WIC OREGON

LISTA DE ALIMENTOS

Una guía de los alimentos aprobados por WIC de Oregon

CREANDO FUTUROS SALUDABLES

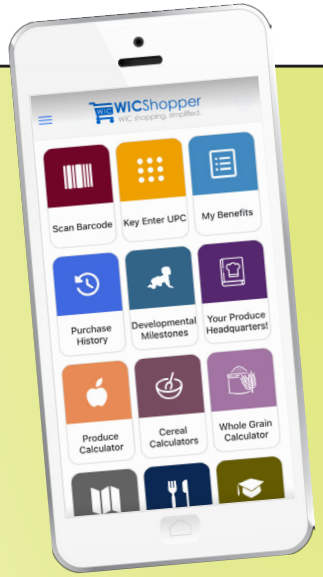
EN VIGOR A PARTIR DEL 1 DE JULIO DE 2025

07/25

¿Cómo le puede ayudar la aplicación WICShopper con las compras?

Use la aplicación WICShopper para:

- Verificar sus beneficios actuales.
- Escanear los códigos de barra para encontrar alimentos de WIC.
- Usar la Lista de Alimentos en la aplicación para encontrar las marcas y los tamaños permitidos.
- Encontrar tiendas que acepten WIC.
- Buscar ideas para recetas.



¡Descargue la aplicación WICShopper y registre su tarjeta eWIC hoy mismo!

**disponible para iPhone y Android.*

Consejo para las compras

¿Problemas con la conexión en la tienda?

Trate de abrir la aplicación WICShopper antes de entrar a la tienda.

Lista de alimentos aprobados

Use esta lista de alimentos para elegir entre las marcas, los tipos y los tamaños de alimentos aprobados en su paquete de alimentos. Consulte la lista de alimentos para responder a estas preguntas:

- **¿Qué marcas de este alimento puedo comprar?**
- **¿Qué tamaños de paquetes se permiten?**
- **¿Qué sabores puedo elegir?**

Frutas y verduras 4-5
Granos integrales 6-13
- Productos de pan de trigo 100 % integral 7
- Pita y naan de trigo integral 8
- Panes de grano integral Sin gluten 9
- Tortillas de maíz y trigo integral 10
- Pasta de trigo integral 11
- Avena 11
- Granos integrales en bolsa 12
- Masa harina de maíz y Harina de maíz 13

Leche 14-15
Bebida a base de soya y plantas 16
Leche de cabra 17
Queso 18
Yogur 19-20
Tofu 21
Huevos 21
Crema de cacahuate y otras opciones 22-23
Chícharos, frijoles y lentejas secos 24
Frijoles enlatados 24
Pescado enlatado 25
Cereales 26-31
- Cereales fríos 27-30
- Cereales calientes 31

Jugo en botella 32-33
Jugo congelado 34
Alimentos para bebés 35-37
- Frutas y verduras 35-36
- Carne 37
- Cereal 37

Resumen de canjes de alimentos 38-39

Frutas y verduras frescas

☑ COMPRE

- Enteras, precortadas, ralladas o empaquetadas
- Ensaladas y verduras de hoja verde en bolsa
- Hierbas frescas (como cilantro o perejil)
- Se aceptan productos orgánicos

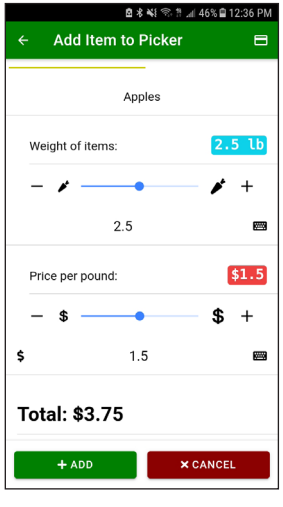
⃠ NO COMPRE

- No se incluyen comidas de la barra de ensaladas, ni comidas calientes para llevar
- No se incluyen aderezos ni "dip" añadidos
- No se incluyen nueces, frutos secos ni crutones añadidos
- No se incluyen especias ni hierbas secas
- No se incluyen plantas

Consejo para las compras

Use la calculadora de frutas y verduras en la aplicación WICShopper para llevar la cuenta de sus gastos en frutas y verduras mientras hace las compras.

