

Lista de Alimentos de los Programas WIC de Arizona



Usted planea la comida
y busca los ingredientes
Usted cocina rico y saludable

Usted Hace Mucho
Nosotros Ayudamos un Poco



Esta lista de alimentos está en efecto desde el 1ro de octubre de 2016.
Es posible que los vendedores no tengan todos los productos
que aparecen en las listas de WIC y/o en las fotos.

Responsabilidades de los participantes de WIC

Antes de comprar:

1. Busque con cuidado "La Primera Fecha para Usar" y la "Última Fecha para Usar" impresas en sus cheques o recibos de eWIC, para asegurarse que está usando los beneficios de WIC de los meses correctos en la tienda.
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 WIC" en el supermercado.
4. Dígale al personal de la clínica si le gustaría que alguien más recogiera y cambiara sus beneficios de WIC.

Si está usando una tarjeta eWIC

Mientras compra:

1. Lea sus beneficios con cuidado para saber cuáles alimentos puede comprar. Puede revisar su balance de WIC en la tienda deslizando la tarjeta en la terminal eWIC e introduzca su "PIN". También puede obtener su balance llamando al número de servicio al cliente en su tarjeta.
2. Sólo puede comprar los alimentos y cantidades que aparecen en la lista de la sección de balance del recibo de eWIC. No tiene que comprar todos los alimentos en una visita.

En la caja registradora:

1. Dígale 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.

Si está usando cheques de WIC

Mientras compra:

1. Lea sus cheques con cuidado. A cada miembro de la familia se le pueden dar diferentes alimentos.
2. Compre sólo los alimentos y cantidades que aparecen en el cheque de WIC.

En la caja registradora:

1. Separe los alimentos de WIC de otros productos que esté comprando.
2. Dígale a la cajera, de inmediato, que va a usar cheques de WIC y muéstrele su Carpeta de Identificación de WIC o identificación expedida por el estado de Arizona.
3. Puede firmar sus cheques de WIC enfrente de la cajera después de que ella escriba la cantidad total en el cheque. Asegúrese que la cantidad escrita en el cheque coincide con la que marca la registradora. No firme sus cheques antes de llegar a la tienda.

Si tiene problemas en la tienda:

Hable con el gerente si tiene problemas en la tienda. Reporte la fecha, hora y nombres del personal involucrado y guarde su recibo de la tienda. Llame a su oficina de WIC si no le resuelven el problema.

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

Alimentos de WIC Arizona
azwic.gov/foods

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

Navajo Nation WIC foods
ndoh.org/wic.html



Código QR de WIC Arizona

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.

Cereal y Fórmula para Bebé



Cereal para Bebé

Puede Comprar

Gerber o Beech-Nut, cereal de un sólo grano, de 8 ó 16 onzas

- Avena
- Arroz
- Trigo Integral

No Puede Comprar

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

Fórmula para Bebés

Sólo la marca, el tipo y tamaño impresos en los beneficios de WIC
Se debe comprar toda la fórmula de la lista del cheque de WIC



Breastmilk

Keep a good thing going

24-Hour breastfeeding Hotline

1-800-833-4642

Comidas para Bebé



Frutas y Verduras para Bebé

Puede Comprar

Cualquiera de las siguientes variedades de un sólo ingrediente o mezcla de frutas y verduras para bebé, de 4 onzas, etapa 2

- Beech-Nut Classics
- Gerber
- Tippy Toes

No Puede Comprar

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



Alimentos Infantiles de Carne

Se permiten solamente para bebés alimentados sólo con leche materna

Puede Comprar

Cualquiera de las siguientes carnes infantiles de 2.5 oz. de un sólo ingrediente (se permite con caldo o salsa agregados) de cualquier etapa

- Beech-Nut Classics
- Gerber
- Tippy Toes

No Puede Comprar

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

Sólo WIC ITCA:

Plátanos frescos si aparecen en el cheque, incluyendo los que están en racimo, individuales u orgánicos.

