



LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS DE WIC

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR
OCTUBRE 2021

MEJOR NUTRICIÓN
MEJOR FUTURO



Términos de Lista de Compras

| | | |
|--------|---|-------------------|
| BAG | - | bolsa |
| CAN | - | lata |
| CTR | - | envase |
| DOZ | - | docena |
| GAL | - | galón |
| HGL | - | medio galón |
| OZ | - | onzas |
| PKG | - | paquete |
| QT | - | dos pintas |
| \$\$\$ | - | dólar |
| 4PK | - | paquete de cuatro |
| 6PK | - | paquete de seis |
| 8PK | - | paquet de oncho |

Los alimentos nutritivos, como los que obtiene del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), pueden ayudar a su familia a estar sana. Si los bebés y los niños comen los alimentos adecuados, podrán crecer y aprender de mejor manera.

Los alimentos de WIC incluyen los siguientes:

- **Frutas y verduras** para poder obtener vitaminas y minerales que ayuden a su cuerpo a mantenerse sano
- **Productos lácteos** que aportan calcio y vitamina D para fortalecer los huesos
- **Proteínas** para desarrollar los músculos y los órganos
- **Granos integrales** para obtener fibra y vitaminas
- **Cereales** para obtener hierro y otras vitaminas que lo ayudarán a que su sangre esté saludable

Aún tendrá que comprar otros alimentos.

Los alimentos de WIC están pensados para complementar sus compras.

El personal de WIC puede informarle sobre otros programas que pueden

ayudar a alimentar a su familia.



La prevención del fraude en el programa WIC es responsabilidad de todos.

Si sigue estas reglas, logrará que el programa WIC de Maryland le ayude a usted y a los otros.

- **NO** venda, ni regale sus alimentos o beneficios de WIC a otros.
- **NO** compre, ni intente comprar, con su beneficio, alimentos que no estén aprobados por WIC.
- **NO** devuelva los alimentos que compró con WIC a la tienda para obtener un reembolso o un crédito.
- **DENUNCIE** a las tiendas o a los otros participantes en el programa WIC que sepa que no estén cumpliendo con las normas de su agencia local de WIC.

Descárguese la aplicación WIC de Maryland!

Para encontrar y descargar la aplicación móvil WIC de Maryland, diríjase a Google Play o a App Store, dependiendo del tipo de su dispositivo móvil



Utilice la aplicación para:

- Revisar los beneficios y los saldos mensuales. ¡Siempre está actualizada!
- Observe qué alimentos están aprobados por WIC. Toda la información de la lista de alimentos autorizados está en la aplicación.
- Escanee los nuevos alimentos en el supermercado para ver si están aprobados por WIC.



ALIMENTOS PARA NIÑOS

CEREAL PARA NIÑOS · FÓRMULA INFANTIL

FRUTAS Y VEGETALES PARA NIÑOS · CARNES PARA NIÑOS

ALIMENTOS
PARA NIÑOS

FRUTAS Y
VERDURAS

LÁCTEOS

PROTEÍNA

GRANOS
INTEGRALES

JUGOS

CEREAL

Escoja amamantar.
Es natural, saludable
y conveniente.



FRUTAS Y VEGETALES PARA NIÑOS

COMPRE:

- Envases de 4 onzas
 - Paquetes dobles de envases de 2 onzas (aprobado)
 - Paquetes dobles de envases de 4 onzas (aprobado)
- Verduras individuales o mezcladas (como por ejemplo: zanahorias y batatas)
- Frutas individuales o mezcladas (como por ejemplo: peras y bananas)
- Frutas y vegetales mezclados (como por ejemplo: manzanas y espinaca)
- Frutas y vegetales orgánicos (aprobados)
- Frutas y vegetales de la marca de la tienda, si los hubiere

Frutas y vegetales para niños que no están aprobados por WIC:

- Frutas y verduras con DHA
- Frutas y verduras con agregados tales como: carne, yogur, cereal, pasta o arroz
- Cenas, postres, sopas o guisos
- Bolsas de zumos o batidos de frutas
- Paquetes múltiples más grandes que los paquetes dobles de envases de 4 onzas

ALIMENTOS PARA NIÑOS

CEREAL PARA NIÑOS

COMPRE:

- Envases de 8 o 16 onzas
- Alimentos secos
- Alimentos orgánicos (aprobados)
- Alimentos de la marca de la tienda, si está disponible



Alimentos que no están aprobados por el WIC:

- Los alimentos con DHA agregado
- Los alimentos con frutas agregadas
- Los alimentos con fórmula agregada

FÓRMULA INFANTIL

COMPRE:

- La marca, el tipo y el tamaño emitido SOLAMENTE

CARNES PARA NIÑOS

COMPRE:

- Envases individuales de 2,5 onzas
- Pollo, pavo, carne de vaca, cordero, ternera o jamón (sin sazonar)
- Carnes con salsas o caldos (aprobados)
- Carnes orgánicas (aprobadas)
- Carnes de la marca de la tienda, si las hubiere

Carnes para niños que no están aprobadas por el WIC:

- Carnes con DHA agregado
- Carnes con verduras, frutas, arroz, cereales o pasta agregados
- Cenas, bastones de carne, sopas o guisos
- Carnes en bolsas



Un paquete doble con envases de 2 onzas equivale a un envase.
Un paquete doble con envases de 4 onzas equivale a dos envases.

The background features several large, abstract, rounded green shapes in various shades of green, some resembling stylized letters or organic forms. These shapes are scattered across the white background, creating a dynamic and modern aesthetic.

FRUTAS Y VERDURAS

FRESCAS • ENLATADAS • CONGELADAS

FRUTAS Y
VERDURAS

FRUTAS Y VERDURAS

COMPRE:

- Cualquier marca
- Frutas y verduras orgánicas (aprobadas)

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

COMPRE:

- A granel o preenvasadas
- Enteras o cortadas
- Envasadas con hierbas (aprobadas)

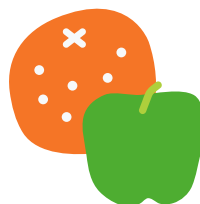
Frutas y verduras frescas que no están aprobadas por WIC:

- Frutas o verduras con salsas o aderezos
- Frutas o verduras con queso, nueces o picatostes
- Ingredientes para armar ensaladas, platos de fiesta, cestas de fruta, o artículos para decorar
- Hierbas sueltas

FRUTAS Y VERDURAS ENLATADAS

COMPRE:

- Agua o zumo envasado
- Frutas y verduras enlatadas con nivel bajo en sodio (aprobadas)
- Frutas y verduras enlatadas con hierbas y especias agregadas (aprobadas)



Frutas y verduras enlatadas que no están aprobadas por WIC:

- Las que tengan como ingrediente principal agua
- Las que tengan azúcar o sirope
- Las que tengan endulzantes artificiales, reducidos en calorías, o endulzantes sin calorías
- Las que tengan mantequilla, grasa, aceite o carne
- Las que tengan arroz, pasta u otros granos
- Las que tengan vinagre
- Verduras en escabeche, con aderezos, con aceitunas, o con salsa de tomate/kétchup
- Sopa
- En Bolsas

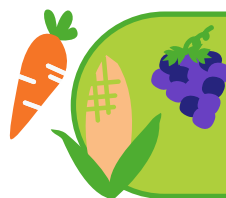
CONGELADOS

COMPRE:

- Sin sazonar
- Con nivel bajo en sodio (aprobadas)
- Con hierbas y especias agregadas (aprobadas)

Alimentos congelados que no están aprobados por WIC:

- Los que tienen azúcar o sirope
- Los que tienen endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Los que tienen arroz, pasta o rebozado
- Los que tienen salsas, queso o leche
- Los que tienen mantequilla, grasa, aceite o carne
- Sopas
- Hierbas sueltas



COMPRE frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas con su beneficio del WIC.



The background features several large, thick, blue organic shapes that resemble stylized letters or fluid forms. These shapes are scattered across the white background, creating a modern and dynamic visual. The shapes vary in size and orientation, some appearing as horizontal bars, others as curved lines or partial circles.

LÁCTEOS

LECHE • QUESOS • BEBIDA DE SOJA

TOFU • YOGUR

LÁCTEOS

LECHE

COMPRE:

- El tipo y el tamaño emitido
- Leches orgánicas (aprobadas)
- Leches de la marca de la tienda, si está disponible

Compre si de proporciona:

- Leche reducida en lactosa o sin lactosa
- Leche en polvo
- Leche evaporada
- Leche UHT



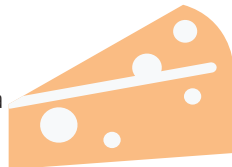
Leches que no están aprobadas por WIC:

- Leches provenientes de ganado alimentado 100% a base de hierbas
- Leches especiales como las que tienen DHA añadido, A2, ultrafiltradas o enriquecidas con proteínas
- Leches cultivadas como el acidófilo, el suero de leche o el kéfir
- Leches saborizadas o endulzadas
- Leches de almendras u otras provenientes de nueces
- Leches sin lactosa (como las leches de arroz, de avena o de guisantes)
- Leche no pasteurizada
- Leche condensada azucarada
- Leche evaporada llena
- Leches en envases de vidrio

QUESOS

COMPRE:

- Paquetes de 8 o 16 onzas
- Quesos hechos con leche de vaca doméstica SOLAMENTE: Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Muenster, Mozzarella, Provolone (no ahumado) o Suizo
- Queso en bloque, rebanado, rallado, los palitos, hilos, en cubos o en rodajas del tamaño de una galleta (aprobados)
- Quesos bajos en grasa, reducidos en grasa y bajos en sodio (aprobados)
- Mezclas de quesos aprobados (como el Colby-Jack)
- Quesos orgánicos (aprobados)
- Quesos de la marca de la tienda, si está disponible



Quesos que no están aprobados por WIC:

- Quesos importados
- Quesos de la charcutería
- Quesos elaborados con leche de cabra o de oveja
- Las rebanadas envueltas individualmente si no son 100% queso
- Alimento, pasta o producto de queso procesado pasteurizado
- Mozzarella fresca
- Crema, ricota o requesón
- Quesos con saborizantes, nueces, pimientos, frutos secos o galletas

BEBIDA DE SOJA

COMPRE:

Cuartos de galones que se conservan a temperatura ambiente o medios galones que se conservan al ser refrigerados

- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE

Bebidas a base de soja que no están aprobadas por el WIC:

- Leches de almendras u otras provenientes de frutos secos
- Otras leches sin lactes (como las leches de arroz, de avena o de guisantes)

Cuartos de galones que se conservan a temperatura ambiente:



Pacific Foods

- Ultra Soy Original



Silk

- Soy Original

Medios galones refrigerados:



8th Continent

- Soy Original
- Leche de soja sabor vainilla



Great Value

- Leche de Soja Original



Silk

- Soy Original



TOFU

COMPRE:



- Envases de 12 o 16 onzas
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE

Tofu que no está aprobado por el WIC:

- Tofu con grasas, azúcares, aceites o sal agregada
- Tofu con saborizantes, salsas y condimentos agregados



Azumaya

- Extra Firme



Franklin Farms

- Firme, Medianamente Firme, Extra Firme, Suave



Alimentos caseros

- Tofu orgánico: Suave, Firme, Medianamente Firme, Extra Firme



- Producto premium: Suave, Firme, Medianamente Firme, Extra Firme



Morinaga

- Tofu Suave y Sedoso, Tofu Firme y Sedoso, Tofu Sedoso y Ligeramente Firme, Tofu Sedoso y Extra Firme
- Tofu orgánico: Sedoso



Nasoya

- Tofu orgánico: Sedoso, Firme, Extra firme en paquete doble, Extra firme en paquete Vac



Nature's Promise

- Tofu orgánico: Firme, Extra Firme



O Organics

- Tofu orgánico: Sedoso, Firme, Tofu Brotado Super Firme en paquete Vac, Extra firme



Simple Truth Organic

- Tofu orgánico: Firme, Extra firme, Extra firme en paquete doble



SoyBoy

- Tofu orgánico: Firme, Extra Firme



Wegmans

- Tofu orgánico: Firme, Extra Firme



Woodstock

- Tofu orgánico: Firme, Extra Firme

YOGUR

COMPRE:

- Envases individuales de 32 onzas
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Yogures orgánicos (aprobados)
- Con el contenido de grasa que aparece en su lista de compras

Yogures que no están aprobados por WIC:

- Griego o estilo griego
- Yogures provenientes de ganado alimentado 100% a base de hierbas
- Envases múltiples
- Yogures sin lactosa, de leche de soja, de cabra o de oveja
- Yogur en envases bebibles en bolsas
- Yogures con DHA agregado
- Yogures con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Yogures con ingredientes añadidos como granola, trozos de caramelo, miel o nuecos



Giant

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor
- Yogur sin grasa Sin sabor o sabor a vainilla

Giant Eagle

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla mezclada, fresa mezclada, melocotón mezclado
- Yogur sin grasa Sin sabor

Great Value

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla mezclada, fresa mezclada, melocotón mezclado
- Yogur sin grasa Sin sabor

Harris Teeter

- Orgánico bajo en grasa: Sabor a vainilla
- Yogur sin grasa Sin sabor

YOGURES BAJO EN GRASA, LIBRE DE GRASA Y SIN GRASA:



Activia

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla



Axelrod

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor o sabor a vainilla
- Yogur desnatado: Sin sabor o sabor a vainilla



Best Yet

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla
- Yogur sin grasa Sin sabor

A SHIPPED BRAND
bowl & basket.



Bowl & Basket

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor, sabor a vainilla o a fresa
- Yogur sin grasa Sin sabor

Coburn Farms

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor o sabor a vainilla



J&J

- Yogur sin grasa Sabor a café, a vainilla o a fresa



La Yogurt

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor, sabor a Vanilla, a Banana o a Mango
- Yogur sin grasa Sin sabor



Mehadrin

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor, sabor a vainilla o a café



Sabor Latino (La Yogurt)

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor, sabor a Vainilla, a Fresa o a Mango



Lucerne

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla o a fresa
- Yogur sin grasa Sin sabor



Nature's Promise

- Orgánico bajo en grasa: Sabor a vainilla



Dannon

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor o sabor a vainilla
- Yogur sin grasa Sin sabor



Essential Everyday

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor, sabor a vainilla, a fresa o arándanos azules
- Yogur sin grasa Sin sabor



Food Club

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla o a Fresa mezclada
- Yogur desnatado: Sin sabor



Food Lion

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla
- Yogur sin grasa Sin sabor



Stonyfield Organic

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor o sabor a vainilla
- Yogur sin grasa Sin sabor o sabor a vainilla



Wegmans

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor o sabor a vainilla
- Yogur sin grasa Sin sabor



Weis

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor, sabor a fresa, a arándanos azules o a melocotón
- Yogur sin grasa Sabor a vainilla



Yoplait

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla, a fresa, a fresa con plátano, a arándanos azules o a melocotón de cosecha

YOGURT CON LECHE ENTERA



Axelrod

- Sin sazonar

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket.

Bowl & Basket

- Sin sazonar



Dannon

- Natural o sabor a vainilla



Essential Everyday

- Sin sazonar



Giant Eagle

- Sin sazonar



Harris Teeter

- Orgánico: Sin sazonar



La Yogurt

- Natural, sabor a vainilla, a coco o a fresa



Lucerne

- Natural o sabor a vainilla



Nature's Promise

- Orgánica: Sin sazonar



O Organics

- Orgánico: Natural o sabor a vainilla



Stonyfield Organic

- Natural, sabor a vainilla, o a fresa



Wallaby

- Orgánico: Natural o sabor a vainilla




Weis

- Sin sazonar



Si encuentra un yogur que no está en la lista, utilice el escáner de la aplicación móvil para ver si está aprobado por el WIC.



PROTEÍNA

HUEVOS • MANTEQUILLA DE MANÍ • FRIJOLES,
GUISANTES Y LENTEJAS • PESCADO ENLATADO

PROTEÍNA

HUEVOS



COMPRE:

- Un cartón de 12 huevos
- Blancos o Marrones
- Medianos o grandes
- Orgánicos o huevos de corral (aprobados)
- Huevos de la marca de la tienda, si está disponibles

Huevos que no están aprobados por el WIC:

- Huevos provenientes de gallinas criadas al aire libre o en pastizales
- Huevos bajos en contenido de grasa o sin colesterol, con omega 3, pasteurizados, fértiles o de otras especialidades
- Huevos de tamaño pequeño, extra grande o jumbo

Judías verdes, porotos de manteca, o guisantes dulces: **COMPRE** con su beneficio de frutas y verduras del WIC

MANTEQUILLA DE MANÍ

COMPRE:

- Envases de 16 o 18 onzas
- Sin sabor, suave, crujiente, extra crujiente,
- o cremosa
- Baja en sodio y en azúcar (aprobada)
- Orgánica, natural o fresca (aprobada)
- Mantequilla de maní de la marca de la tienda, si está disponible

Mantequilla de maní que no está aprobada por el WIC:

- Mantequilla de maní para untar
- Mantequilla de frutos secos que no sea de maní
- Mantequilla de maní con aceite no hidrogenado o aceite de palma
- Mantequilla de maní reducida en grasas
- Miel tostada, mezclada con malvavisco, jalea, mermelada, miel o chocolate
- Mantequilla de maní en polvo o seca



FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS

COMPRE:

- Secos, en bolsas de 16 onzas
- Enlatados, envasados en agua, en latas de 15 a 16 onzas
- Alubias como las de riñón, pinto (de cualquier color), negro, blanco, garbanzos, lima o cannellini
- Guisantes como guisantes partidos, guisantes de ojo negro o garbanzos
- Lentejas
- Bajas en sodio y sin sal añadida (aprobadas)
- Carnes orgánicas (aprobadas)
- Alimentos de la marca de la tienda, si está disponible



Frijoles, guisantes y lentejas que no están aprobados por WIC:

- Los que tengan como ingrediente principal agua
- Sopa, mezclas de sopa o con paquetes de sabores
- Frijoles con salsas, verduras, carne, grasa o aceite
- Cerdo y frijoles, frijoles horneados o frijoles refritos

PESCADO ENLATADO



COMPRE:

- Trozos de atún bajo en calorías, en agua, en latas de 5 a 6 onzas o paquetes de 4 latas de 5 onzas
- Salmón rosado, en agua, latas de 5 a 7,5 onzas, paquetes de 4 latas de 5 onzas o latas de 14,75 onzas
- Sardinas, en agua, en latas de 3,75 onzas
- Pescado orgánico (aprobado)
- Pescados de la marca de la tienda, si está disponible

Pescado enlatado que no está aprobado por el WIC:

- Albacora o atún blanco
- Salmón rojo
- Con sabores o salsas agregados
- Gourmet
- Bolsa, recipiente o kit

Posibles formas de comprar hasta 30 onzas de pescado:

5 latas de atún de 6 onzas



2 latas de salmón de 14,75 onzas



8 latas de sardinas de 3,75 onzas



1 paquete de 4 latas de atún de 5 onzas



+ 2 latas de salmón de 5 onzas



1 lata de salmón de 14,75 onzas



+ 4 latas de sardinas de 3,75 onzas



Equivale a 30 onzas



GRANOS INTEGRALES

TORTILLAS BLANDAS DE MAÍZ Y TRIGO
INTEGRAL • PANES Y PANECILLOS •
AVENA • ARROZ INTEGRAL • PASTA DE
TRIGO Y GRANO INTEGRAL

GRANOS
INTEGRALES

GRANOS INTEGRALES

TORTILLAS BLANDAS DE MAÍZ Y TRIGO INTEGRAL

COMPRE:

- Paquetes de 1 libra (o 16 onzas)
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Orgánica (aprobada)

Tortillas que no están aprobadas por WIC:

- Tortillas djuras
- Tortillas de trigo enriquecido
- Tortillas de harina blanca
- Con sabores añadido



Great Value

- Tortillas de trigo integral



IGA

- Tortillas de maíz blanco
- Estilo de taco con trigo integral



La Banderita

- Tortillas de maíz blanco
- Tortillas de maíz amarillo
- Tortilla 100% de harina integral
- 100% fajita de harina de trigo integral



La Burrita

- Tortillas de maíz amarillo



Celia's

- Tortillas de maíz blanco
- Tortillas de maíz amarillo
- Tortillas de de trigo integral



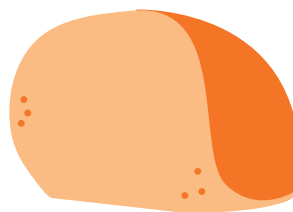
Chi-Chi's

- Tortillas de maíz blanco
- Tortillas Fajita Style de trigo integral



Don Pancho

- Tortillas de maíz blanco
- Tortillas de trigo integral



Mayan Farm

- Tortillas de trigo integral



Mi Casa

- Tortillas de trigo integral



Mission

- Tortilla de harina de maíz amarillo extra fina
- Tortillas Restaurant Style de trigo integral
- Tortillas Taco Soft de trigo integral



Ortega

- Tortillas de trigo integral



ShopRite Trading Company

- Tortillas Medium Soft Taco Size de trigo integral



Essential Everyday

- Tortillas de maíz blanco
- Tortillas de de trigo integral



Food Club

- Tortillas Taco Style de maíz blanco
- Tortillas Fajita Style de maíz blanco
- Tortillas de trigo integral



