

OREGON WIC PROGRAM

Lista de Alimentos



Alimentos Autorizados por WIC

**A partir del
1° de octubre de 2014**

revisado marzo 2015

Frutas y verduras

Frescas



Frutas y verduras frescas

- Enteras, precortadas, ralladas o empaquetadas
- Ensalada y lechugas en bolsa
- Orgánicas están bien

No se permite

- Comidas de la barra de ensaladas ni de la deli, ni bandejas preparadas para fiestas
- Aderezo o "dip" añadido
- Nueces, almendras, cacahuates, fruta deshidratada, crutones, etc. añadidos
- Fruta o verdura enlatada o enfrascada
- Hierbas o especias (como albahaca, cilantro o perejil)
- Plantas

Congeladas



Cualquier marca y variedad de frutas y verduras congeladas, permitidas sólo cuando está indicado en su cupón o lista de beneficios

- Enteras, cortadas o mixtas
- Frijoles congelados están bien (como habas, frijol de soya (edamame) y frijol castilla)
- Orgánicas están bien

No se permite

- Sal, azúcar, grasas o aceites añadidos
- Salsa añadida ni verduras a la crema
- Arroz, pasta, carne, nueces, cacahuates ni fideos añadidos
- Papas fritas, ralladas, "O'Brien," en barra ni en bolitas
- Verduras empanizadas ni capeadas

Granos enteros

Pan 100% integral



- Barra de pan, cualquier marca
- Debe decir "100% integral" ("100% whole wheat") en la etiqueta

No se permite

- Pan "light" o "lite"
- Orgánico

Tortillas de maíz



- Cualquier marca, solamente blandas
- Sólo maíz amarillo o blanco

No se permite

- Tostadas ni totopos ("chips")
- Tortillas de harina
- Orgánico
- Productos a granel

Arroz integral



- Cualquier marca
- Arroz jazmín (jasmine) integral y arroz basmati integral están bien

No se permite

- Arroz blanco, salvaje, molido, germinado ni instantáneo
- Sazonadores, azúcar, grasa, aceite o sal añadidos
- Orgánico
- Productos a granel
- Arroz para hervir en la bolsa

Puede combinar cualquier tamaño de paquetes de granos enteros para llegar a la cantidad indicada en su cupón o lista de beneficios

Por ejemplo:

16 onzas pan

+

16 onzas tortillas

= 32 onzas

Leche



Compre el tipo de leche que se indique en el cupón o lista de beneficios

- Cualquier marca, pasteurizada con vitaminas añadidas
- Leche baja en grasa, incluidas la leche sin grasa (non-fat/skim) o baja en grasa (1%)
- Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme, etc. están bien
- Las leches a continuación se permiten **únicamente** cuando se indican en el cupón o lista de beneficios:
 - Leche entera
 - Leche con grasa reducida (2%)
 - Leche acidófila
 - Leche sin lactosa
 - Cualquier marca de leche deshidratada (en polvo) sin grasa
 - Cualquier marca de leche evaporada
 - Leche de cabra Meyenberg (evaporada, fresca o en polvo)

No se permite

- Leche de arroz, leche cortada (suero de leche), leche con saborizante ni leche cruda
- Orgánico
- Omega-3 o Vitamina E añadidas
- Artículos de especialidad como botellas de vidrio

Huevos

Solamente paquetes de una docena

- Cualquier marca de huevos blancos de gallina y de tamaño grande

No se permite

- Huevos morenos
- Huevos de especialidad (como Naturally Nested, Egglard's Best, "cage free" o con un nivel mayor de Omega-3 o Vitamina E)
- Orgánico



Leche y bebidas a base de soya

- Orgánicas están bien
- Elija de estas marcas

Refrigerada



8th Continent
(original o vainilla)
Medio galón



Silk
(Sabor original)
Medio galón o cuarto de galón

No refrigerada



Westsoy Organic Plus
(Plain)
Un cuarto de galón o
medio galón



Pacific Ultra Soy
(Original o vainilla)
Un cuarto de galón

Queso

Sólo bloques de 1 ó 2 libras, hechos en E.E.U.U.