Produce Calculator



Frutas y verduras congeladas

☑ COMPRE

- Enteras, cortadas o mixtas
- Se aceptan frijoles congelados (como habas, frijol de soya verde [edamame] y frijol castilla)
- Se aceptan productos orgánicos

Verduras congeladas

⃠ NO COMPRE

- No se incluyen azúcar, grasas ni aceites añadidos
- No se incluyen salsa añadida ni verduras a la crema
- No se incluyen arroz, pasta, carne, nueces ni fideos añadidos
- No se incluyen papas fritas a la francesa, papas ralladas fritas, papas O'Brien ni bocaditos de papa (tater tots)
- No se incluyen verduras empanizadas ni capeadas

Frutas enlatadas

☑ COMPRE

- Fruta envasada en agua o jugo, sin azúcar añadida
- Cualquier tipo de envase, incluidos los multipaquetes de plástico
- Se acepta el puré de manzana natural o sin endulzante
- Se aceptan productos orgánicos

⃠ NO COMPRE

- No se incluyen jarabes añadidos, como el jarabe espeso, liviano o extraliviano
- No se incluyen endulzantes artificiales ni endulzantes sin calorías
- No se incluyen cóctel de frutas ni frutas mixtas con cerezas

Verduras enlatadas

☑ COMPRE

- Verduras sin grasas ni aceites añadidos
- Se aceptan tomates (como enteros, colados, machacados, en trozos, en pasta o en puré)
- Se aceptan productos orgánicos

⃠ NO COMPRE

- No se incluyen mezclas con frijoles maduros, como frijoles rojos o negros
- No se incluyen verduras en vinagre, en crema ni enlatadas con salsa
- No se incluyen salsas frescas, tomates guisados ni salsas de tomate

Compras de granos integrales

WIC ofrece:

- Productos de pan de trigo 100 % integral
- Pan de pita y naan de trigo integral
- Panes de grano integral sin gluten
- Tortillas blandas de maíz
- Tortillas de trigo integral
- Pasta de trigo integral
- Avena
- Granos integrales en bolsa

Puede comprar más de un tipo de grano por vez con su beneficio de granos integrales.

Por ejemplo, si en su lista de beneficios dice que tiene **24 oz de granos integrales,** podría comprar:

Arroz salvaje
16 oz

Y

Tortillas de maíz
8 oz

Y si su lista de beneficios dice que tiene **48 oz de granos integrales,** podría comprar:

Pan de trigo
100 % integral
20 oz

Y

Pasta de trigo
100 % integral
16 oz

Y

12 oz

☑ COMPRE

- Tamaño de 12 oz a 32 oz
- De cualquier marca
- Pan en rebanadas, panecillos, rollos, muffin estilo inglés o rosquilla de pan
- En la etiqueta frontal, debe indicar "100% whole wheat"

Pan de trigo
100 % integral

⃠ NO COMPRE

- No se incluye pan liviano o "light", ni de carbohidratos controlados
- No se incluyen productos orgánicos

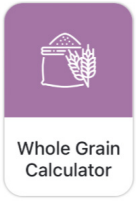
Rosquillas de pan de trigo 100 % integral

Muffins estilo inglés
100 % integral

Panecillos de trigo
100 % integral

Consejo para las compras

Use la calculadora de granos integrales en la aplicación WICShopper para llevar la cuenta de sus beneficios de granos integrales mientras hace las compras.



Pita y naan de trigo integral

☑ COMPRE

- Tamaño de 11 oz a 24 oz
- Elija entre estas marcas únicamente:

Pan plano de pita de trigo
(Pita Flatbread Wheat)

Pita de trigo integral Puffed Up & Proud
(Puffed Up & Proud Whole Wheat Pita)

Pita de trigo integral "Fresh Signature"
(Fresh Signature Whole Wheat Pita)

Pita de trigo integral estilo griego "Greek Style"
(Greek Style Whole Wheat Pita)

Pita de trigo integral estilo griego "Greek Style"
(Whole Wheat Greek Style Pita)

Pita de trigo integral estilo griego
(Greek Pita Whole Wheat)

Naan artesano de trigo integral
(Artisan Whole Wheat Naan)

Panes de granos integrales Sin gluten

☑ COMPRE

- Tamaño de 12 oz a 24 oz
- Elija entre estas marcas únicamente:

Franz
Sin gluten

- Pan con semillas "Great Seed"
- Pan blanco "Mountain White"
- Pan de siete granos "Seven Grain"
- Pan Hawaiano
- Panecillos para hamburguesa
- Panecillos para perro caliente

