

LISTA DE ALIMENTOS



Vigente a partir del
1 de octubre de 2026



Responsabilidades de los participantes de WIC

Antes de comprar:

1. Revise su balance de beneficios y la fecha de vencimiento.
2. Compre sólo en tiendas autorizadas por WIC. Su oficina de WIC le indicará las ubicaciones donde puede usar sus beneficios. Busque la calcomanía "Aceptamos eWIC" en el supermercado.
3. Dígle al personal de la clínica si le gustaría que alguien más recogiera o usara sus beneficios de WIC.

Para revisar su balance familiar, la Lista de Alimentos y más, descargue la aplicación EzWIC o la aplicación WIC Shopper.

EzWIC app
Arizona WIC
Navajo Nation WIC



WIC Shopper app
ITCA WIC



Escanee este código con su teléfono inteligente para descargar la aplicación WIC Shopper.

Mientras compra:

1. Lea con cuidado sus beneficios para saber cuáles comidas y cantidades puede comprar.
 - a. Puede revisar su balance de WIC en la tienda, deslizando su tarjeta en la caja registradora e introduciendo su PIN, llamando al número de servicio al cliente en su tarjeta o usando su aplicación de compras del programa WIC.
2. 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. Use su tarjeta eWIC antes de cualquier otro método de pago.
2. Espere que la cajera le diga cuándo deslizar su tarjeta eWIC e introduzca su "PIN".
3. 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.
4. 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 cobro se puede aceptar en ciertas tiendas aprobadas por WIC. Por favor busque los anuncios cerca de las cajas de auto cobro para ver si está aprobado o pregúntele a un empleado de la tienda.

Si quiere saber si cierta marca de alimentos es elegible, por favor comuníquese a su oficina de WIC o use algunos de los siguientes recursos que aparecen bajo su programa.



WIC de Arizona

- Comuníquese a la Línea de Ayuda a Compradores de WIC (866) 927-8390
Lunes a viernes 7 a.m. - 7 p.m.
Sábado 8 a.m. - 1 p.m.
azwicshoppershelpline@azdhs.gov
- Revise la aplicación EzWIC
- [Comuníquese a su oficina de WIC](#)



WIC del Consejo Intertribal de Arizona (ITCA)

- Comuníquese a su oficina de WIC
- Revise su aplicación del comprador de WIC
- Llame al 1 (800) 360-6150



WIC de Navajo Nation

- Envíe un mensaje electrónico a su oficina de WIC a: nwcnpddocuments@navajo-nsn.gov
- Llame a su oficina de WIC al (928) 871-6698 o 1 (800) 307-4231
- Revise la aplicación EzWIC

Si tiene problemas en la tienda:

Hable con el gerente de 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 conforme.

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a 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; or
2. fax:
(833) 256-1665 or (202) 690-7442; or
3. correo electrónico:
program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

Tabla de Contenidos

Cereal para bebé y fórmula	1
Frutas y verduras para bebé.....	2
Carnes para bebé	3
Leche.....	4
Kéfir	4
Leche de soya	5
Leche de chícharo y avena.....	5
Tofu	6
Leche de cabra	6
Yogur bajo en grasa y sin grasa	7
Yogur entero	10
Queso	11
Jugo	12
Frutas.....	18
Verduras.....	19
Frijoles	21
Crema de cacahuete	22
Mantequillas de nueces y semillas	22
Huevos	23
Pescado	24
Cereal.....	25
Pan 100% de trigo integral y grano entero	29
Arroz integral o arroz salvaje.....	29
Otros granos.....	29
Avena	30
Quinoa	30
Pasta de trigo integral	31
Tortillas de maíz suaves.....	31
Tortillas de harina de trigo integral	31
Harina de maíz.....	32

Cereales y fórmula para bebé

Cereal para bebé

Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas y variedades de cereal para bebé:

- tamaño de 8 o 16 onzas
- orgánico

No se incluye

- con frutas, verduras, lentejas o yogur agregados
- con probióticos, azúcar, fórmula o DHA (ácido docosahexaenoico)/ARA (ácido araquidónico) agregados
- alto en proteína
- en frascos, latas o envases de porción individual



MultiGrain
Oatmeal



Grits
MultiGrain
Oatmeal
Rice

Fórmula para bebé

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



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

Frutas y verduras para bebé

Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de frutas y verduras para bebé:

- etapa 1 o etapa 2
- frutas y verduras solas o mixtas
- tamaño de 2 o 4 onzas
- paquete individual, en paquetes de 2 o en multi-paquetes
- natural u orgánica

No se incluye

- con fórmula, cereal, DHA/ARA, probióticos o yogur agregados
- con sal, azúcar o almidones agregados
- postres, cenas, combinaciones de alimentos o batidos
- en bolsitas

Beech-Nut®



Gerber®



Good & Gather®



HappyBABY®



organics



Parent's CHOICE®



tippy toes®



Puede combinar hasta la cantidad que incluyen sus beneficios.

128oz = 64 envases de 2oz o 32 envases de 4oz

64oz = 32 envases de 2oz o 16 envases de 4oz

Los bebés de 6 meses o más pueden recibir beneficios para frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas. Pregunte a un miembro del personal de WIC para más información.

Carnes para bebé

Se permiten solamente para bebés alimentados sólo con leche materna.

Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de carnes para bebé con un solo ingrediente:

- tamaño de 2.5 onzas
- cualquier etapa
- con caldo y salsa agregados
- orgánico

No se incluye

- con sal o azúcar agregados
- cenas o combinaciones de comida
- palitos de carne o salchichas de botana

Beech-Nut®



Gerber®



Puede combinar diferentes tipos de carne hasta la cantidad que incluyen sus beneficios.

40oz = 16 frascos

Leche

El tamaño y el tipo de leche están especificados en sus beneficios de WIC.



Se incluye

Cualquier marca de leche refrigerada

- leche de vaca pasteurizada (incluye orgánica solo en tamaño galón)
 - sin grasa
 - baja en grasa (1%)
 - reducida en grasa (2%)*
 - entera

Otros tipos de leche:

- leche evaporada (hasta el tamaño de 12 onzas, incluye versión sin lactosa)
- leche en polvo (de 9.6 a 56.4 onzas)
- leche UHT/esterilizada/sin refrigerar (incluye sin lactosa)
- leche de vaca sin lactosa (tamaño medio galón)
 - el programa WIC de Navajo Nation también autoriza leche sin lactosa de 96 onzas

No se incluye

- leche con acidófilos
- suero de leche "buttermilk"
- cremas para café o mitad y mitad "half and half"
- leche enriquecida o reconstruida
- leche saborizada
- leche de nueces o granos (como leche de almendra, coco o arroz)
- leche orgánica en tamaños que no sea galón
- leche cruda
- leche condensada azucarada

*Para WIC de Arizona y WIC de Navajo Nation: la leche orgánica al 2% debe estar especificada en sus beneficios.

Para WIC de ITCA: no es necesario que la leche orgánica esté especificada en sus beneficios de leche.

Kéfir

El contenido de grasa está especificado en sus beneficios de WIC.

Se incluye

Kéfir marca Lifeway tamaño 32 onzas (1 cuarto):

- cualquier sabor
- sin grasa
- bajo en grasa (1%)
- entero (3.25%)
- orgánico

No se incluye

- alimentado con pasto "grassfed"
- kéfir de avena
- otras marcas o tamaños de kéfir



Alternativas de leche | página 1

Leche de soya

Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas y tipos de leche de soya en los tamaños indicados.

No se incluye

- con DHA/ARA agregados
- orgánica o “light” (bajo en calorías)
- leche de soya con otros sabores

Para WIC de Arizona y WIC de Navajo Nation:
La leche de soya está indicada en galones en sus beneficios.

32oz (1 cuarto) = 0.25 galón (gal)
64oz (medio galón) = 0.5 galón (gal)

8th
CONTINENT
SOYMILK



medio galón
refrigerada,
original

bettergoods



medio galón
refrigerada,
original

Pacific
FOODS



32oz
sin refrigerar,
original

Silk



medio galón
refrigerada,
original,
unsweetened
y vanilla

Leche de chícharo y avena

Debe estar especificado en sus beneficios de WIC.

Se incluye

Silk Kids mezcla de chícharo
y avena, tamaño de 59 onzas

No se incluye

Otras marcas o tipos de leche
de chícharo y avena.