- Cualquier marca de Cheddar ("mild" o "medium"), Colby, Colby-Jack, Cheddar-Jack, Monterey Jack o Mozzarella

No se permite

- "Sharp," "extra sharp" o cheddar blanco
- Rebanado, de la deli, en palitos ni rallado
- Orgánico, queso de soya, cabra ni crudo
- Alimentos de queso o en pasta (como Velveeta)
- Queso ahumado o sazonado con ingredientes añadidos como chiles jalapeños o alcaravea
- Mozzarella fresca (envasada en agua)



Pescado enlatado

Sólo para mujeres que dan pecho a sus bebés
y que no reciben fórmula de WIC



Atún

**Lata de 5 onzas o
más grande**



Salmón rosado

**Lata de 5 onzas o
más grande**



Chicken of the Sea

Sardinas



Bumble Bee

Lata de 3.75 onzas

- Cualquier marca de atún claro en trozos o salmón rosado
- Solamente sardinas marca Chicken of the Sea o Bumble Bee
- Empaquetado en agua solamente

No se permite

- Atún, salmón o sardinas con condimentos o sabores
- Atún albacora, claro (yellowfin) ni "tongol"
- Salmón rojo, "sockeye" ni "blueback"
- Filetes
- Atún, salmón o sardinas en aceite
- En bolsas ni en paquetes individuales
- Pescado de especialidad como atún pescado con caña ("pole-caught tuna")

Algunas formas de combinar los tamaños para comprar hasta 30 onzas de pescado enlatado

5 oz	5 oz	5 oz
5 oz	5 oz	5 oz

= 30 oz

3.75 oz	14.75 oz
3.75 oz	
3.75 oz	
3.75 oz	

= 29.75 oz

14.75 oz	5 oz
	5 oz
	5 oz

= 29.75 oz

5 oz	3.75 oz
5 oz	3.75 oz
5 oz	3.75 oz
5 oz	3.75 oz

= 30 oz

Cereal

Cereales calientes (tamaño de 11.8 onzas o más)

* 100% del ácido fólico diario † Integral
GF La empresa dice que el cereal es libre de gluten



Cream of Wheat
(Crema de Trigo)
Plain (simple) o Whole
Grain (integral)
1, 2½ ó 10 minutos
No instantáneo



Cream of Rice
(Crema de Arroz)
Plain^{GF} (simple)



Malt-O-Meal
Original*



Quaker
Instant Grits (Sémola
de maíz instantánea)
Original
(Porción individual)



Essential Everyday, Food Club,
Great Value, IGA, Kroger,
Safeway Kitchens, Western Family,
WinCo
Avena natural[†]
(Porción individual)

Algunas maneras de combinar los tamaños para llegar a 36 onzas de cereales fríos o calientes

18 oz + 18 oz = 36 oz

12 oz + 12 oz

24 oz + 12 oz = 36 oz

+ 11.8 oz
(caliente)

= 35.8 oz

Cereal

Cereal frío (tamaño de 12 onzas o más grande)

* 100% del ácido fólico diario † Integral
GF La empresa dice que el cereal es libre de gluten



Kellogg's
All-Bran Complete
Wheat Flakes*†



Kellogg's
Corn Flakes
(Sabor original)



Kellogg's
Frosted Mini Wheats†
(Original o Big Bite)



Kellogg's
Rice Krispies
(Sabor original)



Kellogg's
Rice Krispies
Gluten Free^{GF}



Kellogg's
Special K*
(Sabor original)



Sunbelt Bakery
Simple
Granola†



Post
Great Grains
Banana Nut
Crunch†



Post
Honey Bunches of Oats
(Honey Roasted, Almond,
Cinnamon o Vanilla Bunches†)



Post
Grape Nuts†

Cereal

Cereal frío (tamaño de 12 onzas o más grande)



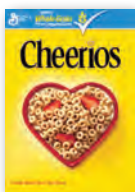
Malt-O-Meal
Frosted Mini
Spooners* ‡
(caja o bolsa)



Malt-O-Meal
Crispy Rice*
(caja o bolsa)



Malt-O-Meal
Oat Blenders with
Honey o Oat Blenders
with Honey & Almonds
(caja o bolsa)