Food Lion

- Tortillas Fajita Size con trigo integral



Giant

- Tortillas de maíz blanco
- Tortillas Medium Soft Shell de trigo integral



Giant Eagle

- 100 % de harina de trigo integral



Siempre Auténtico

- Tortillas Medium Soft Taco Size de trigo integral



Signature Select

- Tortillas de trigo integral



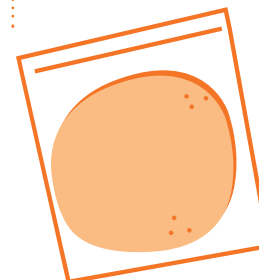
Tio Santi

- Tortillas de trigo integral



Weis

- Tortillas de trigo integral



PANES Y PANECILLOS

COMPRE:

- Paquetes de pan de 16 onzas
- Paquetes de panecillos de 15 a 16 onzas
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Orgánicos (aprobados)

Panes y panecillos que no está aprobada por WIC:

- Rosquillas, muffins ingleses, pan pita, panes naan
- Panes y panecillos enriquecidos de harina de trigo
- Panes y panecillos de harina blanca



Lewis Bake Shop

- Panes 100 % de harina de trigo integral



Nature's Own

- Panes 100 % de harina de trigo integral
- Panes 100% de harina de grano integral Life Sugar Free
- Panecillos para hamburguesas 100% de harina de trigo integral



Nickles

- Panes 100 % de harina de trigo integral Country Style



Pepperidge Farm

- Panes 100 % de harina de trigo integral Stone Ground



Arnold

- Panecillos 100% integrales para sándwiches



Best Yet

- Panes 100 % de harina de trigo integral



Bimbo

- Panes 100 % de harina de trigo integral

A SHOPRITE BRAND
bowl & basket.



Bowl & Basket

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Food Lion

- Panes 100 % de harina de trigo integral



Franczox

- Panes 100 % de harina de trigo integral



- Panes 100 % de harina de trigo integral Very Thin



Redner's

- Panes 100 % de harina de trigo integral



Sara Lee

- Panes 100 % de harina de trigo integral



Schmidt Old Tyme

- Panes 100 % de harina de trigo integral
- Panecillos para hamburguesas 100% de harina de trigo integral



ShopRite

- Panecillos para perro caliente 100% de harina de trigo integral



Giant

- Panes 100 % de harina de trigo integral
- Panecillos para hamburguesas 100% de harina de trigo integral
- Panecillos para perro caliente 100% de harina de trigo integral



Gourmet

- Panes 100 % de harina de trigo integral



Hauswald's

- Panes 100 % de harina de trigo integral



IGA

- Panes 100 % de harina de trigo integral



- Panecillos 100% de harina de trigo integral para sándwiches



Signature Select

- Panes 100 % de harina de trigo integral



Stern's

- Panes 100 % de harina de trigo integral
- Panecillos 100% de harina de trigo integral



Weis

- Panes 100 % de harina de trigo integral



Wonder

- Panes 100 % de harina de trigo integral

AVENA

COMPRE:

- Paquetes de 1 libra (o 16 onzas)
- Seca, sin sabores añadidas
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Orgánico (aprobada)

Avena que no está aprobada por WIC:

- Con saborizantes, azúcares o grasas añadidas
- Con frutas o nueces agregados



- Orgánica: Avena tradicional
- Orgánica: Avena Instantánea

Mom's Best

- Avena tradicional
- Avena instantánea

Quaker

- Salvado de avena

COMPRE contenedores de avena de 16 onzas con su beneficio del WIC

ARROZ INTEGRAL

COMPRE:

- Paquetes de 1 libra (o 16 onzas)
- Seco, sin sabores añadidas
- Orgánico (aprobado)
- Arroz integral de la marca de la tienda, si esta disponible

Arroz integral que no está aprobado por WIC:

- Listo para servir, precocinado o hervido en bolsa
- Con saborizantes, salsas, paquetes de especias o verduras agregados



PASTA DE TRIGO Y GRANO INTEGRAL

COMPRE:

- Paquetes de 1 libra (o 16 onzas)
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Orgánico (aprobada)

Pasta que no está aprobada por WIC:

- Con saborizantes, condimentos o verduras añadidas
- Con azúcares, grasas, aceites, sal, proteínas o fibra añadida
- Pasta/comida refrigerada o congelada
- Pasta con harina de legumbres o de nuecos



Harris Teeter

- Granos integrales: Penne Rigate, Rotini, Espaguete
- Pasta de harina de trigo integral orgánica Cabello de ángel, Penne, Rotini, Espaguete

Nature's Basket

Nature's Basket

- Pasta de harina de trigo integral orgánica Penne Rigate, Rotini, Espaguete



Nature's Promise

- Pasta de harina de trigo integral orgánica Penne, Espaguete Fino



Barilla

- Granos integrales: Codos, Linguine, Penne, Rotini, Espaguete, Espaguete Fino



Bowl & Basket

- Pasta de harina de trigo integral Penne Rigate, Espaguete



Essential Everyday

- Pasta de harina de trigo integral Macarrones, Penne Rigate, Rotini, Espaguete, Espaguete Fino



Full Circle Market

- Pasta de harina de trigo integral orgánica Cabello de ángel, Espaguete



Giant Eagle

- Pasta de harina de trigo integral Macarrones, Penne Rigate, Rotini, Espaguete



Good & Gather

- Pasta de harina de trigo integral Rotini, Spaghetti
- Pasta de harina de trigo integral orgánica Farfalle, Espaguete



Great Value

- Pasta de harina de trigo integral Codos, Penne Rigate, Espaguete Fino



O Organics

- Pasta de harina de trigo integral orgánica Codos, Penne Rigate, Rotini, Espaguete, Espaguete Fino