Silk



Alternativas de leche | página 2

Tofu

Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de tofu con calcio:

- tamaño de 14 a 16 onzas
- textura media, firme o extra firme
- orgánico

No se incluye

- grasas, azúcares, aceites o sodio agregados
- tofu súper firme de Nasoya
- tofu suave o sedoso



Leche de cabra

Solo para WIC de Arizona

El contenido de grasa está especificado en sus beneficios de WIC.

Se incluye

Leche de cabra marca Meyenberg.

No se incluye

Otras marcas de leche de cabra.



baja en grasa y entera, un cuarto de galón



leche entera en polvo 12oz



leche entera evaporada 12oz

Yogur bajo en grasa y sin grasa | página 1

El contenido de grasa está especificado en sus beneficios de WIC.

Yogur de 24 a 32 onzas

Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de yogur regular o griego, según se indica a continuación:

- tamaño de 24 a 32 onzas
- cualquier sabor, a menos que se especifique lo contrario

Se puede combinar diferentes opciones de yogur hasta completar la cantidad incluida en sus beneficios.

Por ejemplo, 32oz de yogur pueden ser:

- un yogur de 32oz
- dos yogures de 16oz
- seis yogures de 5.3oz
- cinco yogures de 6oz

No se incluye

- sabores o tipos que no se especifiquen
- yogures con mezclas como granola, dulces, miel, nueces u otros ingredientes similares
- yogures para beber

Marcas de la tienda:



Kroger Regular



Lucerne Regular and Regular Light



WinCo Regular

ACTIVIA



Proactive

Chobani



Greek

DANNON



Low Fat/Nonfat



Light + Fit Greek (solo "vanilla")



Low Fat

MOUNTAIN HIGH



Low Fat/Fat Free

OIKOS



Pro (no incluye "plain")



Triple Zero



Organic Regular



Good & Creamy



Blended



Original



Greek

■ Yogur de porción individual y paquetes de yogur ■

Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de yogures de porción individual y paquetes de yogur individual:

- cualquier sabor

No se incluye

- cualquier Go-Gurt que no sea Simply Go-Gurt
- yogures con mezclas como granola, dulces, miel, nueces u otros ingredientes similares
- yogures en bolsitas
- yogures para beber

Marcas de la tienda:



Food Club
Regular Light



Great Value
Regular Light



Lucerne
Regular Light

ACTIVIA



Low Fat/
Nonfat

Chobani.



20g
Protein



Less
Sugar



Non Fat
Greek



Zero
Sugar

Danonino



Low Fat



Simply Go-GURT

OIKOS



Pro



Triple Zero



Organic Kids



Good & Creamy

too good



Blended



Fruit on the
Bottom



Zero
Sugar



Original Kids

Yogur de origen vegetal

Se incluye

Silk Sin Lácteos:

- solo sabores natural y vainilla
- cualquier tamaño

No se incluye

Otras marcas o sabores de yogur de origen vegetal.

Silk



Yogur de leche entera

El contenido de grasa está especificado en sus beneficios de WIC.

Yogur de 24 a 32 onzas

Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de yogur regular o griego, según lo especificado a continuación:

- tamaño de 24 a 32 onzas
- cualquier sabor

No se incluye

- yogur sin lácteos
- mezclas con yogur como granola, trozos de dulce, miel, nueces y ingredientes similares
- yogures para beber

Chobani



Greek

DANNON



Whole Milk

MOUNTAIN HIGH



Original

Stonyfield ORGANIC



Whole Milk
Regular

■ Yogur de porción individual y paquetes de yogur ■

Se incluye

Stonyfield Organic Kids Cups:

- paquete de 6 envases de 4 onzas
- cualquier sabor

No Se incluye

Cualquier otra marca de yogur de porción individual.

Stonyfield ORGANIC



Queso



Se incluye

Cualquier marca de queso:

- tamaños de 8, 16 o 32 onzas
- en bloque, rallado, rebanado o en tiras
- regular, bajo en grasa o bajo en sodio
- orgánico

Cualquiera de los siguientes tipos de queso:

- Cheddar (suave, mediano, fuerte, extra fuerte, Longhorn o blanco)
- Colby (incluye Longhorn)
- Monterey Jack
- Mozzarella (incluye queso en tiras)
- Muenster
- Provolone
- Suizo
- Queso mezclado (mezcla de cualquiera de los tipos listados arriba)

No se incluye

- queso con chiles u otros ingredientes agregados
- queso del mostrador de salchichonería
- queso untable
- palitos de queso (excepto queso mozzarella en tiras o "string cheese")
- queso crema
- queso en cubos
- queso importado
- queso americano procesado, comida de queso procesado, producto de queso
- queso de peso variado
- queso no pasteurizado o elaborado con leche cruda

Jugo | página 1

El tipo de jugo está especificado en sus beneficios de WIC.