Aviso: Los plátanos macho, de guineo y plátanos rojos no se permiten



Leche



Puede Comprar

La marca de la tienda[†], de leche refrigerada en envases que especifica sus beneficios de WIC

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

Cualquier marca de artículos de especialidad

- Leche de vaca sin lactosa (½ galón)
- Leche evaporada (lata de 12 onzas)
- Leche en polvo (caja de 9.6 a 25.6 onzas)
- UHT/Estéril/Leche que no necesita refrigeración

No Puede Comprar

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

[†]Busque el letrero 'WIC Approved'



El tipo de leche como se especifica en sus beneficios de WIC

Solamente medio galón y de cuartos cuando lo especifique sus beneficios de WIC

Alternativas de Leche

Sólo cuando lo especifiquen sus beneficios de WIC



Leche de Soya

Puede Comprar

- Pacific Ultra Soy 32 onzas que no necesita refrigeración, original o de vainilla solamente
- 8th Continent, ½ galón refrigerado, original y vainilla solamente
- Silk, 1/2 galón, refrigerada y original solamente

No Puede Comprar

- Leche de soya con DHA/ARA agregados
- Orgánica o "light"
- 8th Continent de chocolate, sin grasa, orgánica o de vainilla completa
- Leche de soya Silk de otros sabores

Leche de Cabra

WIC Arizona Solamente

Puede Comprar

- Meyenberg, de cuarto, refrigerada

No Puede Comprar

- Evaporada
- En polvo
- Enlatada

Tofu

Puede Comprar

Las siguientes marcas de tofu con calcio, envasado en agua, de cualquier textura, (suave, mediano, firme o extra firme) de 16 oz solamente

- Azumaya
- House Foods

No Puede Comprar

- Tofu con grasas, azúcares, aceites o sodio agregados
- Tofu orgánico

Yogur



Cualquier
sabor

Puede Comprar

Cualquier sabor de yogur, de las siguientes marcas en cuartos de 32 oz.*

- Cualquiera de las siguientes marcas de la tienda
 - Food Club
 - Great Value
 - Kroger
 - Market Pantry
 - Lucerne
- Brown Cow
- Dannon
- LALA
- Mountain High
- Yoplait

No Puede Comprar

- Yogur con productos agregados como granola, dulces, miel, nueces o ingredientes similares
- Griegos
- Orgánicos
- Líquidos

***El tipo de yogur que especifican sus beneficios de WIC. Si sus beneficios especifican yogur de leche entera, escoja yogur Brown Cow Cream Top, Dannon All Natural Plain o Mountain High Original**

Queso



Monterey Jack



Mozzarella



Cheddar



Colby & Monterey Jack



Colby



String

Puede Comprar

**Marca de la tienda⁺,
pasteurizada en paquetes
de 1 lb. (16 onzas) regular,
grasa reducida o bajo en
sodio**

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

No Puede Comprar

- Queso en cubos, rallado o en rebanadas
- 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 o queso para untar
- Queso crema
- Barritas (aparte de palitos de queso) o "swirls"
- Paquetes de menos de 16 onzas
- Queso orgánico

⁺Busque el letrero 'WIC Approved'



Jugo

Congelado y Concentrado 11.5-12 onzas

Sólo estas marcas de jugo 100% sin azúcar o endulzantes agregados



Naranja
Cualquier
Marca *

Toronja
Cualquier
Marca *

Manzana

- Langers
- Old Orchard
- Seneca
- Shurfine
- Treetop
- Western Family

Uva

- Old Orchard
- Western Family
- Welch's
(incluyendo
uvas moradas
o blancas)

Piña

- Dole
- Old Orchard
- Naranja***
- Cualquier marca
- Toronja***
- Cualquier marca