General Mills
Cheerios[†]
(Simple)



General Mills
Multi Grain
Cheerios[†]



General Mills
Chex
(Rice^{GF} o Corn^{GF})



General Mills
Kix[†]
(Sabor original)



Quaker
Life[†]
(Sabor original)



Quaker
Oatmeal Squares* ‡
(Brown Sugar o
Cinnamon)



Essential Everyday*, Fred Meyer*,
Great Value, Haggen, IGA, Kroger*,
Market Pantry, Safeway Kitchens*,
Western Family, WinCo*

Arroz crujiente o inflado

Jugo 100%

Botellas de plástico de 64 onzas (CTR)

- **100% jugo únicamente**
- Con calcio, fibra y vitamina D añadidos está bien

No se permite

- Orgánico
- Bebidas a base de jugo o cócteles
- Refrigerado
- Sidra de manzana



**Botellas de plástico
64 onzas**

Campbell's

- Tomato (jitomate) (Original o bajo en sodio)



Essential Everyday

- Apple (manzana)
- Cranberry (arándano)
- Cranberry-Raspberry (Arándano-frambuesa)
- Grape (uva violeta o blanca)
- Grapefruit (toronja)
- Orange (naranja)
- Pineapple (piña)
- Tomato (jitomate)
- Vegetable (jugo de verduras)



Fred Meyer

- Apple (manzana)
- Cranberry (arándano)
- Grape (uva violeta o blanca)
- Vegetable (jugo de verduras)

Fred Meyer

No jugo de manzana natural

Great Value

- Apple (manzana)
- Cranberry Blend (combinación de arándano agrio)
- Grape (uva violeta o blanca)
- Tomato (jitomate)
- Vegetable (jugo de verduras)



Haggen

- Apple (manzana)
- Cranberry (arándano)
- Cranberry-Raspberry (Arándano-frambuesa)
- Grape (uva violeta o blanca)



IGA

- Apple (manzana)
- Grape (uva violeta)
- Tomato (jitomate)
- Vegetable (jugo de verduras)



Jugo 100%

Botellas de plástico de 64 onzas (CTR)

Juicy Juice

- Cualquier sabor o mezcla



Kroger

- Apple (manzana)
- Grape (uva violeta o blanca)
- Cranberry (arándano)
- Vegetable (jugo de verduras)



Langers

- Apple (manzana)
- Pineapple (piña)



Market Pantry

- Apple (manzana)
- Tomato (jitomate)
- Grape (uva violeta o blanca)



Safeway

- Apple (manzana)
- Cranberry (arándano)
- Cranberry Grape (Arándano-Uva)
- Cranberry-Raspberry (Arándano-Frambuesa)
- Grape (uva violeta o blanca)
- Orange (naranja)
- Pineapple (piña)
- Tomate (jitomate)
- Vegetable (jugo de verduras, bajo en sodio)



Treetop

- Apple (manzana)
- Apple Berry (Manzana-bayas)
- Apple Cranberry (Manzana-arándano agrio)
- Apple Grape (Manzana-uva)
- Orange Passionfruit (Naranja-maracuyá)
- Pineapple Orange (Piña-naranja)



No se permite 3 Apple Blend

Western Family

- Apple (manzana)
- Cranberry (arándano),
- Cranberry Grape (Arándano-uva)
- Cranberry-Raspberry (Arándano-frambuesa)
- Grape (uva violeta o blanca)
- Grapefruit (toronja) (incluida la mezcla de toronja rosada)
- Orange (naranja)
- Pineapple (piña)
- Tomato (jitomate)
- Vegetable (jugo de verduras)



WinCo

- Apple (manzana)
- Grape (uva violeta)
- Vegetable (jugo de verduras)



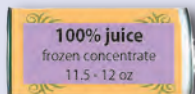
Jugo 100%

Congelado de 11.5 a 12 onzas (CTR)

- **100% jugo únicamente**
- Con calcio, fibra y vitamina D añadidos está bien

No se permite

- Orgánico
- Bebidas a base de jugo o cócteles
- No se permite sidra de manzana



**Congelados
11.5 a 12 onzas.**

Jugo de naranja (orange)