Ronzoni Healthy Harvest

- Pasta de harina 100% de grano integral Codos, Penne Rigate, Rotini, Espaguete, Espaguete Fino



ShopRite

- Pasta de harina de trigo integral Penne, Espaguete Fino



Signature Select

- Pasta de harina de trigo integral Macarrones, Linguine, Penne Rigate, Rotini, Espaguete, Espaguete Fino



Wegmans

- Pasta de harina de trigo integral orgánica Farfalle, Fusilli, Linguini, Orzo, Penne, Espaguete



Weis

- Pasta de harina de trigo integral Cabello de ángel, Penne, Rotini, Espaguete

Si encuentra alguna pasta de harina de granos integrales que no están en la lista, utilice el escáner de la aplicación móvil para ver si está aprobada por el WIC.

JUGOS

JUGOS PARA MUJERES
JUGO PARA NIÑOS

JUGOS

JUGOS PARA MUJERES

MANZANA, UVA, PIÑA, ARÁNDANOS, TOMATE, VERDURAS Y MEZCLAS DE JUGOS

COMPRE:

- Envases de concentrados congelados de 11,5 a 12 onzas
- Envases de 48 onzas
- 100% jugo, sin endulzante
- Jugos de manzana, de uva (morada, roja o blanca), de piña, de arándanos, de tomate, de verduras y mezclas de jugos Jugos con calcio y vitaminas agregadas (aprobados)
- Jugos con fibra agregada (aprobados)
- Orgánicos (aprobados)

Jugos que no están aprobados por el WIC:

- Con azúcar agregada
- Con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Cócteles, tragos o bebidas bajas en calorías



Langers

- Manzana
- Autumn
- Uva
- Piña
- Spring
- Summer
- Winter



Market Pantry

- Manzana
- Uva



Old Orchard

- Manzana
- Manzana y Cereza

- Manzana y Arándanos
- Manzana, Kiwi y Fresa
- Manzana, Melocotón y Mango
- Manzana y Frambuesa
- Manzana, Fresa y Banana
- Baya
- Zarzamora y Arándanos rojos
- Arándanos azules y granada
- Arándanos azules y granada
- Mezcla de arándanos rojos
- Arándanos rojos, Frambuesa y Uva
- Piña
- Piña y naranja
- Ananá, naranja y banana

Envase de concentrado congelado de 11,5 a 12 onzas: SOLAMENTE en las marcas y sabores que se muestran aquí.



Dole

- Piña
- Piña y naranja



Essential Everyday

- Manzana



Food Club

- Manzana



Freedom's Choice

- Manzana



Seneca

- Manzana



ShopRite

- Manzana



Signature Select

- Manzana



Tipton Grove

- Manzana



Tree Top

- Manzana



Wegmans

- Manzana



Weis

- Manzana



Giant

- Manzana
- Uva



Giant Eagle

- Manzana
- Uva
- Piña



Great Value

- Manzana



Harris Teeter

- Manzana

Envase de 48 onzas solamente en las marcas y sabores que muestran aquí:



Apple & Eve

- Manzana
- Arándanos rojos y manzana
- Mezcla de Arándanos
- Arándanos rojos y frambuesa



Freedom's Choice

- Manzana



Giant Eagle

- Manzana



Juicy Juice

- Manzana
- Orgánico: Manzana
- Cereza
- Uva
- Kiwi y Fresa
- Ponche
- Orgánico: Ponche



Northland

- Arándanos rojos



Ruby Kist

- Manzana
- Uva
- Piña



Seneca

- Manzana

ZUMO DE NARANJA O DE TORONJA

COMPRE:

- 11,5 a 12 onzas congeladas
- contenedor de concentrados
- Envase de 48 onzas
- 100% zumo, sin endulzante
- Zumos de naranja, toronja y mezclas de naranja y toronja
- Cualquier marca es válida
- Con calcio y las vitaminas agregadas (aprobados)
- Zumos con fibra agregada (aprobados)
- Orgánicos (aprobados)
- De la marca de la tienda, si está disponible

Zumos que no están aprobados por el WIC:

- Fresco y exprimido
- Con azúcar agregada
- Zumos con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Cócteles, bolsas de zumos, bebidas o zumos con bajas calorías



JUGOS PARA NIÑOS

MANZANA, UVA, PIÑA, ARÁNDANOS, TOMATE, VERDURAS Y MEZCLAS DE JUGOS

COMPRE:

- Envase de 64 onzas
- 100% jugo, sin endulzante
- Manzana, uva (morada, roja o blanca), piña, arándanos, tomate, jugo de verduras y mezclas de jugos (incluye jugos no incluidos en la lista, como el de arándanos y arándanos): Marcas y sabores mostrados aquí SOLAMENTE
- Con calcio y vitaminas agregadas (aprobados)
- Jugos con fibra agregada (aprobados)

- Carnes orgánicos (aprobadas)

Jugos que no está aprobado por el WIC:

- Con azúcar agregada
- Con edulcorantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Cócteles, tragos, bebidas bajas en calorías



Apple & Eve

- Manzana
- Big Bird's Apple
- Cookie Monster's Berry
- Arándanos rojos y Manzana
- Mezcla de arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y granada
- Arándanos rojos y frambuesa

- Elmo & Abby's Mango y Fresa
- Elmo's Punch
- Grover's Uva blanca
- Orgánico: Bolsa de jugo frutal