Jugo congelado de 11.5 a 12 onzas y jugo sin refrigerar de 64 onzas

Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de jugo 100%:

- sabores y tipos listados a continuación
- envases permitidos incluyen botellas de plástico, cartones y latas

Los participantes de WIC pueden recibir beneficios para frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas en lugar de jugo. Pregunte a un miembro del personal de WIC para obtener más información.

No Se incluye

- cóctel de jugo
- con azúcar o endulzantes agregados
- marcas Boathouse Farms, Odwalla o Naked de jugo de naranja refrigerado
- jugo de naranja prensado en frío
- jugo bajo en calorías ("light")
- jugo orgánico (a menos que se indique lo contrario)
- marca Tree Top: 3 Apple Blend o Honeycrisp
- marca V8 Splash

Manzana

Marcas de la tienda:



Essential Everyday



First Street
(incluye "apple cider")



Food Club



Freedom's Choice



Great Value



Kroger
(incluye "apple cider")



Market Pantry



Signature Select
(incluye "apple cider")



Smart Way



WinCo

Jugo | página 2

El tipo de jugo está especificado en sus beneficios de WIC.

**Jugo congelado de 11.5 a 12 onzas
y jugo sin refrigerar de 64 onzas**

Manzana

**Juicy
Juice**



LANGERS



MOTT'S



**OLD
ORCHARD**



TREETOP



Uva

Marcas de la tienda:



Essential Everyday



First Street



Food Club



Freedom's Choice



Great Value



Kroger



Market Pantry



Signature Select



WinCo

Jugo | página 3

El tipo de jugo está especificado en sus beneficios de WIC.

Jugo congelado de 11.5 a 12 onzas y jugo sin refrigerar de 64 onzas Uva



Naranja/Toronja

Se permiten fortificados con calcio

Congelado de 11.5 a 12 onzas:

- cualquier marca



De 52 a 64 onzas, sin refrigerar o refrigerado:

- cualquier marca, excepto Boathouse Farms, Odwalla o Naked

Consejo al comprar: 64 oz = medio galón



Sabores variados

Marcas de la tienda:



Essential Everyday



First Street



Great Value



Kroger



Signature Select



WinCo

Jugo | página 4

El tipo de jugo está especificado en sus beneficios de WIC.

**Jugo congelado de 11.5 a 12 onzas
y jugo sin refrigerar de 64 onzas**

Sabores variados

**Juicy
Juice**



LANGERS



MOTT'S



Ocean Spray



OLD ORCHARD



TREETOP
ESTABLISHED 1960



V8

sabores
original,
low sodium,
y spicy hot



Welch's
FAMILY FARMHOUSE



Piña

Marcas de la tienda:



Food
Club



Great
Value



Kroger



Market
Pantry



Signature
Select

LANGERS



Libby's



OLD ORCHARD



Jugo | página 5

El tipo de jugo está especificado en sus beneficios de WIC.

**Jugo congelado de 11.5 a 12 onzas
y jugo sin refrigerar de 64 onzas**

Tomate

Marcas de la tienda:



First
Street



Freedom's
Choice



Great
Value



Signature
Select

Campbell's



Jugo | página 6

El tipo de jugo está especificado en sus beneficios de WIC.

Jugos en paquete

Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de jugo 100% en los tamaños indicados.

No se incluye

- con azúcar o endulzante agregado
- cóctel de jugo
- jugo bajo en calorías ("light")
- jugo orgánico



Apple (manzana)
paquete de 8
envases de 6.75oz



Tomato (tomate)
paquete de 6
envases de 5.5oz



Pineapple (piña) y
mezcla de piña paquete
de 6 envases de 6oz



paquete de 8
envases de 4.23oz



paquete de 8
envases de 6.75oz



paquete de 8
envases de 6oz



paquete de 8
envases de 6.75oz



paquete de 8
envases de 6.75oz



sabores original, low sodium, y
spicy hot
paquete de 6 paquete de 8
envases de 5.5 oz envases de 5.5oz

Consejo al comprar con WIC de Arizona y WIC de Navajo Nation:

Cuando compra un paquete de jugos, el número total de onzas se descuenta de sus beneficios.

