choice,  
Great Value, Juicy Juice, Kroger, Langers,  
Market Pantry, Old Orchard,  
Our Family, Signature Kitchens,  
Sesame Street, Shurfine, Tipton Grove,  
Tree Top, Welch's, Western Family



64 oz  
BOTELLAS PLÁSTICAS

### PIÑA

Best Choice, Kroger, Langers, Signature Kitchens,  
Shurfine, Western Family

### VERDURA o TOMATE

Best Choice, Campbell's, Diane's Garden, Great Value,  
Kroger, Langers, Market Pantry, Our Family, Signature  
Kitchens, Shurfine, Texus, V8, Western Family

Compre SOLO estos productos si así lo especifica  
la lista de beneficios de alimentos familiares:  
porciones individuales (latas, botellas o cajas) de  
naranja, toronja, naranja y toronja (de cualquier  
marca) o verduras (V8)

### **Está bien comprar**

- Latas congeladas de 11.5 o 12 onzas (oz)
- 64 onzas (oz) de jugo de naranja o toronja en botellas plásticas o cajas refrigeradas
- Con calcio y vitamina D agregados
- Con o sin pulpa
- Toronja blanca, rosa, roja o roja rubí
- Uva morada, roja o blanca
- Verdura o tomate regular, con especias o bajo en sodio

### **No aprobados por WIC**

- Menos de 100 %
- Jugos combinados tipo "cóctel"
- Botellas de vidrio
- Orgánico
- Mezclas de jugo no mencionados





## Mantequilla de maní y frijoles

Mantequilla de maní, frijoles secos y frijoles enlatados

Puede elegir una de estas opciones:



## Mantequilla de maní

**TAMAÑO:** 16 a 18 onzas (oz)

**MARCA:** cualquiera

### Está bien comprar

- Crujiente, extracrujiente, cremosa o suave
- Batida
- Natural
- Regular, baja en sal o reducida en sal
- Regular, baja en azúcar o reducida en azúcar



### No aprobados por WIC

- Untable
- Reducida en grasa
- Con saborizante, miel o jalea agregados
- En tubos
- Orgánica
- Otras cremas de nuez (como de almendra, o nuez de la india o cashew)



## Mantequilla de maní y frijoles

Mantequilla de maní, frijoles secos y frijoles enlatados

### Frijoles secos

**TAMAÑO:** bolsas de 1 libra (16 oz) o 2 libras (32 oz)

**MARCA:** cualquiera

Frijoles, chícharos o lentejas secas de cualquier tipo, sin sabor



#### No aprobados por WIC

- Con saborizante agregado
- Orgánicos
- Sopa o mezcla de sopa

### Frijoles enlatados

**TAMAÑO:** 15 a 16 onzas (oz)

**MARCA:** cualquiera

Regular, bajo en sal o sin sal

#### Está bien comprar

- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Frijoles de mantequilla
- Garbanzos
- Frijoles nortños
- Frijoles colorados
- Habas
- Frijoles blancos
- Frijoles pintos
- Frijoles rojos



#### No aprobados por WIC

- Frijoles horneados, refritos o con chili
- Sopa o mezcla de sopa
- Con saborizante, grasa, aceite o carne agregados
- Orgánicos



## Alimentos para bebés

### Frutas y verduras

**TAMAÑO:** 4 onzas (oz)

**MARCA:** Beech-Nut Classics, Beech-Nut Naturals, Earth's Best Organic, Gerber, O Organics, Tippy Toes, Tippy Toes Organic



#### Está bien comprar

- Orgánicos
- Frutas y verduras en combinación
- Envase de vidrio o plástico
- Paquetes múltiples (por ej.: paquete de 2 = 2 frascos)



#### No aprobados por WIC

- Con DHA y ARA agregados
- Con azúcar, sal, almidones, harina, cereal, arroz, pasta, fideos o carne agregados
- Graduates, Dinners o 3rd Foods
- Postres, natilla o yogur
- Bolsas

### Cereal para bebé

**TAMAÑO:** 8 onzas (oz)

**MARCA:** Beech-Nut, Gerber

#### Está bien comprar

- Arroz
- Avena
- Avena y quinoa
- Trigo integral
- Granos en combinación
- Multigrano
- Cebada



Beech-Nut



Gerber

#### No aprobados por WIC

- Orgánico
- Con fruta o fórmula para bebé agregadas
- En frascos
- Con DHA y ARA agregados



## Alimentos para bebés

### Carnes

**TAMAÑO:** 2.5 onzas (oz)

**MARCA:** Beech-Nut Classics, Gerber,  
O Organics, Tippy Toes, Tippy Toes Organic



#### Está bien comprar

- Orgánica
- Con consomé o salsa de carne
- Envase de vidrio o plástico
- Paquetes múltiples (por ej.: paquete de 2 = 2 frascos)

#### No aprobados por WIC

- Con DHA y ARA agregados
- Con azúcar, sal, arroz, pasta, fideos, frutas o verduras agregados
- Graduates, Dinners o 3rd Foods
- Bolsas

## Fórmula para bebé

Compre el tamaño, marca y forma (en polvo, concentrada o lista para usar) de fórmula para bebé fortificada con hierro de la lista de beneficios de alimentos familiares de WIC.

Sin sustituciones.

#### No aprobados por WIC

- Orgánica
- Fórmula para bebé con bajo contenido de hierro



## Pescado enlatado

**TAMAÑO:** Combinación de atún, salmón y sardinas enlatados en 3 a 20 onzas (oz)

**MARCA:** cualquiera

- Atún claro en trozos, salmón rosado, sardinas

### Está bien comprar

- Empacado en agua o aceite
- Con saborizante agregado (como salsa picante, de mostaza o tomate)



### No aprobados por WIC

- Empacado en bolsas
- Atún Albacore, blanco en trozos o sólido
- Salmón Blueback, Sockeye, Red King o Coho
- Orgánico



¡Colorado WIC tiene una aplicación para los clientes!

Encuentre los alimentos calificados de WIC en su smartphone. Para obtener más información y descargar la aplicación, escanee el código QR a la derecha o visite:

<http://www.ebtshopper.com/>



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment