



# Lista de alimentos autorizados por WIC

Guía de compras

28 de marzo de 2016

# Cómo usar sus cheques de WIC

**1** Busque el logotipo de WIC para saber dónde hacer sus compras.



**2** Lleve su sobre de identificación de WIC cuando vaya a la tienda.



**3** Utilice sus cheques a partir del “primer día de uso” (First Day to Use) y antes del “último día de uso” (Last Day to Use).



**4** Lea “Qué comprar” (What to buy) en su cheque. Elija alimentos autorizados por WIC utilizando su Guía de compras.

**5** Agrupe sus alimentos de WIC por cheque.



**6** Informe de inmediato al cajero que va a utilizar cheques de WIC.



**7** Proporcione al cajero su sobre de identificación de WIC y sus cheques.

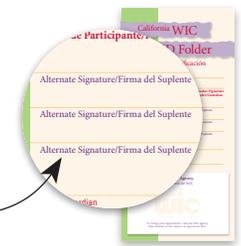


**8** El cajero escribirá el “precio exacto de compra” (Exact Purchase Price) en cada cheque.

**9** Después de que el cajero escriba el precio de compra, firme sus cheques de WIC frente al cajero.



**10** El suplente que aparece en su archivo de WIC debe firmar su sobre de identificación de WIC antes de comprar por usted. Enseñe a su suplente cómo comprar con cheques de WIC.



**11** Debe **comprar la cantidad total de fórmula** que se indica en los cheques de WIC de fórmula para bebés. Sin embargo, puede elegir comprar una cantidad menor de otros alimentos impresos en los cheques.

**12** El cheque de frutas y verduras de WIC tiene un valor en dólares escrito. Si sus compras cuestan más que la cantidad que aparece en el cheque, usted puede pagar la cantidad adicional.

**13** No recibirá cambio de ninguna transacción con cheques de WIC.

## Información importante sobre la lista de alimentos autorizados por WIC de la Guía de compras

Los alimentos autorizados son específicos para cada categoría y subcategoría individual de alimentos. Cada categoría de alimentos está impresa en MAYÚSCULAS y en blanco, color que solo se usa para los nombres de las categorías de alimentos.

Si el fabricante hace algún cambio que no esté relacionado con el material de un alimento autorizado en las categorías de alimentos en donde se autorizan nombres de marcas y/o productos específicos, el Departamento de Salud Pública de California seguirá autorizando la compra de dicho alimento. Los cambios que no están relacionados con el material son cambios en la marca, el nombre del producto o el diseño del producto o del logotipo.

La lista de alimentos autorizados por WIC de la Guía de compras se puede descargar de la página web de WIC en [www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov). Si usted es participante de WIC, también puede obtener una copia de su agencia local de WIC.

Para consultar listas no exclusivas de productos elegibles, visite: [www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WIC-CAFoodListsDatabase.aspx](http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WIC-CAFoodListsDatabase.aspx).

## Si tiene problemas en la tienda de alimentos

- Hable con el gerente de la tienda.
- Si no está satisfecho, póngase en contacto con su agencia local de WIC, al número que aparece al frente de su sobre de identificación de WIC, o
- Comuníquese al Programa de WIC del estado al **1-800-852-5770** o **wicabuse@cdph.ca.gov**.
- Guarde el recibo de la tienda.
- Proporcione la siguiente información:
  - la fecha,
  - la hora,
  - el nombre de la tienda,
  - los nombres de las personas de la tienda involucradas y
  - los detalles de la situación.

## Consejos sabios para comprar

Estos son algunos consejos recomendados para hacer rendir sus cheques de WIC y su dinero para comprar alimentos:

- Consulte los anuncios y sitios web de las tiendas para informarse sobre los descuentos.
- Haga un plan de comidas semanal basado en los precios de los alimentos.
- Haga una lista de compras.
- Utilice tarjetas de club de la tienda de alimentos.
- Utilice cupones.
- Compre las marcas de la tienda o genéricas.
- Aproveche las ofertas de “compre uno, llévese uno gratis.”
- Compre las frutas y verduras frescas que estén en temporada.
- Ponga atención cuando escaneen los alimentos para asegurarse que le cobren el precio correcto.



## Sin azúcares añadidas - Consejos de compras

Las azúcares añadidas no se permiten en algunos alimentos de WIC, como jugo, frutas enlatadas, frutas y verduras congeladas y frutas secas. Los alimentos bajos en azúcares ayudan a evitar la obesidad, la diabetes, algunos tipos de cáncer y las caries.

**El azúcar tiene muchos nombres. Otros nombres incluyen:**

- Agave or agave syrup
- Barley malt
- Brown sugar
- Cane syrup
- Corn sugar
- Corn syrup
- Dextrose
- Evaporated cane juice
- Fructose
- Glucose
- High-fructose corn syrup
- Honey
- Maltodextrin
- Maltose
- Maple sugar
- Molasses
- Powdered sugar
- Raw sugar
- Sucrose

**Los endulzantes artificiales, reducidos en calorías y sin calorías TAMPOCO se permiten. Algunos de sus nombres son:**

- Acesulfame potassium
- Aspartame
- Malitol
- Maltitol
- Monk fruit
- Nectresse
- NutraSweet
- Sorbitol
- Splenda
- Stevia
- Sucralose
- Truvia
- Xylitol

**Verifique que los ingredientes no tengan azúcares añadidas ni endulzantes. A continuación, vea ejemplos de etiquetas de la piña enlatada.**