Por ejemplo, un paquete de 6 onzas con 6 envases reduce su total de beneficios en 36 onzas. Es posible que le queden onzas disponibles en sus beneficios al final del mes. Pregunte a un miembro del personal de WIC para obtener más información

Fruta

Fruta fresca



Se incluye

Cualquier variedad de fruta fresca:

- entera
- cortada
- piezas individuales
- empaquetadas o en bolsa
- orgánica

No se incluye

- con azúcar, grasa, aceite o sal agregados
- fruta seca
- canastas de fruta
- fruta que se compran en barras de ensaladas
- fruta con salsas "dips"
- mezclas de fruta con nueces
- frutas de adorno

Fruta congelada



Se incluye

Cualquier variedad de fruta congelada:

- cualquier variedad individual o mixta
- cualquier tamaño y tipo de envase
- orgánica

No se incluye

- con azúcar, grasa, aceite o sal agregados
- cualquier otro ingrediente agregado
- edulzantes artificiales como aspartame, Splenda o stevia

Frutas enlatadas



Se incluye

Cualquier variedad de fruta enlatada:

- cualquier variedad individual o mixta empacada en jugo
- cualquier tamaño y tipo de envase (refrigerada o sin refrigerar)
- puré de manzana sin azúcar
- orgánica

No se incluye

- con azúcar, grasa, aceite o sal agregados
- edulzantes artificiales como aspartame, Splenda o stevia
- salsa de arándano o relleno para "pay" y pasteles
- fruta empacada en almíbar espeso, ligero o extra ligero
- fruta envasada en jugo o néctar de frutas con azúcar

Verduras frescas



Se incluye

Cualquier variedad de verduras frescas:

- entera
- cortadas
- en piezas individuales
- empaquetadas o en bolsa
- orgánica

No se incluye

- con azúcar, grasa, aceite o sal agregados
- verduras empanizadas, con crema o con salsas
- paquetes con aderezos o salsas "dips" para mojar
- verduras de adorno, como chiles en ristra
- calabazas decoradas
- mezclas de verduras y granos
- verduras que se compran en barras de ensaladas

Hierbas frescas



Se incluye

Incluye, entre otras, las siguientes hierbas frescas y especias:

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| • Albahaca | • Mejorana |
| • Hojas de laurel | • Menta |
| • Manzanilla | • Orégano |
| • Chipilín fresco | • Papaloquelite (Papalo) |
| • Cebollín | • Perejil |
| • Cilantro | • Pipicha |
| • Culantro | • Romero |
| • Eneldo | • Ruda |
| • Epazote | • Salvia |
| • Hinojo | • Estragón |
| • Jengibre | • Tomillo |
| • Hierba de limón | • Berros |
| • "Lemongrass" | |

No se incluye

- hierbas secas y especias
- plantas de hierbas en maceta

Verduras congeladas



Se incluye

Cualquier variedad de verduras congeladas:

- cualquier variedad individual o mixta
- cualquier tamaño y tipo de envase
- bolsas para cocinar al vapor
- orgánicas

No se incluye

- con azúcar, aceite, grasa, pasta o arroz agregados
- verduras empanizadas
- papas fritas, tater tots o papa rallada "hash browns"
- salsas como queso, mantequilla o salsa teriyaki

Verduras enlatadas



Se incluye

Cualquier variedad de verduras enlatadas:

- cualquier variedad individual o mixta
- cualquier tamaño y tipo de envase
- se permite azúcar agregada en chícharos dulces o elote
- con sodio regular o bajo en sodio
- tomate en salsa, pasta, puré, entero, machacado o en cubos
- orgánicas

No se incluye

- con grasa o aceite agregados
- con pasta o arroz agregados
- azúcar agregada en cualquier verdura que no sea chícharos dulces o elote
- verduras encurtidas o en crema
- salsa para pizza, sopas, ketchup, pepinillos "relish" o aceitunas
- verduras en salsa

Frijoles, crema de cacahuete y cremas de nueces y semillas | página 1

Frijoles secos



Se incluye

Cualquier marca de frijoles, chícharos o lentejas secos:

- tamaños de 16, 24 o 32 onzas
- orgánicos

Consejo al comprar:

16 oz = 1 envase (CTR/CNT)

24 oz = 1.5 envases (CTR/CNT)

32 oz = 2 envases (CTR/CNT)

No se incluye

- mezclas para sopa de frijoles con sobres de saborizantes o especias
- frijoles a granel
- frijoles frescos o congelados
- ejotes verdes, amarillos o cerosos
- frijoles refritos

Frijoles enlatados



Se incluye

Cualquier marca y variedad de frijoles enlatados:

- hasta 16 onzas de tamaño
- envases permitidos: latas, vasos, frascos o bolsas
- naturales o bajos en sodio
- organicos

Consejo al comprar:

1 lata de frijoles = 0.25 envase (CTR/CNT)

No se incluye

- con grasa, aceite, carne, fruta o verdura agregados
- horneados, estilo "cajun", "barbeque" o "ranch"
- "chili beans"
- chícharos, ejotes o ejotes amarillos
- frijoles con puerco
- frijoles refritos

Consejo al comprar frijoles, crema de cacahuete, y cremas de nueces y semillas:

Por cada envase (CTR/CNT) en su tarjeta eWIC, tiene la opción de comprar una bolsa de 16 onzas de frijoles, chícharos o lentejas secos, 4 latas de frijoles (de hasta 16 onzas cada una), un frasco de crema de cacahuete de 14 a 18 onzas, o un frasco de crema de nuez o semilla de 9 a 16 onzas.*

*Para WIC en Arizona: solo si las cremas de nuez o semilla están incluidas en tus beneficios de WIC.

Crema de cacahuete



Se incluye

Cualquier marca de crema de cacahuete:

- tamaño de 14 a 18 onzas
- natural, cremosa, crujiente, con trozos o extra crujiente
- baja en sodio, baja en azúcar
- natural u orgánica

No se incluye

- con jalea, mermelada, chocolate, bombones, DHA, omega-3 o miel agregadas
- crema de cacahuete en tubos
- "peanut butter spread"

Crema de nueces y semillas



En WIC de Navajo Nation y WIC de ITCA se incluye

Cualquier marca de crema de almendra, anacardo (nuez de la India), nuez o semilla de girasol:

- tamaño de 9 a 16 onzas
- orgánica

No se incluye

- cremas de nueces o semillas con saborizantes
- mermeladas, jaleas, chocolate, malvaviscos DHA, omega-3 o miel agregados

WIC de Arizona incluye

La crema de nueces o semillas está especificada en sus beneficios de WIC.

Puede elegir cualquiera de las siguientes marcas de crema de almendra, anacardo (nuez de la India), semilla de girasol o nuez, en tamaños de 9 a 16 onzas:

- Crazy Go Nuts Walnut Butter
- Good & Gather Almond Butter
- Good & Gather Cashew Butter
- Open Nature Almond Butter
- Open Nature Cashew Butter
- Sam's Choice Almond Butter
- Sam's Choice Cashew Butter
- Simple Truth Almond Butter
- Simple Truth Cashew Butter
- Simple Truth Organic Sunflower Butter
- Sun Butter
- Sun Harvest Almond Butter
- Wild Harvest Almond Butter

Huevos



Se incluye

Cualquier marca de huevos:

- tamaño docena
- huevos frescos y crudos de gallina
- blancos o cafés
- medianos, grandes, extra grandes o jumbo
- orgánicos, de libre pastoreo o libres de jaula



No se incluye

- sustitutos de huevo
- huevos de nido o fértiles
- paquete de seis huevos

Pescado

Atún



Se incluye

Cualquier marca y cualquier tamaño:

- Solo "light"
- regular o bajo en sodio
- empacado en agua o aceite
- natural o con sabor
- envases permitidos: latas, tazas, frascos o bolsas

No se incluye

- con frijoles, pasta o arroz agregados
- con proteína de soya agregada
- atún Albacore
- atún artificial o a base de plantas
- mezcla de atún en paquete para el almuerzo o bocadillo
- filete de primera calidad
- atún con galletas saladas u otras comidas

Salmón rosado



Se incluye

Cualquier marca, cualquier tamaño:

- solo salmón rosado
- regular o bajo en sodio
- empacado en agua o aceite
- natural o con sabor
- envases permitidos: latas, tarrinas, frascos o sobres

No se incluye

- salmón del Atlántico
- filetes
- salmón rojo

Sardinas



Se incluye

Cualquier marca, cualquier tamaño:

- con sabor, sazonado o natural

No se incluye

- espadin "brisling"
- Noruego "Norwegian"

Cereal caliente

Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de cereal caliente en tamaño de 9 onzas o más.