Food for Life
Sin gluten

- Pan de arroz integral "Brown Rice"
- Muffins estilo inglés de arroz integral
- Tortillas de arroz integral
- Muffins estilo inglés de varias semillas

Canyon Bakehouse
100 % de grano integral, sin gluten

- Ancient Grain
- Pan blanco "Mountain White"
- Pan de 7 granos "7-Grain"
- Pan blanco "Country White"
- Pan de granos integrales "Heritage Style"
- Pan "Heritage Style Honey White"
- Pan con pasas y canela "Cinnamon Raisin"
- Pan dulce hawaiano
- Rosquillas de pan comunes
- Rosquillas de pan "Everything Bagels"
- Rosquillas de pan blanco "Deli White"
- Panecillos para hamburguesa
- Rollos de pan "Sub Rolls"
- Muffins estilo inglés de pan integral "Honey Whole Grain"

Tortillas de maíz

☑ COMPRE

- Tamaño de 8 oz a 80 oz
- Tortillas blandas de maíz blanco o amarillo únicamente
- Elija entre estas marcas únicamente:
  - Calidad
  - Don Pancho
  - Essential Everyday
  - Guerrero (F)
  - IGA
  - Kroger
  - La Banderita
  - La Burrita
  - Mission
  - Signature Select

Tortillas de maíz

(F) 15 % del valor diario (DV) de folato

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen tortillas fritas ni totopos
- No se incluyen productos orgánicos ni a granel

Tortillas de trigo integral

Tortillas de trigo
100 % integral

☑ COMPRE

- Tamaño de 8 oz a 48 oz
- Únicamente tortillas de trigo 100 % integral
- Elija entre estas marcas únicamente:

DeCasa	Guerrero	Market Pantry
Essential Everyday	Kroger	Mission
Great Value	La Banderita	Ortega
		Signature Select

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen tortillas fritas ni totopos
- No se incluyen tortillas de harina blanca
- No se incluyen productos orgánicos ni a granel
- No se incluyen tortillas de carbohidratos controlados

Pasta de trigo integral

☑ COMPRE

- Tamaño de 16 oz a 32 oz
- Cualquier forma de pasta de grano integral o de trigo integral
- Elija entre estas marcas únicamente:
  - Barilla
  - Essential Everyday
  - Food Club
  - Great Value
  - Kroger
  - Ronzoni
  - Signature Select
  - WinCo Foods

Pasta de trigo
100 % integral

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen productos orgánicos ni a granel

☑ COMPRE

- Tamaño de 16 oz a 42 oz
- De cualquier marca
- Avena rápida, arrollada y tradicional
- Se acepta avena sin gluten
- Se aceptan productos orgánicos

Avena

⊘ NO COMPRE

- No se incluye avena de preparación instantánea (cuando la compra como grano integral)
- No se incluye a granel
- No se incluye avena cortada, estilo irlandesa ni escocesas

Consejo para las compras

En los beneficios de WIC, ¿es la avena un cereal o un grano integral? La avena envasada en caja, bolsa o cilindro es un beneficio de granos integrales. La avena instantánea en paquetes de ración individual es un beneficio de cereales.

Granos integrales en bolsa

☑ COMPRE

- Tamaño de 12 oz a 32 oz
- De cualquier marca
- Se acepta en bolsa o en caja
- Debe ser un "grano integral"
- Se acepta arroz instantáneo y para hervir en bolsa
- Se aceptan productos orgánicos
- Elija entre estos granos integrales:

⃠ NO COMPRE

- No se incluye a granel
- No se incluyen con aderezos, azúcar, grasas, aceites ni sal añadidos
- No se incluye arroz blanco
- No se incluye arroz molido, perlado ni germinado

Arroz integral

Amaranto (Amaranth)

Arroz negro (Black Rice)

Arroz integral (Brown Rice)

(se aceptan el arroz jazmín [jasmine] integral y el arroz basmati integral)

Trigo sarraceno (Buckwheat)

Trigo triturado (Bulgur)

Kamut

Millet

Quinoa

Arroz rojo (Red Rice)

Sorgo (Sorghum)

Teff

Frutos del trigo (Wheat Berries)

Arroz salvaje (Wild Rice)

Trigo triturado (Bulgur)

Aquí encontrará cómo cocinar los granos integrales:

Inglés

Español

Masa harina de maíz, Harina de maíz

Masa harina de maíz

☑ COMPRE

- Tamaño de 22 oz a 60 oz
- Elija entre estas marcas:

Masa harina de maíz, instantánea "Instant" (Corn Masa Flour, Instant)

Masa harina de maíz instantánea "Antojitos" (Antojitos Instant Corn Masa Flour)

Masa harina de maíz amarillo instantánea "Amarillo" (Amarillo Instant Yellow Corn Masa Flour)

Masa harina de maíz "Golden Corn Flour", normal y orgánica (Golden Corn Flour Masa Harina, Regular & Organic)

Harina de maíz

☑ COMPRE

- Tamaño de 22 oz a 60 oz
- Elija entre estas marcas:

Harina de maíz "Cornmeal" de grano molido grueso "Coarse Grind" (Cornmeal Coarse Grind)

Harina de maíz "Cornmeal" de grano molido medio "Medium Grind" (Cornmeal Medium Grind)

Harina de maíz "Cornmeal" de grano molido medio, orgánica "Organic" (Cornmeal Medium Grind)

Harina de maíz blanco precocida (Pre-cooked White Corn Meal)

Harina de maíz blanco integral precocida (Pre-cooked Whole Grain White Corn Meal)

Harina de maíz amarillo (Yellow Corn Meal)

Harina de maíz amarillo (Yellow Corn Meal)

Harina de maíz amarillo para hornear (Yellow Corn Meal for Baking)

Compras de leche

Toda la leche de WIC está pasteurizada y contiene vitamina D agregada.

☑ COMPRE

- De cualquier marca
- Se aceptan Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme, etc.

⃠ NO COMPRE

- No se incluyen leche de arroz, leche de almendra, suero de leche, leche saborizada, leche no pasteurizada o leche A2
- No se incluyen productos orgánicos
- No se incluyen leches con omega-3 ni con vitamina E añadida
- No se incluyen artículos de especialidad, como en frascos/botellas de vidrio

Compre el tipo de leche indicada en su lista de beneficios:

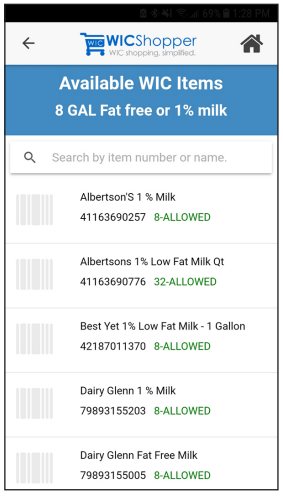
- **Leche baja en grasa 1 % o sin grasa** para adultos y niños de 2 años y mayores (sin grasa es lo mismo que descremada o "skim")
- **Leche entera** para niños de 1 año

Comuníquese con su clínica de WIC para obtener los siguientes tipos de leche:

- Leche acidófila
- Leche sin lactosa
- Leche deshidratada sin grasa (envase de 25.6 oz)
- Leche evaporada (lata de 12 oz)
- Leche de cabra
- Bebida a base de soya o plantas

Consejo para las compras

Use la aplicación WICShopper para ver qué tipo de leche está en su lista de beneficios. Escanee el código de barras para ver si está permitido.



Leche

Ejemplos de las formas en que puede combinar los tamaños de los envases de leche

1.0 GAL = Galón de leche

Y

0.75 GAL = Medio galón de leche y un cuarto de galón de leche

0.5 GAL = Medio galón de leche

0.25 GAL = Un cuarto de galón de leche

Bebida a base de soya y plantas

☑ COMPRE

- Si necesita una bebida a base de soya o plantas, comuníquese con su clínica de WIC
- Elija entre estas marcas y productos únicamente:

Refrigerada

bettergoods Soymilk
(Leche de soya "Bettergoods")
original
1/2 galón (64 oz)

Silk Kids
mezcla de leche de avena
59 oz

Silk
original
64 oz o 128 oz

En el estante

Pacific Ultra Soy
original
32 oz

Silk
original
32 oz

ripple Plant-Based Milk
(Leche a base de plantas "Ripple")
original
32 oz

32 oz = un cuarto

64 oz = medio galón

128 oz = un galón

Leche de cabra

☑ COMPRE

- Si necesita leche de cabra, comuníquese con su clínica de WIC
- Compre el tipo de leche de cabra incluida en su lista de beneficios (entera, baja en grasa)
- Solo se permite la leche de cabra "Meyenberg"