**PUEDA COMPRAR**

**NO PUEDE COMPRAR**

### Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (122g)

Amount Per Serving

**Calories 70**      Calories from Fat **0**  
% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	<b>0%</b>
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Potassium</b> 150mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 16g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 15g	

**Protein less than 1g**

Vitamin A 0%	Vitamin C 25%
Calcium 0%	Iron 2%

**INGREDIENTS:** PINEAPPLE, PINEAPPLE JUICE, CITRIC ACID, ASCORBIC ACID

### Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (123g)

Amount Per Serving

**Calories 110**      Calories from Fat **0**  
% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	<b>0%</b>
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Potassium</b> 95mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 26g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 25g	

**Protein 0g**

Vitamin A 0%	Vitamin C 20%
Calcium 0%	Iron 0%

**INGREDIENTS:** PINEAPPLE, WATER, SUGAR, CITRIC ACID, ASCORBIC ACID

# LECHE



## PUEDA COMPRAR

Leche de vaca líquida de cualquier marca y de un (1) galón. Pasteurizada o ultra-pasteurizada:

- 1% baja en grasas (light)
- Descremada (sin grasa, desnatada) (“Nonfat”)

Se permiten los siguientes si están impresos en el cheque:

- Medios galones
- Leche entera (“Whole milk”)
- Leche sin lactosa (“Lactose free milk”)
- Leche evaporada en latas de 12 oz
- Leche en polvo en envases de 9.6 o 25.6 oz
- Leche con grasa reducida al 2% (“Reduced fat”)

## NO PUEDE COMPRAR

- Ningún otro tipo, sabor o tamaño de leche
- Leche con DHA añadido
- Leche acidófila (“Acidophilus”)
- Botellas de tamaño de una pinta o de vidrio
- Leche agria (“Buttermilk”)
- Leche cruda (sin pasteurizar)
- Leche fortificada con calcio
- Leche endulzada condensada
- Leche de sabor, por ejemplo de chocolate
- Leche ultra pasteurizada (UHT) sin refrigerar
- Leche de cabra o de soya
- Leche orgánica
- Sustitutos no hechos de leche

### Consejo de nutrición

La leche es una buena fuente de calcio, proteína y vitamina D para usted y para su familia.



### Consejo útil

Para obtener la mayor cantidad de leche, compre leche líquida de vaca.

# QUESO



## PUEDA COMPRAR

Cualquier marca en paquetes de 16 oz de queso hecho en EE. UU. en las variedades indicadas a continuación. Regular, bajo en sodio, bajo en grasa, con grasa reducida o descremado.

En bloque o redondo:

### Queso Cheddar

- Color naranja o blanco
- “Mild”, “medium”, “sharp” o “longhorn”

### Mezcla de quesos autorizados,

como el Colby-Jack o el Cheddarella

### Queso Mozzarella

### Queso Colby

### Queso Jack



Tiras en paquetes individuales:

### Tiras de queso Mozzarella

## NO PUEDE COMPRAR

- Ninguna otra variedad, tamaño o textura de queso
- Queso comprado o cortado en el “deli”
- Queso en cubos, rallado, en rebanadas, desmenuzado o en tiritas
- Queso con ingredientes añadidos, como chiles o especias
- Queso orgánico

# HUEVOS



## PUEDA COMPRAR

Cualquier marca, cartón de doce piezas:

### Huevos de gallina

- Blancos
- Grandes



## NO PUEDE COMPRAR

- Ningún otro tamaño, tipo o color de huevo
- Huevos especiales, como “cage-free”, orgánicos, enriquecidos con vitaminas, “pastured”, bajos en colesterol o enriquecidos con DHA
- Huevos en polvo o líquidos

# YOGUR



## PUEDA COMPRAR

Las marcas, los sabores ("plain", vainilla o fresa) y los niveles de grasa del yogur de leche de vaca que se indican a continuación y en la siguiente página, en recipientes de 32 oz o de un cuarto de galón:



### Alta Dena

- Plain (Nonfat, Lowfat, or Whole)
- Strawberry (Lowfat)
- Vanilla (Lowfat)



### Coburn Farms

- Plain (Lowfat)
- Vanilla (Lowfat)



### Dannon

- All Natural Plain (Nonfat, Lowfat, or Whole)
- Strawberry (Nonfat)
- All Natural Vanilla (Lowfat)



### Food Club

- Plain (Fat Free)



### Great Value

- Plain (Nonfat)
- Strawberry (Lowfat)
- Vanilla (Lowfat)



### Kroger

- Blended Plain (Lowfat)
- Plain (Nonfat)



### LALA

- Plain (Lowfat)



### Lucerne

- Plain (Fat Free)
- Strawberry (Lowfat)
- Vanilla (Lowfat)

**Consejo útil:** Debe comprar el yogur que contenga el nivel de grasa indicado en el cheque.

# YOGUR



### Market Pantry

- Plain (Nonfat)



### Mountain High

- Original Plain (Whole)
- Plain (Fat Free, Lowfat)
- Original Strawberry (Whole)
- Original Vanilla (Whole)
- Vanilla (Fat Free, Lowfat)



### Springfield

- Premium Plain (Lowfat)
- Blended Strawberry (Lowfat)



### Stater Bros.

- Plain (Fat Free, Lowfat)
- Blended Strawberry (Lowfat)
- Blended Vanilla (Lowfat)



### Tillamook

- Plain & Simple (Lowfat)