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

No puede comprar jugos orgánicos o mezclas de jugos

*Se permiten fortificados con calcio

Jugo (Continúa)

de 64 oz. Sin Refrigerar o Refrigerado

Sólo estas marcas de jugo 100% sin azúcar o endulzantes agregados



Manzana

- Langers
- Seneca
- Shurfine
- Tree Top**
- Western Family

Uva

- Langers (incluyendo uvas moradas o blancas)
- Shurfine
- Welch's (incluyendo uvas moradas o blancas)
- Western Family

Piña*

- Langers

Tomate

- Campbell's

Naranja*

- Cualquier marca

Toronja*

- (Sólo sin refrigerar)
- Cualquier marca

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

No puede comprar jugos orgánicos, mezclas de jugos, Tree Top 3 Apple Blend**, o de la marca Odwalla o Naked

*Se permiten fortificados con calcio

Jugo (Continúa)

Latas pequeñas

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

Sólo cuando se especifique en sus beneficios de WIC.



- Paquetes de seis de 5.5-6 onzas de jugo de Piña Dole, de Naranja Donald Duck y V-8 (cualquier tipo).

Sólo para WIC Navajo Nation:



- Paquetes de ocho de 4.23 onzas de Juicy Juice (cualquier sabor)

Consejos

- WIC recomienda no darle más de 4 ó 6 onzas de jugo por día a los niños de 1 a 6 años de edad.
- Congele el jugo en forma de paletas como una alternativa saludable a los bocadillos altos en grasa.
- Mezcle los jugos para crear variedad y sabores divertidos.

Guía para Comprar Frutas y Verduras

La guía de compras le ayudará a comprar el máximo de alimentos con sus beneficios de frutas y verduras. Esta lista le puede ayudar a calcular el costo de un producto cuando el precio sea por libra. Cuando escoja frutas frescas y verduras, siga estos pasos:

- Coloque el artículo en la balanza de la tienda
- Redondee el peso a la siguiente libra o media libra
- Calcule el costo del producto con base en la lista
- Puede haber diferencias de peso entre las balanzas de la sección de verduras y la de la caja registradora. La balanza de la caja determinará el precio real y el costo de las frutas y verduras.

Precio por lb.	1 lb.	1½ lbs.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
.49	.49	.74	.98	1.23	1.47	1.72	1.96
.59	.59	.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
.69	.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
.79	.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
.89	.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
.99	.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56

Pesos: Lo que es útil saber

onzas = oz.

16 onzas = 1 libra

libra = lb.

libra = #

Frutas



Frutas Frescas

Puede Comprar

Cualquier variedad de frutas frescas

- Enteras
- Cortadas
- Por pieza individual
- Frutas frescas en bolsas o empaquetadas
- Frutas orgánicas

No Puede Comprar

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

Consejos

- En el desayuno, agregue plátanos o duraznos al cereal, agregue arándanos a los panqueques o mezcle frutas frescas con yogur sin sabor bajo en grasa o descremado.
- Mientras compra, permita que los niños escojan una fruta nueva para probarla después en casa.
- Compre frutas frescas de temporada. Cuestan menos y es más probable que tengan mejor sabor.

Frutas (Continúa)



Frutas Congeladas

WIC Arizona y Navajo Nation solamente

Puede Comprar

Cualquier marca

- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Cualquier fruta sola o mixta
- Frutas orgánicas

No Puede Comprar

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



Frutas Enlatadas*

WIC Arizona y Navajo Nation solamente

Puede Comprar

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 orgánica

No Puede Comprar

- 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 "Splenda" o "NutraSweet"
- Salsa de arándanos o relleno para "pay"

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

Verduras



Verduras Frescas

Puede Comprar

Cualquier variedad de verduras frescas

- Verduras enteras
- Verduras cortadas
- Piezas individuales
- Verduras en bolsas o en paquete, incluyendo lechuga
- Verduras orgánicas

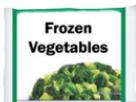
No Puede Comprar

- 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

Consejos

- Dependiendo de su edad, los niños pueden ayudar a comprar, limpiar, pelar o cortar verduras.
- Use verduras cortadas como parte de los bocadillos de la tarde.
- Agregue zanahoria o calabacita rallada al pastel de carne, guisados, panes o panecillos.