Best Yet

- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva



Campbell's

- Tomate
- Tomate bajo en sodio



Essential Everyday

- Manzana
- Uva
- Piña
- Tomate
- Verdura

Everfresh

- Manzana
- Kiwi y Fresa



Food Club

- Manzana
- Uva
- Piña
- Tomate



Food Lion

- Manzana
- Cereza saborizada y Manzana
- Bolsa de jugo frutal
- Uva
- Tomate
- Uva blanca y Melocotón



Freedom's Choice

- Manzana
- UVA

Giant

- Manzana
- Uva
- Tomate
- Verdura



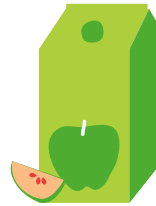
Giant Eagle

- Manzana
- Cereza Flavored Blend
- Uva
- Ponche



Great Value

- Manzana
- Arándanos rojos y granada
- Mango
- Pera
- Tomate
- Verdura
- Verduras bajas en sodio
- Uva blanca y Melocotón



Harris Teeter

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Uva
- Piña
- Tomate
- Verdura
- Uva blanca y Melocotón



IGA

- Manzana
- Uva
- Piña
- Tomate



Juicy Juice

- Manzana
- Manzana y Frambuesa
- Baya
- Cereza
- Uva
- Kiwi y Fresa
- Mango
- Melocotón y Manzana
- Ponche
- Fresa y Banana
- Fresa y Sandía
- Tropical



Langers

- Manzana
- Manzana, Baya y Cereza
- Manzana y Arándanos
- Manzana y Uva
- Manzana, Kiwi y Fresa
- Manzana, Naranja y Piña
- Manzana, Melocotón y Mango
- Baya
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y Acaí

- Arándanos rojos y Baya
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y frambuesa
- Bolsa de jugo frutal
- Uva
- Piña
- Piña y naranja
- Ciruela
- Tomate
- Verdura
- Verduras bajas en sodio
- Vegetales picantes



Libby's

- Piña



Life Every Day

- Manzana
- Uva
- Piña



Market Pantry

- Manzana
- Mezcla de arándanos rojos
- Uva
- Tomate



Mott's

- Manzana
- Manzana y Cereza
- Manzana y Mango
- Manzana y Uva blanca



Northland

- arándanos azules, Zarcamora y Acai
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y azules
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y Mango
- Arándanos rojos y granada



O Organics

- Orgánico: Arándanos rojos y Mango



Ocean Spray

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y azules
- Arándanos rojos y Cereza
- Cranberry Concord Grape
- Arándanos rojos y Mango



Old Orchard

- Manzana
- Manzana y Arándanos
- Baya
- Zarcamora y Arándanos rojos
- Arándanos azules y granada
- Arándanos rojos y granada
- Uva



Price Rite

- Manzana
- Uva



Red & White

- Manzana



Redner's

- Manzana



Ruby Kist

- Manzana
- Uva



Seneca

- Manzana



ShopRite

- Manzana
- Arándanos rojos
- Uva
- Tomate
- Verduras bajas en sodio



That's Smart

- Uva



Tipton Grove

- Manzana
- Uva
- Piña
- Verdura



Tree Top

- Manzana



V8

- Verdura
- Verduras bajas en sodio
- Vegetales picantes



Wegmans

- Manzana
- Baya
- Cereza
- Bolsa de jugo frutal
- Uva



Weis

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y Manzana
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y frambuesa
- Uva
- Verdura



Welch's

- Black Cherry Concord Grape
- Uva
- Super Berry
- Uva blanca y Cereza
- Uva blanca y Melocotón



Signature Select

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y frambuesa
- Uva
- Piña
- Tomate
- Verdura
- Verduras bajas en sodio



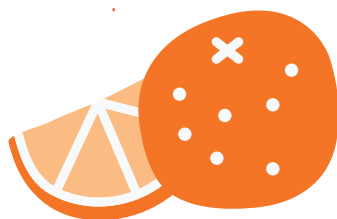
JUGO DE NARANJA O DE TORONJA

COMPRE:

- Envases de 64 onzas en las marcas y sabores que se muestran aquí SOLAMENTE
- 100% jugo, sin endulzante
- Jugos de naranja, pomelo y mezclas de naranja y pomelo
- Cualquier marca es válida
- El calcio y las vitaminas agregadas (aprobados)
- Jugos con fibra agregada (aprobados)
- Carnes orgánicos (aprobadas)
- De la marca de la tienda, si está disponible

Jugos que no está aprobado por el WIC:

- Fresco y exprimido
- Con azúcar agregada
- Con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Cócteles, jugo de frutas, bebidas bajo en calorías



The background features several large, abstract, rounded shapes in shades of pink and magenta. These shapes are scattered across the page, some overlapping, creating a dynamic and modern aesthetic. The colors range from a light, dusty pink to a vibrant, saturated magenta.