### Western Family

- Plain (Non-Fat, Low-Fat)
- Strawberry (Low-Fat)



### Yoplait

- Plain (Nonfat)
- Original Strawberry (Low Fat)
- Original Vanilla (Low Fat)

## NO PUEDE COMPRAR

- Ninguna otra marca, tamaño o sabor de yogur
- Ningún otro tipo de yogur, como yogur griego (Greek yogurt), yogur sin lactosa, yogur de soya y yogur de leche de cabra
- Yogur con ingredientes añadidos, como granola, pedazos de dulce, miel o nueces
- Yogures bebibles
- El nivel de grasa que no está impreso en el cheque
- Yogur con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Yogur orgánico

## SOYA



### PUEDE COMPRAR (si está impreso en el cheque)

Las marcas, los tipos y los tamaños que se indican a continuación; se permiten la soya orgánica y los paquetes dobles:



#### 8th Continent Soymilk Original

- Refrigerada
- De medio galón



#### Pacific Ultra Soy Original

- Sin refrigerar
- De un cuarto de galón



#### Silk Soymilk Original

- Refrigerada
- Medio galón y un cuarto de galón



#### WESTSOY Organic Plus Soymilk Plain

- Sin refrigerar
- Medio galón y un cuarto de galón

### NO PUEDE COMPRAR ☹

- Ninguna otra marca, tipo, tamaño o sabor de soya
- Soya "light", baja en grasa ("lowfat"), sin grasa ("fat free") o descremada ("nonfat")

#### Consejo útil

Si le interesa tener soya y/o tofu, hable con el personal de WIC.

## TOFU



### PUEDE COMPRAR (si está impreso en el cheque)

Las marcas y texturas de tofu sin sabores añadidos ("plain") que se indican a continuación, en paquetes de 16 oz; se permite el orgánico:



#### Azumaya

- Silken
- Firm
- Extra Firm



#### House

- Premium Medium Firm
- Premium Firm
- Premium Extra Firm



#### Nasoya

- Organic Silken



#### O Organics

- Organic Sprouted Super Firm

### WO CHONG

#### Wo Chong

- Silken
- Soft
- Firm

### NO PUEDE COMPRAR ☹

- Ninguna otra marca, tamaño o textura de tofu
- Tofu con grasas, azúcares, endulzantes (artificiales, reducidos en caloría o sin calorías), aceites, sodio, saborizantes o condimentos añadidos
- Tofu en cubos, seco, horneado o frito
- Tofu a granel, no preempacado

#### Consejo de nutrición

La soya y el tofu son fuentes vegetarianas de calcio y proteína.

## PESCADO ENLATADO



### PUEDA COMPRAR (si está impreso en el cheque)

Cualquier marca, regular o bajo en sodio:

#### Atún “Chunk Light”

- Lata de 5 oz
- Empacado en agua
- Sin sabores añadidos (“Plain”)

#### Caballa (“Mackerel”)

- Lata de 15 oz
- Empacada en agua o salsa de tomate

#### Salmón rosado (“Pink Salmon”)

- Latas de 5 oz, 6 oz o 14.75 oz
- Empacado en agua
- Sin sabores añadidos (“Plain”)

#### Sardinias

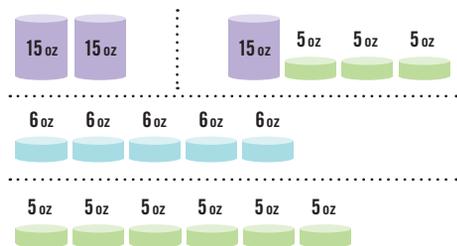
- Lata de 15 oz
- Empacadas en agua, mostaza o salsa de tomate



### NO PUEDE COMPRAR

- Ningún otro sabor, variedad, tamaño o tipo de pescado
- Atún blanco sólido (“Solid White”), “Albacore” o filete de pescado “prime fillet”
- Salmón especial, como ahumado (“smoked”), sockeye silvestre, salmón “blue black” o salmón rojo (“red salmon”)
- Pescado orgánico enlatado o pescado enlatado en salsa orgánica
- Pescado enlatado en aceite
- Caballa o sardinias enlatadas en cualquier otra salsa, como de chile o picante
- Paquetes de atún o salmón (“kits”)
- Pescado en bolsas o envases de plástico
- Caballa gigante enlatada

**Consejo útil:** Para comprar 30 oz completas de pescado:



## GRANOS INTEGRALES



### PUEDA COMPRAR

**Pan de trigo integral** | Cualquier marca en paquetes de 16 oz:

- Panes, bollos y bolillos que digan “100% Whole Wheat” **al frente de la etiqueta**
- Se permite el de la panadería de la tienda, si está etiquetado adecuadamente

### PUEDA COMPRAR

Cualquier marca en paquetes de 16 oz o a granel, sin sabores añadidos:

#### Arroz integral (“Brown Rice”)

- Grano corto, mediano o largo
- Regular, rápido o instantáneo
- Basmati integral
- Jasmín integral

#### Avena (“Oatmeal” o “Oats”)

- “Old fashioned”
- “Rolled”, “cut” o “steel cut”
- Regular, rápido o instantáneo
- “Crystal Wedding”

#### Trigo tipo bulgur

- Se permite el orgánico

#### Cebada integral “Whole Grain Barley”

- Se permite la orgánica

### NO PUEDE COMPRAR

Consulte la sección **No Puede Comprar** al final de la página 17 para ver una lista completa de los Granos Integrales que no puede comprar.