Leche de cabra entera
"Whole Goat Milk"
32 oz o 64 oz

Leche de cabra baja en grasa
"Lowfat Goat Milk"
32 oz

Leche de cabra evaporada entera
"Whole Evaporated Goat Milk"
Lata de 12 oz

Leche de cabra entera en polvo
"Whole Powdered Goat Milk"
Lata de 12 oz
Envase de 12 oz

Queso

☑ COMPRE

- Envases de 8, 16 o 32 oz únicamente, hechos en U.S.A.
- Palitos de queso mozzarella de 16 oz (1 lb) únicamente
- Se aceptan quesos en lonchas y rallados
- Cualquier marca de:

  Cheddar suave (Mild), medio (Medium) o fuerte (Sharp)
  Cheddar-Jack
  Colby
  Colby-Jack
  Monterey Jack
  Mozzarella
  Muenster
  Provolone
  Suizo (Swiss)

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen quesos cheddar extrafuerte ("extra sharp") ni cheddar blanco
- No se incluye queso de charcutería
- No se incluyen quesos orgánicos, queso de soya, queso de cabra, o queso no pasteurizado
- No se incluyen los alimentos de queso ni en pasta (como Velveeta)
- No se incluyen los tipos ahumado o sazonado con ingredientes añadidos, como chiles jalapeños o semillas de alcaravea
- No se incluye la mozzarella fresca (envasada en agua)

Yogur

☑ COMPRE

- Envases de 32 oz (o 1 cuarto de galón) únicamente
- Compre el tipo de yogur incluido en su lista de beneficios (entero "Whole", bajo en grasa "Lowfat" o sin grasa "Nonfat")
- Elija entre las marcas y los sabores que se indican

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen yogures "light"
- No se incluyen yogures con endulzantes artificiales, como aspartame o sucralosa

Yogur de leche entera (Whole) *(niños de 1 año)*

bettergoods	BROWN COW	Chobani	DANNON
Griego, entero, natural (Plain)	Entero, natural (Plain) Entero, vainilla (Vanilla) Entero, jarabe de arce (Maple)	Entero, natural (Plain)	Entero, natural (Plain)
Good & Gather	**Lucerne Dairy Farms**	**Mountain High**	**Nancy's**
Griego, entero, natural (Plain)	Entero, natural (Plain) Griego, entero, natural (Plain)	Entero, natural (Plain) Entero, vainilla (Vanilla) Entero, fresa (Strawberry)	Entero, miel (Honey) Orgánico, entero, natural (Plain) Orgánico, entero, vainilla (Vanilla)
Stonyfield Organic	**WinCo Foods**	**ZOI Greek Yogurt**	**Si quiere yogur bajo en grasa, comuníquese con su clínica de WIC.**
Entero, natural (Plain) Entero, vainilla (Vanilla) Entero, fresa (Strawberry)	Entero, natural (Plain)	Entero, natural (Plain) Entero, vainilla (Vanilla)	

Yogur bajo en grasa (Lowfat) o sin grasa (Nonfat)

Best Yet Since 1893	Chobani	DANNON
Sin grasa, natural (Plain) Griego, sin grasa, natural (Plain) Griego, sin grasa, vainilla (Vanilla)	Sin grasa, natural (Plain) Sin grasa, vainilla (Vanilla) Sin grasa, fresa (Strawberry) Bajo en grasa, natural (Plain) Menos azúcar, bajo en grasa, vainilla y canela (Less Sugar, Lowfat, Vanilla & Cinnamon)	Sin grasa, natural (Plain) Griego, sin grasa, natural (Light & Fit, Plain) Bajo en grasa, natural (Plain)