Verduras (Continúa)



Verduras Congeladas

WIC Arizona y Navajo Nation solamente

Puede Comprar

Cualquier marca

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

No Puede Comprar

- 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

Puede Comprar

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, en trozos o tomates cocinados
- Verduras orgánicas

No Puede Comprar

- 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

Legumbres, Crema de Cacahuete y Huevos



Frijoles/Chícharos/Lentejas, Secos

Puede Comprar

Cualquier marca, cualquier variedad

- Paquetes de 16 onzas

No Puede Comprar

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

Crema de Cacahuete

Puede Comprar

Cualquier marca elegible, de 16 a 18 onzas

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

No Puede Comprar

- 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

Puede Comprar

Marca de la casa o tienda⁺, en cajas de una docena

- Huevos frescos, crudos, blancos de gallina
- Medianos o grandes

No Puede Comprar

- Huevos de especialidad (bajo colesterol, DHA, orgánicos, "free range", "cage free", "nest" y "fértile")
- Extra grandes o "jumbo"
- Huevos cafés
- Huevos en cajas de media docena
- Sustituto de huevos



⁺ Busque el letrero 'WIC Approved'

Frijoles Enlatados



Frijoles Enlatados

Sólo cuando lo especifiquen sus beneficios de WIC

Puede Comprar

Cualquier marca, cualquier variedad, en tamaños hasta 16 oz. Puros, regulares o bajos en sodio.

En variedades como:

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

No Puede Comprar

- 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"
- Frijoles Orgánicos

Sólo para eWIC de Arizona y Navajo Nation:

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 1.00 = 4 latas	Envase de 0.50 = 2 latas
Envase de 0.75 = 3 latas	Envase de 0.25 = 1 lata

Pescado Enlatado



Atún

Puede Comprar

Cualquier marca elegible

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

No Puede Comprar

- 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

Puede Comprar

Cualquier marca elegible

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

No Puede Comprar

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

Sardinas

Puede Comprar

Cualquier marca elegible

- Latas de 3.75 onzas, condimentadas, sazonada o pura

No Puede Comprar

- Brisling
- Norwegian

Cereal

Cereal Caliente

Cajas de 11.8 oz. o más grandes; hasta 36 onzas combinadas



Puede Comprar

- Cream of Wheat Original (en paquetes individuales instantáneos, variedades de 1 minuto y 2.5 minutos)
- Malt-O-Meal Original
- Quaker Instant Oatmeal Paquetes individuales de sabor original

No Puede Comprar

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



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

Consejos

- Para ayudar a identificar los granos integrales, busque la palabra "whole" al principio de la lista de ingredientes.
- Enseñe a los niños mayores a leer la lista de ingredientes en los cereales o los paquetes de boudillos y a escoger los que tienen granos integrales al principio de la lista.
- Pruebe la avena en copos o el cereal de grano integral triturado y sin azúcar para empanizar pollo, pescado o berenjena.

Cereal (Continúa)

Cereal Frío

Bolsas de 14 oz. o bolsas o cajas más grandes;
hasta 36 onzas combinadas



de trigo integral 

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

Marcas de la tienda en la lista de Crispy Rice



Cereal (Continúa)