#### Consejo de nutrición

El comer granos integrales aumentará su consumo diario de fibra, lo cual puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar algunos problemas de salud como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardíacas.



## GRANOS INTEGRALES



### PUEDA COMPRAR

**Tortillas de trigo integral (“Whole Wheat”)** | Las marcas indicadas a continuación en paquetes de 16 oz:

- **Acapulco Tortilleria Mexicatessen** — Whole Wheat Flour Tortillas
- **Carlita** — 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- **Chi-Chi's** — Whole Wheat Tortillas Fajita Style
- **Don Pancho** — Whole Wheat Tortillas Soft Taco & Wraps Style
- **Early On** — Whole Wheat Tortillas
- **El Comal** — 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- **Esperanza's Tortilleria** — Whole Wheat Flour Tortillas
- **Fiesta** — Whole Wheat Tortillas
- **Food Club** — Whole Wheat Tortillas Fajita Style
- **Frestillas** — 100% Whole Wheat Tortillas
- **Guerrero** — Tortillas de Harina Integral
- **Herdez** — Whole Wheat Tortillas Fajita Style
- **Kroger** — Soft Taco Sized 100% Whole Wheat Tortillas
- **La Banderita** — 100% Whole Wheat Flour Tortillas Soft Taco
- **La Banderita** — Whole Wheat Flour Tortillas Fajita
- **La Perla Mexicana** — Whole Wheat Tortillas
- **La Reina** — Whole Wheat Flour Tortillas
- **La Rosa** — 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- **La Victoria** — Whole Wheat Tortillas Soft Taco
- **Mi Casa** — Wheat Tortillas
- **Mi-Rancho Tortillas** — Whole Wheat Flour Tortillas
- **Mission** — 100% Whole Wheat Flour Tortillas Medium-Soft Taco
- **Ortega** — Whole Wheat Tortillas
- **Ozuna** — Whole Wheat Tortillas
- **Romero's** — 100% Whole Wheat Grain Flour Tortillas
- **Romero's** — 100% Whole Wheat Grain Flour Tortillas Regular/Soft Taco Size
- **Santa Fe Tortilla Company** — Whole Wheat Tortillas
- **Tortilleria Santacruz** — 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- **Vallarta Supermarkets** — 100% Whole Wheat Tortillas
- **Vallarta Supermarkets** — Tortilla de Trigo/Whole Wheat Flour Tortillas

### NO PUEDE COMPRAR

Consulte la sección **No Puede Comprar** al final de la página 17 para ver una lista completa de los Granos Integrales que no puede comprar.

## GRANOS INTEGRALES



### PUEDA COMPRAR

**Tortillas de maíz: Maíz suave amarillo o blanco** | Las marcas indicadas a continuación en paquetes de 16 oz:

- **Acapulco Tortilleria Mexicatessen** — King Size White Corn Tortillas
- **Carlita** — Corn Tortillas Soft Taco Style
- **Chi-Chi's** — White Corn Taco Style Tortillas
- **Don Pancho** — White Corn Tortillas
- **Early On** — White Corn Tortillas
- **Early On** — Yellow Corn Tortillas
- **El Comal** — Corn Tortillas
- **Fiesta** — Corn Tortillas
- **Guerrero** — Tortillas de Maíz Blanco
- **Herdez** — White Corn Tortillas Soft Taco Size
- **La Banderita** — Corn Tortillas
- **La Banderita** — Grande Corn Tortillas
- **La Burrita** — Corn Tortillas
- **La Fe Tortilleria** — Corn Tortillas King Size
- **La Mexicana** — Corn Tortillas
- **La Perla Mexicana** — King Size White Corn Tortillas
- **La Perla Mexicana** — King Size Yellow Corn Tortillas
- **La Rosa** — Corn Tortillas La Grande
- **La Rosa** — Yellow Corn Tortillas La Grande
- **La Tapatia** — Premium Corn Tortillas
- **La Tapatia** — White Corn Tortillas/Tortillas Blancas
- **Marcela Valladolid** — White Corn Tortillas
- **Mi Rancho** — Mama's White Corn Tortillas
- **Mi-Rancho Tortillas** — Soft White Corn Tortillas
- **Mission** — Yellow Corn Tortillas Extra Thin
- **Northgate Gonzalez Market** — White Corn Tortillas de Maíz
- **Northgate Gonzalez Market** — Yellow Corn Tortillas de Maíz
- **Ozuna** — Corn Tortillas
- **Romero's** — Stone Ground Corn Tortillas Large King Size
- **Romero's** — Whole Grain Corn Tortillas
- **Santa Fe Tortilla Company** — White Corn Tortillas
- **Santa Fe Tortilla Company** — Yellow Corn Tortillas
- **Sol De Oro** — Premium Corn Tortillas
- **Vallarta Supermarkets** — Vallarta Tortilla de Maíz
- **Vallarta Supermarkets** — Vallarta Tortilla de Maíz Amaril

### NO PUEDE COMPRAR

Consulte la sección **No Puede Comprar** al final de la página 17 para ver una lista completa de los Granos Integrales que no puede comprar.