Yogur bajo en grasa (Lowfat) o sin grasa (Nonfat), continuación

Essential Everyday Sin grasa, natural (Plain)	food club since 1945 Griego, sin grasa, natural (Plain) Bajo en grasa, natural (Plain)	Good & Gather Griego, sin grasa, natural (Plain) Griego, sin grasa, vainilla (Vanilla)
Great Value Sin grasa, natural (Plain)	Kroger Griego, sin grasa, natural (Plain)	LALA Bajo en grasa, natural (Plain)
Lucerne Dairy Farms Sin grasa, natural (Plain) Griego, sin grasa, natural (Plain)	Mountain High Sin grasa, natural (Plain) Sin grasa, vainilla (Vanilla) Bajo en grasa, natural (Plain) Bajo en grasa, vainilla (Vanilla)	Nancy's Sin grasa, natural (Plain) Sin grasa, vainilla (Vanilla) Bajo en grasa, natural (Plain) Orgánico, sin grasa, natural (Plain) Orgánico, sin grasa, vainilla (Vanilla) Orgánico, bajo en grasa, natural (Plain)
OIKOS Sin grasa, vainilla (Vanilla)	organics Griego, 0 %, natural (Plain)	Stonyfield Organic Sin grasa, natural (Plain) Sin grasa, vainilla (Vanilla) Griego, sin grasa, natural (Plain) Bajo en grasa, natural (Plain) Bajo en grasa, vainilla (Vanilla)
Tillamook Bajo en grasa, vainilla (Vanilla) Bajo en grasa, fresa (Strawberry) Bajo en grasa, durazno (Peach)	WinCo Foods Sin grasa, natural (Plain) Griego, sin grasa, natural (Plain) Griego, sin grasa, vainilla (Vanilla)	ZOI Greek Yogurt Griego, sin grasa, natural (Plain)

Tofu

☑ COMPRE

- Envases de 14 oz a 16 oz únicamente
- Si quiere tofu en lugar de leche, comuníquese con su clínica de WIC
- Envasado en agua
- Elija entre estas marcas y productos refrigerados únicamente:

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen envases con menos de 14 oz

Azumaya Tofu 16 oz Firme (Firm) o extra firme (Extra Firm)	organics 14 oz Firme (Firm) o extra firme (Extra Firm)
House Foods 14 oz Premium (Premium) u orgánico (Organic): Firme medio (Medium Firm) o firme (Firm) 16 oz Premium: Firme medio (Medium Firm), firme (Firm) o extra firme (Extra Firm)	Franklin Farms 14 oz Orgánico: firme medio (Medium Firm), firme (Firm), extra firme (Extra Firm) o firme prensado (Pressed Firm) 16 oz Suave (Soft), firme medio (Medium Firm), firme (Firm) o extra firme (Extra Firm)
nasoya 14 oz Orgánico: firme (Firm) o extra firme (Extra Firm) 16 oz "Silken" orgánico	simple truth organic 14 oz Firme (Firm) o extra firme (Extra Firm) 15.5 oz Extra Firme (Extra Firm)

Huevos

☑ COMPRE

- Paquetes de una docena únicamente
- De cualquier marca
- De cualquier tamaño de huevo
- Huevos de gallina blancos o marrones

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen huevos de especialidad (como con más alto contenido de Omega-3 o vitamina E)
- No se incluyen huevos de gallinas criadas con libre movimiento o de libre pastoreo
- No se incluyen productos orgánicos

☑ COMPRE

- Envases de 16 a 18 oz únicamente
- Se aceptan productos orgánicos
- Se aceptan cremosas y crocantes
- Elija entre las cremas y semillas que se indican a continuación

⃠ NO COMPRE

- No se incluyen pastas de cacahuate ("spreads") ni crema de cacahuate tostada con miel ("honey roasted")
- No se incluyen cremas de cacahuate bajas en grasa ni con contenido graso reducido
- No se incluyen mermeladas, malvaviscos, chocolate ni miel añadidos
- No se incluye con Omega-3
- No se incluyen los tipos a granel ni los que puede moler usted mismo

Crema de cacahuate (maní)

Cualquier marca de crema de cacahuate

Crema de almendra

Good & Gather™

Crema de almendra (Almond Butter) Cremosa, revolver (Creamy, Stir)

Crema de almendra (Almond Butter) Crocante, revolver (Crunchy, Stir)

open nature

Crema de almendra (Almond Butter) Cremosa, revolver (Creamy, Stir)

Crema de almendra (Almond Butter) Crocante, revolver (Crunchy, Stir)

simple truth™

Crema de almendra (Almond Butter) Cremosa, revolver (Smooth, Stir)

Crema de almendra (Almond Butter) Crocante, revolver (Crunchy, Stir)

Crema de girasol

SunButter

Natural
Sin azúcar añadida (No Sugar Added)

Tahini (crema de semillas de sésamo)

ALEXIS®

Tahini de sésamo tostado (Roasted Sesame Tahini)

Roland®

100% semillas de sésamo molidas (100% Ground Sesame Seeds)

simple truth organic™

Tahini orgánico Semillas de sésamo molidas (Organic Tahini Ground Sesame Seed)