No se incluye

- con pasas, fruta o nueces agregadas
- tamaño menos de 9 onzas
- paquetes surtidos

Se puede combinar diferentes opciones de cereal hasta completar la cantidad incluida en sus beneficios.

Avena instantánea de marca de la tienda, sabor original, en paquetes individuales:



Bashas'



Essential
Everyday



First
Street



Food Club



Great
Value



Kroger



Signature
Select



WinCo

CREAM
RICE



original

CREAM
WHEAT



original
1 minuto



original
2.5 minutos



original paquetes
instantáneos
individuales



whole grain
2.5 minutos

QUAKER



"Grits"
instantánea
original y con
mantequilla



avena
instantánea
original

Malt O Meal



original

★ = 100% de ácido fólico por porción

● = Organico

■ = Libre de gluten

◆ = Cereal de grano entero

Cereal frío

Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de cereal frío en tamaños de 9 onzas o más

No se incluye

- vasos de cereal
- cereales azucarados, excepto los que están permitidos
- tamaño menos de 9 onzas
- paquetes surtidos

Cereal tipo avena tostada de marca de la tienda: ♦



First Street



Food Club



Great Value



Kroger



Signature Select



WinCo



Bluey Cheerios
hearty nut medley
multi-grain original



Cheerios
original
Cheerios Veggie Blends
apple strawberry
blueberry banana



Chex
blueberry
cinnamon
corn
rice



Chex
strawberry vanilla
wheat
Fiber One
honey clusters
Kix



Mott's
apple cinnamon
very berry
Total
Wheaties



= 100% de ácido fólico por porción



= Organico



= Libre de gluten



= Cereal de grano entero

Cereal frío

Puede combinar diferentes opciones de cereal hasta completar la cantidad incluida en sus beneficios. Ejemplos:

$$9 + 9 + 9 + 9 = 36 \quad | \quad 24 + 12 = 36 \quad | \quad 18 + 18 = 36$$

Grain Berry
with Amazing ONYX Sorghum



★ **Grain Berry**
cinnamon frosted
multi-bran flakes

Kashi



● **Kashi**
apple cinnamon
loops
blueberry clusters



● **Kashi**
cocoa clusters
honey toasted

Kellogg's



Complete Bran
Corn Flakes
original
Crispix



★ **Frosted Mini Wheats**
blueberry muffin
cocoa
little bites original



★ **Frosted Mini Wheats**
original
pumpkin spice
strawberry
Raisin Bran
original



★ **Rice Krispies**
Special K
cinnamon and pecan
original
protein touch of
cinnamon

★ = 100% de ácido fólico por porción

● = Organico

■ = Libre de gluten

◆ = Cereal de grano entero

Cereal frío



Crispy Rice
Frosted Mini Spooners
original
strawberries and
cream
Raisin Bran



Bran Flakes
Grape Nuts
flakes
original



Great Grains
banana nut crunch
cranberry almond
crunch
crunchy pecan
raisins, dates &
pecans



Great Grains
red berry almond
crunch
Honey Bunches of Oats
almond
cinnamon bunches
honey roasted



Honey Bunches of Oats
maple & pecans
strawberries
vanilla
Raisin Bran



Life
original
strawberry
blueberry bliss
very vanilla



Quaker Oatmeal Squares
brown sugar
cinnamon
honey nut

★ = 100% de ácido fólico por porción

● = Organico

■ = Libre de gluten

◆ = Cereal de grano entero

Pan 100% de trigo integral y pan 100% de grano entero



Se incluye

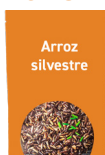
Cualquier marca, cualquier tamaño de pan 100% de trigo integral o 100% de grano entero:

- bagels
- pan "incluye sin gluten y orgánico"
- bollos o panecillos "buns"
- muffins ingleses
- pan pita
- pan delgado para sándwiches

No se incluye

- pan que no diga 100% trigo integral o 100% grano entero en la etiqueta
- pan sin gluten que no diga 100% grano entero en la etiqueta