Cereal Frío

Bolsas de 14 oz. o bolsas o cajas más grandes;
hasta 36 onzas combinadas

Puede Comprar

- **Cualquiera de las siguientes marcas de la tienda de Crispy Rice:** Best Yet, First Street, Great Value y Western Family.
- **Cualquiera de las siguientes marcas de la tienda de Toasted Oats:** Best Yet, First Street, Food Club, Great Value, Hy-Top, Kroger, Market Pantry, Signature Kitchens, Western Family y WinCo
- **General Mills:** Total, Kix (Plain), Cheerios (Plain y Multigrain) y Chex (Corn, Rice y Wheat)
- **Kellogg's:** Corn Flakes, Special K Original, All-Bran Complete, Wheat Flakes, Frosted Mini Wheats Original y Rice Krispies
- **Malt-O-Meal:** Frosted Mini Spooners y Crispy Rice
- **Post:** Great Grains Banana Nut Crunch, Honey Bunches of Oats (Honey Roasted, Almond, Whole Grain Almond Crunch, Whole Grain Honey Crunch, Whole Grain Vanilla Bunches), Grape-Nuts Original y Grape-Nuts Flakes
- **Quaker:** Life (Original), Oatmeal Squares (Brown Sugar y Cinnamon)

No Puede Comprar

- Cereales fríos de menos de 14 onzas
- Paquetes variados
- Cereales escarchados ("frosted") excepto los que aparecen en la lista de la sección PUEDE COMPRAR
- Cereales orgánicos

CEREAL

Puede combinar paquetes de varios tamaños para completar hasta 36 onzas. **Ejemplos:**

$$18 + 18 = 36$$

$$16 + 18 = 34$$

Granos Integrales



Pan 100% de Trigo Integral

Puede Comprar

Cualquiera de las siguientes barras de pan de tamaño de 16 oz. solamente

- Cualquier marca de pan de la tienda con etiqueta 100% de Trigo entero (incluyendo panadería)
- Bimbo
100% Pan de Trigo entero
- Nature's Own
100% Pan de Trigo entero
- Oroweat
100% Pan de Trigo entero
- Ozark Hearth
100% Pan de Trigo entero
- Roman Meal SunGrain
100% Pan de Trigo entero
- Sara Lee
100% Pan de Trigo entero
- Wonder
100% Pan de Trigo entero

No Puede Comprar

- "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
- Orgánico

Granos Integrales (Continúa)



Arroz Integral

Puede Comprar

Cualquiera de los siguientes tipos de arroz integral (de grano largo o corto) sólo en paquetes de 16 oz.

- Cualquier marca de la tienda
- Blue Ribbon
- Mahatma
- Shurfine
- Springfield

No Puede Comprar

- Arroz integral instantáneo
- Arroz en envases de plástico
- Arroz sazonado o con sabor
- Arroz blanco
- Arroz basmati y jazmín
- Arroz orgánico



Tortillas de Harina de Trigo Integral

Puede Comprar

Cualquiera de las siguientes tortillas de harina de trigo integral en paquetes de 16 oz. solamente*

- Essential Everyday
- Tortillas de Harina Integral Guerrero
- IGA
- Kroger
- La Banderita Fajita
- Mission
- Santa Fe Tortilla Company
- Sunrise Bakery

No Puede Comprar

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

* La harina integral debe ser la única harina que aparece en la lista de ingredientes

Granos Integrales (Continúa)

Tortillas de Maíz

Puede Comprar

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

- Casa Rica
- Don Pancho
- Essential Everyday
- Guerrero
- La Banderita
- La Burrita
- Mama Lola's
- Mission
- Santa Fe Tortilla Company

No Puede Comprar

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



*La harina de maíz (masa), maíz molido o harina de maíz integral, deben aparecer como primer ingrediente.



Pasta de Trigo Integral

Puede Comprar

Cualquier variedad de las siguientes marcas de pasta de trigo integral, sólo en tamaños de 16 oz.

- Cualquiera de las siguientes marcas de la tienda: Essential Everyday, Great Value, Kroger, Natural Directions, O Organics, Simple Truth Organics, Shurfine, Simply Balanced y Western Family
- Barilla
- Delallo
- Hodgson Mill

No Puede Comprar

- 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