## GRANOS INTEGRALES



### PUEDA COMPRAR

**Pastas de trigo integral** (“Whole Wheat”) | Marcas en paquetes de 16 oz, se permiten las orgánicas, como se indica a continuación y en la siguiente página:



#### Allegria

- Whole Wheat Spaghetti



#### Barilla

- Whole Grain Penne
- Whole Grain Spaghetti



#### Bella Terra Organic

- Organic Whole Wheat Capellini
- Organic Whole Wheat Spaghetti



#### Essential Everyday

- Whole Wheat Elbow Macaroni
- Whole Wheat Penne Rigate
  - Whole Wheat Rotini
- Whole Wheat Spaghetti
- Whole Wheat Thin Spaghetti



#### Full Circle

- Organic Whole Wheat Angel Hair
- Organic Whole Wheat Spaghetti



#### Great Value

- Whole Wheat Spaghetti



#### Hodgson Mill

- Whole Wheat Angel Hair
- Whole Wheat Elbows
- Whole Wheat Spaghetti
- Whole Wheat Spirals
- Whole Wheat Thin Spaghetti



#### Kroger

- 100% Whole Grain Penne Rigate
  - 100% Whole Grain Rotini
- 100% Whole Grain Spaghetti
  - 100% Whole Grain Thin Spaghetti



#### O Organics

- Organic Whole Wheat Penne Rigate
- Organic Whole Wheat Spaghetti

## GRANOS INTEGRALES



### RACCONTO

#### Racconto

- Whole Wheat Capellini
- Whole Wheat Elbows
- Whole Wheat Farfalle
- Whole Wheat Linguine
- Whole Wheat Penne Rigate
- Whole Wheat Rigatoni
- Whole Wheat Rotini
- Whole Wheat Spaghetti



#### Ronzoni Healthy Harvest

- 100% Whole Grain Linguine
  - 100% Whole Grain Penne Rigate
- 100% Whole Grain Rotini
- 100% Whole Grain Spaghetti
- 100% Whole Grain Thin Spaghetti



#### Simply Balanced

- Organic Whole Wheat Farfalle
- Organic Whole Wheat Fusilli
  - Organic Whole Wheat Penne Rigate
- Organic Whole Wheat Spaghetti



#### Simple Truth Organic

- Whole Wheat Penne Rigate
  - Whole Wheat Rotini
- Whole Wheat Spaghetti



#### Western Family

- 100% Whole Wheat Penne Rigate
- 100% Whole Wheat Spaghetti

### NO PUEDE COMPRAR

- Ningún otro tipo, marca o tamaño de tortillas de maíz, tortillas de trigo integral o pastas de trigo integral
- Ningún otro tipo, tamaño o variedad de pan de trigo integral, arroz integral, cebada integral, avena (“oatmeal”), copos de avena (“oats”) o trigo bulgur
- Granos integrales con ingredientes añadidos, como frutas, nueces o especias
- Pan, masa, mezclas, tortillas, arroz, avena o pastas refrigerados o congelados
- Arroz listo para servir
- Arroz integral mezclado con cualquier otro tipo de arroz
- Paquetes de avena individuales o con sabores
- Cebada perlada (“pearled barley”)
- Pan, tortillas, avena o arroz integrales orgánicos
- No puede combinar arroz integral, avena, copos de avena, cebada de grano integral y trigo bulgur comprados a granel
- Granos integrales hechos en casa
- Granos integrales con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías

# CEREAL PARA EL DESAYUNO



## PUEDA COMPRAR

Las marcas en cajas o bolsas de 12 oz a 36 oz de los cereales indicados a continuación y en la siguiente página:

- = 50% o más de ácido fólico por porción
- = 5 gramos o más de fibra por porción

### WHOLE GRAIN CEREALS – 51% o más de granos integrales.

#### General Mills



Cheerios MultiGrain Cheerios Honey Kix Kix Total Whole Grain

#### Kellogg's



Frosted Mini Wheats Original Frosted Mini Wheats Little Bites Life – Original Oatmeal Squares – Brown Sugar Oatmeal Squares – Cinnamon

#### Post



Grape-Nuts Bran Flakes

#### B&G Foods



Cream of Wheat Whole Grain

#### Mill Select Early On



Puffed Wheat

**Avena instantánea (“Instant Oatmeal” o “Instant Oats”)** | Las marcas indicadas a continuación en cajas de 11.8 oz a 12 oz con porciones individuales, de sabor “old fashioned”, “classic”, “regular” u “original”:

- Best Yet
- Early On
- First Street
- Food Club
- Great Value
- Hy-Vee
- IGA
- Kroger
- Raley's
- Ralston Foods
- Red & White
- Shurfine
- Signature Kitchens
- Special Value
- Springfield
- Stater Bros.
- Sunny Select
- Western Family
- WinCo Foods

# CEREAL PARA EL DESAYUNO



### OTROS CEREALES – Menos del 51% de granos integrales.

#### Kellogg's



Corn Flakes



Special K – Original

#### Quaker



Corn Bran Crunch

#### Post/Malt-O-Meal



Honey Bunches of Oats – Honey Roasted



Malt-O-Meal Hot Cereal – Original



Oat Blenders with Honey

#### • Crisp(y) Rice:

- Best Yet
- First Street
- Food Club
- Great Value
- Hospitality
- HY-TOP
- Hy-Vee
- IGA
- Kiggins
- Kroger
- Malt-O-Meal
- Market Pantry
- Mill Select Early On\*
- Parade
- Raley's
- Ralston Foods
- Red & White
- Shurfine
- Signature Kitchens
- Springfield
- Stater Bros.
- Sunny Select
- Valu Time
- Western Family
- WinCo Foods