- Cualquier marca
- **No se permite
Langers Plus**

Jugo de toronja (grapefruit)

- Cualquier marca

Dole

- Cualquier sabor o mezcla



Essential Everyday

- Apple (manzana)
- Grape (uva violeta)



Fred Meyer

- Apple (manzana)



Great Value

- Apple (manzana)
- Grape (uva violeta)



IGA

- Apple (manzana)



Kroger

- Apple (manzana)



Jugo 100%

Congelado de 11.5 a 12 onzas

Langers

- Apple (manzana)



Old Orchard

- Cualquier sabor o mezcla con tapa verde



Safeway

- Apple (manzana)



Tree Top

- Apple (manzana)



Welch's

- Cualquier sabor o mezcla con tapa amarilla



Western Family

- Apple (manzana)
- Grape (uva violeta)



WinCo

- Apple (manzana)



Congelado de 16 onzas

- **100% jugo únicamente**
- Con calcio, fibra y vitamina D añadidos está bien



No se permite

- Orgánico
- Bebidas a base de jugo o cócteles

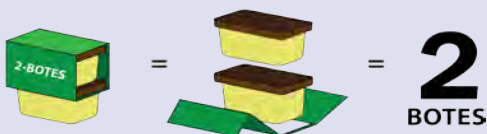
**Congelados
16 onzas**

**Jugo de naranja
(orange)**

- Cualquier marca

Comida para bebé

Consejo: Cuando compre comida para bebé de frutas y verduras, el envase doble se cuenta como dos botes.



Frutas y verduras en puré para bebé



Tamaño de 3.5 a 4 onzas para frutas y verduras

- Cualquier marca en botes de vidrio o plástico
- Se permiten frutas y verduras mixtas
- Se puede comprar en botes sencillos, en paquetes de dos, o ambos
- Se puede mezclar tamaños de 3.5 y 4 onzas

No se permite

- "Cenas" ("dinners"), postres, licuados ni "guisos" ("casseroles")
- Cereal, yogur, carne, arroz, fideos o granos añadidos
- Azúcar o fécula añadida
- Comida para infantes ("Toddlers") ni "Graduates"
- DHA añadido
- Orgánico
- En bolsas
- Comida para bebé en polvo

Comida para bebé

Carne en puré para bebé

Para bebés que no reciben fórmula de WIC.



Tamaño de 2.5 onzas sólo para comida de carne para bebé

- Cualquier marca en botes de vidrio o plástico
- Puede tener caldo o salsa de carne

No se permite

- "Cenas" ("dinner") o "guisos" ("casseroles")
- Fruta, verdura o fideos añadidos
- Comida para infantes ("Toddlers") ni "Graduates"
- DHA añadido
- Orgánico

Cereal para bebé



Beech-Nut y
Beech-Nut Goya



Gerber

Tamaño de 8 onzas o más, y cualquier grano

- Solamente marcas Beech-Nut, Beech-Nut Goya o Gerber

No se permite

- Fórmula, leche, fruta o yogur añadido
- DHA añadido
- Botes, latas ni paquetes de porción individual
- Orgánico

Chícharos (guisantes), frijoles y lentejas secos

- Cualquier marca y tipo, sólo secos

No se permite

- Sazonadores añadidos
- Orgánico
- Productos a granel



Mantequilla de cacahuete

Tamaño de 16 a 18 onzas

- Cualquier marca y textura

No se permite

- Mantequilla de cacahuete baja en grasa ni de grasa reducida
- Con mermelada, chocolate, miel añadidos o "marshmallow"
- Con Omega-3
- Tostada con miel (honey roasted)
- Pasta ("spread") de cacahuete
- Orgánico
- Productos a granel o molidos por uno mismo



WIC es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

De solicitarse, este documento se facilitará en otros formatos a personas con discapacidades o en otros idiomas aparte del inglés para las personas con un nivel limitado de inglés. Llame al 971-673-0040 o al 800-735-2900 (TTY - Servicio de retransmisión) para solicitar el formato diferente que le sea más útil.

www.healthoregon.org/wic