Arroz integral y arroz silvestre



Se incluye

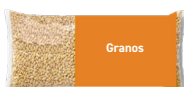
Cualquier marca de arroz integral o arroz silvestre:

- tamaño de 14 a 32 onzas
- instantáneo, cocción rápida, en bolsa para hervir o e cocción regular
- grano corto o largo
- orgánico

No se incluye

- arroz basmati o jazmín
- arroz sazonado o con sabor
- arroz blanco

Otros granos



Se incluye

Cualquier marca, cualquier tamaño de grano entero:

- cebada
- trigo sarraceno "buckwheat"
- trigo partido "bulgur"
- sorgo
- granos de trigo entero "wheat berries"

No se incluye

- harina
- granos sueltos "a granel"
- paquetes para sopa

Avena



Se incluye

Cualquier marca, cualquier tamaño de avena 100% de grano entero, incluyendo:

- tradicional "old fashioned"
- de cocción rápida "quick cooking"
- cortada en acero "steel cut"
- orgánica

No se incluye

- con linaza o chía agregada
- con sabor
- granola
- avena instantánea
- harina de avena
- avena remojada "overnight oats"
- avena con proteína

Quinoa



Se incluye

Cualquier color y tamaño de las siguientes marcas de quinoa, incluye quinoa orgánica:

- Bashas'
- Good and Gather
- Great Value
- Kroger
- O Organics
- Simple Truth Organic
- Sun Harvest Organic

No se incluye

Mezclas de quinoa con arroz

Pasta de trigo integral



Pasta de trigo integral

Se incluye

Cualquier marca y tamaño de pasta de trigo integral, incluye orgánica.

No se incluye

- con azúcares, grasas, aceites o sal agregados
- pastas que en los ingredientes tengan harinas diferentes a harina de trigo integral y/o harina de trigo duro integral

Tortillas suaves de maíz



Se incluye

Cualquier marca de tortillas suaves de maíz amarillo, blanco o azul, en tamaños de 14 onzas o más. Se permiten también las orgánicas.

No se incluye

- totopos “tortilla chips”
- tostadas o cascarones para tacos “taco shells”

Tortillas de harina de trigo integral



Se incluye

Cualquier marca de tortillas de harina de trigo integral, de 14 onzas o más.

Se permite si son orgánicas. Solo deben tener harina de trigo integral como único tipo de harina en los ingredientes.

No se incluye

- tortillas con sabor como de espinaca o tomate
- totopos “tortilla chips”
- tostadas o cascarones para tacos “taco shells”
- tortillas de harina blanca

Harina de maíz



Se incluye

Cualquiera de las siguientes marcas de harina de maíz amarillo, blanco o azul, o de masa de maíz, en cualquier tamaño:

- Albers Corn Meal
- Aunt Jemima Corn Meal
- Blue Mountain Corn Meal
- Bob's Red Mill Organic Masa Harina/Corn Flour
- Bob's Red Mill Whole Grain Medium Grind Cornmeal
- El Mexicano Masa Casera
- Food Club Corn Meal
- Golden Grain Corn Meal
- Good and Gather Corn Meal
- Goya Masarica Instant Corn Masa Flour
- Goya Pre-cooked Corn Meal
- Great Value Instant Corn Masa Flour
- Kroger Corn Meal
- Maizada Instant Corn Masa
- Martha White Corn Meal
- Masa Brosa Instant Corn Masa
- Maseca Antojitos, Instant Corn Masa Flour, Nixta Masa, and Tamal
- Minsa Instant Corn Masa Flour
- Pan Pre-cooked Corn Meal
- Pearl Milling Corn Meal
- Ramona Farms Corn Meal
- Quaker Corn Meal
- Quaker Masa Harina De Maiz Corn Tortilla Mix
- Shawnee Best Corn Meal
- Signature Select Corn Meal
- Torti Masa Corn Masa Flour
- Valley Mills Ground Corn

No se incluye

- Cualquier marca que no esté en la lista de permitidas.

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

El Programa WIC ofrece:



Madres
consejeras
sobre lactancia



Consultoras
de lactancia



Clases y grupos
de apoyo



Materiales
educativos



Bombas de
extracción de
leche



Un paquete de
alimentos de WIC
mejorado para las
madres que están
amamantando
exclusivamente

Comuníquese con su clínica de WIC local para más información



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