\* El cereal tiene 51% o más granos integrales

## NO PUEDE COMPRAR ☒

- Ninguna otra marca, tipo, tamaño o sabor de cereal para el desayuno
- “Grits”
- Cereal caliente para el desayuno con frutas, nueces, azúcares o endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías) añadidos

**Consejo útil:** Para comprar las 36 oz completas de cereal:



## CREMA DE CACAHUATE



### PUEDA COMPRAR

Cualquier marca, en envases de 16 oz a 18 oz. Sin sabores añadidos, regular, bajo en sodio o bajo en azúcar:

- Cualquier textura, como “creamy”, “smooth”, “crunchy”, “chunky”, “super crunchy” o “super chunky”
- Se permite “old fashioned” o “natural”

### NO PUEDE COMPRAR

- Ningún otro tamaño, tipo o sabor de crema de cacahuete
- Crema de cacahuete “honey nut roasted”
- Crema de cacahuete “grind your own”
- “Peanut butter spread”
- Crema de cacahuete baja en grasa o con grasa reducida
- Crema de cacahuete con ingredientes añadidos, como mermelada, jalea, chocolate, “marshmallows” o miel
- Crema de cacahuete con suplementos añadidos, como ácidos grasos omega-3
- Crema de cacahuete con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Crema de cacahuete orgánica



#### Consejo útil

Para obtener la mayor cantidad de crema de cacahuete, compre envases de 18 oz.

## FRIJOLE, CHÍCHAROS O LENTEJAS SECOS



### PUEDA COMPRAR

Cualquier marca o variedad en paquetes de 16 oz o a granel; se permiten los orgánicos. Las variedades incluyen, entre otros:

- Negros
- De vaca (black-eyed-peas)
- Garbanzos
- Norteños
- Colorados
- Lentejas
- De Lima
- Mixtos
- Blancos
- Rosados
- Pintos
- Rojos
- Chícharos partidos

### NO PUEDE COMPRAR

- Frijoles, chícharos o lentejas enlatados o congelados
- Frijoles, chícharos o lentejas secos con azúcares, grasas, aceites, verduras, frutas o carne añadidos
- Nueces de soya
- Frijoles, chícharos o lentejas secos con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Frijoles secos con sabores o especias, o mezclas de sopa de frijoles con paquetes de saborizantes o especias

## FRIJOLE MADUROS ENLATADOS



### PUEDA COMPRAR (si está impreso en el cheque)

Cualquier marca, tipo o variedad en latas de 15 oz a 16 oz. Sin sabores añadidos, regulares o bajos en sodio. Las variedades incluyen, entre otros:

- Negros
- De vaca (black-eyed peas)
- Garbanzos
- Norteños
- Colorados
- Lentejas
- De Lima
- Mixtos
- Blancos
- Rosados
- Pintos
- Rojos

### NO PUEDE COMPRAR

- Frijoles, chícharos o lentejas secos o congelados
- Chícharos inmaduros enlatados, como chícharos, ejotes o “wax beans”
- Lentejas o frijoles enlatados con azúcares, grasas, aceites, verduras, frutas o carne añadidos
- Lentejas o frijoles enlatados con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Frijoles horneados o refritos enlatados
- Lentejas o frijoles sazonados, como frijoles “Cajun”, “bbq” o estilo “ranch”
- Lentejas o frijoles orgánicos enlatados

#### Consejo útil

Para obtener la mayor cantidad de frijoles enlatados, compre latas de 16 oz.

## JUGO EMBOTELLADO y JUGO CONCENTRADO



### PUEDA COMPRAR

Cualquier marca de jugo pasteurizado en los sabores, tamaños y formas autorizados que se indican a continuación. Deben decir “100% Juice” y “120% Vitamin C” (o más) **al frente de la etiqueta**. Se permite que tenga calcio y/o vitamina D añadidos:

- Botellas de 64 oz (listo para beber) o
- Envases de concentrado (congelado o no congelado) de 11.5 oz, 12 oz o 16 oz

#### Manzana (“Apple”)

#### Arándano (“Cranberry”)

#### Uva (“Grape”)

- Roja, morada o blanca (“Red”, “Purple” o “White”)

#### Toronja (“Grapefruit”)

- Roja rubí, rosa o blanca (“Ruby Red”, “Pink” o “White”)\*

#### Naranja (“Orange”)\*

#### Piña (“Pineapple”)

#### Ciruela (“Prune”)

#### Tomate (“Tomato”)

- Regular, bajo en sodio o picante

#### Verduras

- Regular, bajo en sodio o picante

#### Mezclas de jugos

- Jugos con dos o más sabores autorizados en el frente de la etiqueta, como “Cranberry-Grape”, “Apple-Grape” o “Cran-Apple”

\* Los jugos de naranja y de toronja blanca no necesitan decir “120% Vitamina C” al frente de la etiqueta.

### NO PUEDE COMPRAR

- Ningún otro sabor, tipo o tamaño de jugo
- Jugos no etiquetados como dice arriba
- Jugos refrigerados
- Jugos de dieta, light o lite
- Jugos orgánicos
- Sidra (“Cider”)
- Jugos con ingredientes o suplementos añadidos, como cafeína, “carnitine”, “chromium”, “DHA”, “echinacea”, “ginkgo biloba”, “ginseng”, “guarana”, “St. John’s wort”, “taurine” o “wheatgrass”

### Consejo útil

Para obtener la mayor cantidad de jugo:

- Para los niños, elija botellas de 64 oz o envases de 16 oz congelados.
- Para las mujeres, elija envases de 11.5 oz o de 12 oz congelados o no congelados.