CEREAL

CEREAL PARA DESAYUNO • CEREAL CALIENTE

CEREAL

CEREAL

CEREAL PARA DESAYUNO

BUY:

- Tamaño de 12 onzas o más grande
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Los paquetes múltiples de tamaños más grandes (aprobados)
- Orgánicos (aprobados)

Cereales que no están aprobados por el WIC:

- Más pequeño que el tamaño de 12 onzas
- Envases individuales de una sola porción
- Paquetes múltiples de porciones individuales

GF Cereal sin gluten
Cereal de grano entero



Berry Berry Kix
General Mills



Blueberry Chex
General Mills



Cheerios
General Mills



Cinnamon Chex (de canela)
General Mills



Corn Chex (cereal de maíz)
General Mills



Honey Kix (con miel)
General Mills



Kix
General Mills



Multi Grain Cheerios
General Mills



Multigrain Cheerios con Fresas
General Mills



Arroz Chex
General Mills



100% de grano integral
General Mills



Hearts & O's Honey Toasted
Kashi



Copos de maíz
Kellogg's



Sesame Street Berry Numbers (sabor a Baya)
General Mills



Wheat Chex (de trigo)
General Mills



Hearts & O's Warm Cinnamon
Kashi



Copos de maíz con sabor a canela
Kellogg's



Sesame Street Cinnamon Letters (sabor canela)
General Mills



Wheaties
General Mills



All-Bran Complete Copos de salvado de trigo
Kellogg's



Crispix
Kellogg's



**Frosted Mini
Wheats Filled
Mixed Berry**
Kellogg's



**Frosted
Mini-Wheats
Bite Size
Pumpkin Spice
(seasonal)**
Kellogg's



**Frosted
Mini-Wheats
Original**
Kellogg's



**Special K
Original**
Kellogg's



**Frosted Mini-
Wheats Bite
Size Blueberry**
Kellogg's



**Frosted
Mini-Wheats
Bite Size
Strawberry**
Kellogg's



Rice Krispies
Kellogg's



**Special K
Protein Honey
Almond
Ancient Grains**
Kellogg's



**Frosted Mini-
Wheats Bite
Size Cinnamon
Roll**
Kellogg's



**Frosted Mini-
Wheats Little
Bites**
Kellogg's



**Special K
Banana**
Kellogg's



**Special K
Protein
Original Multi-
Grain Touch of
Cinnamon**
Kellogg's



Crispy Rice
Malt-O-Meal



**Copos Grape
Nuts**
Post



**Honey Bunches
of Oats Honey
Roasted**
Post



**Honey Bunches
of Oats Whole
Grain Honey
Crunch**
Post



**Frosted Mini
Spooners**
Malt-O-Meal



**Great Grains
Banana Nut
Crunch**
Post



**Honey Bunches
of Oats Pecan
& Maple
Brown Sugar**
Post



**Honey Bunches
of Oats with
Almonds**
Post



**Mini Spooners
de fresa**
Malt-O-Meal



**Great Grains
Crunchy Pecan**
Post



**Honey Bunches
of Oats Vanilla**
Post



**Life Multigrain
Cereal - Original**
Quaker





Oatmeal Squares Brown Sugar
Quaker



Oatmeal Squares Cinnamon
Quaker



Oatmeal Squares Golden Maple
Quaker



Oatmeal Squares Honey Nut
Quaker



CEREAL CALIENTE

COMPRE:

- Envase de 11,8 onzas o más
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Paquetes múltiples de porciones individuales (aprobados)
- Paquetes múltiples de tamaños más grandes (aprobados)
- Orgánicas (aprobadas)

Cereal caliente no aprobado por WIC:

- Más pequeño que el tamaño de 11.8 onzas
- Envases individuales de una sola porción



Avena instantánea regular
Best Yet



Crema de Arroz
Crema de Arroz



Crema de Arroz Instantánea
Crema de Arroz



Crema de trigo para hacer en 1 minuto
Crema de trigo



Dos minutos y medio
Crema de trigo



Crema de trigo instantánea
Crema de trigo



Crema de trigo integral
Crema de trigo



Crema de trigo integral instantánea
Crema de trigo



Instant Grits Original
Food Club

Consulte la tabla en la proxima pagina para saber cómo comprar hasta 36 onzas de cereal.



Avena instantánea regular
Food Club



Farina instantánea original
Giant



Instant Grits Original
Harris Teeter



Farina Malt-O-Meal



Instant Grits Original
Food Lion



Avena instantánea regular
Giant



Avena instantánea Sabor Original
Harris Teeter



Trigo caliente original
Malt-O-Meal



Avena instantánea regular
Food Lion



Avena instantánea Sabor Original
Giant Eagle



Avena instantánea Sabor Original
IGA



3 Minutos
Quaker



Instant Grits Original
Quaker



Avena Instantánea Original
Signature Select



Avena instantánea Sabor Original
Weis



Avena instantánea Sabor Original
Quaker

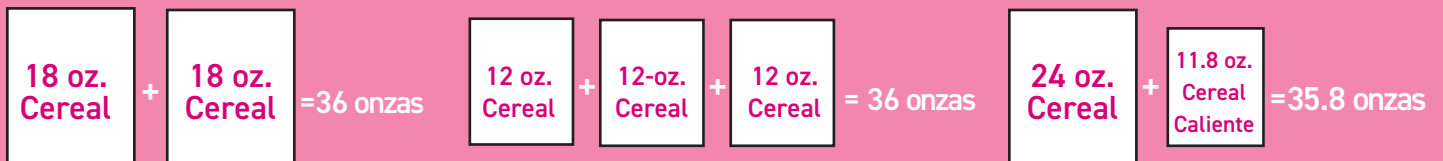


Avena Instantánea Original
Wegmans



Envases de avena de 16 o 18 onzas Compre con su beneficio de granos integrales del WIC. Consulte la página de granos integrales - avena para más detalles

Posibles formas de comprar hasta 36 onzas de cereal



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.

C-03/1018



¿PREGUNTAS?

Pregunte al personal de WIC o llame a la oficina WIC de Maryland al **1-800-242-4942** o visite nuestro sitio web en

www.mdwic.org