## FRUTAS y VERDURAS



### PUEDA COMPRAR

#### Frutas y verduras frescas

Cualquier marca, tipo o combinación; se permiten las orgánicas:

- Cualquier variedad de frutas y verduras enteras o cortadas
- Frutas y verduras en bolsa
- Mezclas de ensaladas en paquetes o bolsa

#### Consejo de nutrición

Los niños necesitan consumir de 2 a 3 tazas de verduras y frutas todos los días, y las mujeres necesitan de 4 a 4.5 tazas.



- Se permiten ajo, cebolla, jengibre, jalapeños, pimientos y chiles

### NO PUEDE COMPRAR

- Ningún alimento o producto de la barra de ensaladas o del “deli”, ni tampoco charolas para fiestas, canastas de frutas, frutas y verduras decorativas, como chiles o ajo en ristra, ni calabazas pintadas
- Nueces ni mezclas de frutas y nueces
- Flores comestibles, como la flor de calabaza
- Ensaladas, verduras o frutas en bolsa con ingredientes añadidos, como aderezo, crutones, queso, dips o salsas
- Verduras secas
- Hierbas y especias como perejil, albahaca, cilantro o menta
- Frutas y verduras con grasas, aceites o azúcares añadidos
- Frutas y verduras con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías

### PUEDA COMPRAR (si está impreso en el cheque)

#### Frutas secas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envase o a granel; se permiten las orgánicas:



- Cualquier variedad de frutas secas sin grasas, azúcares o aceites añadidos, como pasas, ciruela pasa y/o ciruelas secas, higos, dátiles y chabacanos
- Se permiten los alimentos liofilizados (“freeze-dried”)
- Se permiten con o sin huesos

### NO PUEDE COMPRAR

- Frutas secas con grasas, azúcares o aceites añadidos
- Verduras secas con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Frutas secas con sabores naturales o artificiales
- añadidos, incluidas las esencias
- Verduras secas o liofilizadas (“freeze-dried”)
- “Fruit snacks” o “fruit bites”
- Mezcla de frutos secos (“trail mix”)

## FRUTAS y VERDURAS



### PUEDE COMPRAR

#### Frutas enlatadas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envase; se permiten las orgánicas:

- Cualquier variedad de fruta enlatada, empacada en agua o jugo sin azúcares añadidos
- Se permite el puré de manzana (“applesauce”) natural o sin endulzantes
- Se permiten combinaciones de frutas enlatadas y verduras enlatadas



### NO PUEDE COMPRAR

- Fruta enlatada en almíbar, por ejemplo “heavy”, “light” o “extra light”
- Cóctel de frutas, frutas mezcladas con cereza, salsa de arándanos o relleno para pasteles
- Fruta enlatada con azúcares, sal, grasas o aceites añadidos
- Fruta enlatada con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Fruta enlatada que no indica una fruta como ingrediente principal
- Fruta enlatada en casa o en conserva casera

### PUEDE COMPRAR

#### Verduras enlatadas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envase; se permiten las orgánicas. Regulares o bajas en sodio:

- Cualquier variedad de verduras enlatadas
- Se permiten los camotes o ñames sin azúcares o almíbar añadidos
- Se permiten combinaciones de verduras enlatadas y frutas enlatadas
- Se permiten los tomates y productos de tomate, como el entero, el colado, el triturado, en cubitos, en pasta o en purés



### NO PUEDE COMPRAR

- Verduras enlatadas con grasas o aceites añadidos
- Mezclas de verduras enlatadas con frijoles maduros
- Verduras enlatadas encurtidas, a la crema o en salsa
- Productos de tomate enlatado con azúcares, grasas, aceites o endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías) añadidos
- Verduras enlatadas en casa o en conserva casera
- Sopas, salsa de tomate (“ketchup”), salsas, aceitunas, salsa picante, tomates guisados (“stewed”) o salsas de tomate (tomate, pizza, espagueti)
- Frijoles maduros enlatados, como frijoles de vaca, rojos o pintos
- Verduras enlatadas que no indican una verdura como ingrediente principal

## FRUTAS y VERDURAS



### PUEDE COMPRAR

#### Frutas congeladas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envase; se permiten orgánicas:

- Cualquier variedad de frutas congeladas sin azúcares añadidos
- Se permiten combinaciones de frutas congeladas y verduras congeladas



### NO PUEDE COMPRAR

- Frutas congeladas con ingredientes, aceites, sal o azúcares añadidos
- Frutas congeladas con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Frutas congeladas que no indica una fruta como ingrediente principal

### PUEDE COMPRAR

#### Verduras congeladas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envase; se permiten orgánicas. Regulares o bajas en sodio:

- Cualquier variedad de verduras congeladas
- Se permiten los camotes sin azúcares o almíbar añadidos
- Se permiten combinaciones de verduras congeladas y frutas congeladas
- Se permiten los frijoles congelados de cualquier tipo, como ejotes, frijoles grasos, frijoles de vaca, los negros o los pintos



### NO PUEDE COMPRAR

- Verduras empanizadas o con sabores
- Papas a la francesa, “tater tots”, papas doradas o puré de papas
- Verduras congeladas que no indican una verdura como ingrediente principal
- Verduras congeladas con salsa como de queso, mantequilla o salsa teriyaki
- Verduras congeladas con azúcares, endulzantes, (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías), aceites, grasas, pastas, arroz o cualquier otro ingrediente añadido

## CEREAL PARA BEBÉS



### PUEDA COMPRAR

Las marcas y los tipos en envases de 8 oz o 16 oz, como se indica a continuación; se permiten los orgánicos:



- Baby Basics**
- Rice
  - Oatmeal



- Beech-Nut**
- Single Grain Rice
  - Single Grain Oatmeal
  - Multigrain



- Comforts for Baby**
- Rice
  - Oatmeal



- Early On**
- Rice
  - Oatmeal
  - Multi Grain



- Earth's Best Organic**
- Whole Grain Rice
  - Whole Grain Oatmeal
  - Whole Grain Multi-Grain

**Gerber.**



- Gerber**
- Rice and Organic Rice
  - Oatmeal and Organic Oatmeal
  - Whole Wheat
  - MultiGrain



- Healthy Times Special Nourish Organic**
- Rice and Brown Rice
  - Oatmeal
  - Barley
  - Mixed Grain

## CEREAL PARA BEBÉS



- Tippy Toes**
- Rice
  - Oatmeal



- Up & Up**
- Rice
  - Oatmeal

### NO PUEDE COMPRAR ☹

- Ninguna otra marca, tipo o tamaño de cereal para bebés
- Cereal para bebés con ingredientes añadidos, como DHA, probióticos, fórmula, leche, frutas, verduras, azúcares o endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías)

### Consejos para alimentar al bebé

- La mayoría de los bebés están listos para la comida para bebés aproximadamente a los 6 meses de edad.
- Comience con pequeñas cantidades de alimentos, como cereal para bebé mezclado con leche materna o fórmula.
- Hable con el personal de WIC sobre empezar a darle alimentos a su bebé.



## FRUTAS y VERDURAS PARA BEBÉS



### PUEDA COMPRAR

Cualquier producto de las marcas indicadas a continuación, en envases de 3.5 oz o 4 oz; se permiten los orgánicos:

- Frutas sin sabores añadidos, verduras sin sabores añadidos o combinaciones de dos o más frutas y verduras sin sabores añadidos
- Se permiten los empaques múltiples



Gerber.



## FRUTAS y VERDURAS PARA BEBÉS



### NO PUEDE COMPRAR

- Ningún otro tamaño o marca de frutas y verduras para bebés
- Frutas y verduras en bolsa para bebés
- No puede combinar los envases de 3.5 oz con los de 4 oz
- Postres, pudines o licuados de frutas para bebés
- Jugos para bebés
- Cenas para bebés
- Comida para bebés que diga "Graduates" o "Toddler"
- Frutas y verduras secas o en polvo para bebés
- Frutas y verduras para bebés mezcladas con cereales, carnes, fideos o arroz
- Frutas y verduras para bebés con azúcares, sal, especias, almidón, fibra o DHA añadidos
- Frutas y verduras para bebés con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Las frutas y verduras para bebé que no indican una fruta o verdura como ingrediente principal

**Consejos útiles:** (1) Para obtener la mayor cantidad de frutas y verduras para bebés, compre envases de 4 oz. (2) Los envases individuales y empaques múltiples pueden combinarse. Un empaque múltiple tiene 2 o más envases.



## CARNES PARA BEBÉS



### PUUEDE COMPRAR (si está impreso en el cheque)

Cualquier producto de las marcas indicadas a continuación, en envases de 2.5 oz; se permiten las orgánicas:

- Se permite caldo o salsa de carne añadidos
- Se permiten los empaques múltiples



Gerber.



### NO PUEDE COMPRAR

- Ningún otro tamaño o marca de carnes para bebés
- Cenas para bebés o carnes para bebés mezcladas con verduras, frutas, cereales, fideos o arroz
- Comida para bebés que diga "Graduates" o "Toddler"
- Carnes para bebés con azúcares, sal, especias, fibra o DHA añadidos
- Carnes para bebés con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Carnes para bebés en bolsas

## PLÁTANOS FRESCOS



### PUUEDE COMPRAR

- **Plátanos Amarillos Frescos**
- 2 o 4 plátanos, tal como está impreso en el cheque
- Se permiten los orgánicos

### NO PUEDE COMPRAR

- Ningún otro tipo de plátano, como plátano macho, rojo, mini o "fingerling"

## FÓRMULA PARA BEBÉS

### PUUEDE COMPRAR

Tiene que comprar la marca, el tipo, el tamaño y el número de latas impresos en el cheque.

### NO PUEDE COMPRAR

- Ninguna otra marca, tipo o tamaño de fórmula para bebés que no esté impreso en el cheque
- Fórmula para bebés baja en hierro o sin hierro

## ¡Su Leche Materna es todo lo que su recién nacido necesita!

- Todos los bebés tienen estómagos pequeños.
- Usted puede producir la cantidad exacta de leche que su bebé necesita.
- Entre más amamante, más leche producirá para su bebé.
- WIC está aquí para ayudarle a alcanzar sus metas al dar pecho.
- Llame a su oficina de WIC para obtener apoyo al dar pecho y consejos de alimentación.





**Departamento de Salud Pública de California,  
Programa de WIC de California**

*Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770**  #910283 03/16

Este documento es solamente para motivos educativos y no crea derechos, obligaciones ni deberes afirmativos, y no reemplaza ni sustituye los reglamentos del boletín de WIC (WIC Bulletin Regulations). En [www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov), puede consultar una copia completa de los reglamentos resumidos en este documento.