TARAZI™

Tahini

Chícharos, frijoles y lentejas secos
Frijoles enlatados

Compras de chícharos, frijoles y lentejas secos, y frijoles enlatados

Un envase = Una bolsa de 16 oz o Cuatro latas de 15-16 oz

o

Chícharos, frijoles y lentejas secos

☑ COMPRE

- En bolsas de 16 oz o 32 oz únicamente
- De cualquier marca y tipo
- Se aceptan productos orgánicos

⃠ NO COMPRE

- No se incluyen con aderezos añadidos
- No se incluye a granel

Frijoles enlatados

☑ COMPRE

- Latas de 15 a 16 oz únicamente
- De cualquier marca y tipo de frijoles
- Se aceptan los frijoles con bajo contenido de sodio
- Se aceptan productos orgánicos

⃠ NO COMPRE

- No se incluyen frijoles refritos, horneados ni ejotes
- No se incluyen aceites, aderezos ni saborizantes añadidos

Pescado enlatado

Atún

Salmón

☑ COMPRE

- Tamaño de 2.5 oz a 20 oz
- Cualquier marca de atún claro en trozos o salmón empaquetado en agua o aceite
- Se aceptan productos en envases de plástico

- Lata de 3.75 oz únicamente
- Elija entre estas marcas de sardinas en agua:

Beach Cliff
Sardinas en agua
(Sardines in water)
Tamaño de 3.75 oz

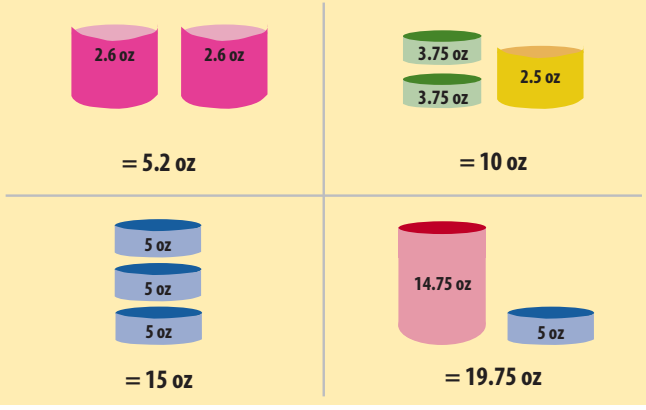
BUMBLE BEE
Sardinas en agua
(Sardines in water)
Tamaño de 3.75 oz

Chicken of the Sea
Sardinas en agua
(Sardines in water)
Tamaño de 3.75 oz

⃠ NO COMPRE

- No se incluyen atún, salmón ni sardinas saborizados o condimentados
- No se incluyen atún albacora, de aleta amarilla, de aleta azul, de ojos grandes, ni tongol
- No se incluyen filetes
- No se incluye pescado de especialidad, como atún pescado a caña

Ejemplos de cómo puede combinar los tamaños de latas de pescado



Compras de cereales

Busque estos símbolos en esta lista de alimentos para elegir un cereal que tenga ácido fólico extra, esté hecho con granos integrales o sin gluten.

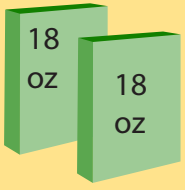
- **F** 100 % del valor diario (DV) de folato
- **G** La compañía indica que el cereal no tiene gluten
- **W** Hecho con granos integrales y buena fuente de fibra

El paquete más pequeño que puede comprar es:

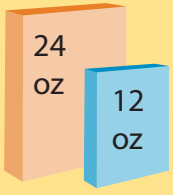
- 12 oz de cereales fríos
- 9.8 oz de cereales calientes

Necesita, al menos, 9.8 oz en su beneficio de cereales para utilizarlo.

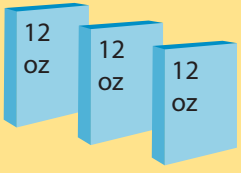
Ejemplos de cómo puede combinar los tamaños de paquetes de cereales



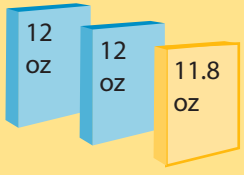
18 oz + 18 oz = 36 oz



24 oz + 12 oz = 36 oz



12 oz + 12 oz + 12 oz = 36 oz



12 oz + 12 oz + 11.8 oz = 35.8 oz

☑ COMPRE

- Tamaño de 12 oz a 36 oz
- Elija entre las marcas y los sabores que se indican a continuación

Kellogg's

W Kashi Blueberry Clusters	 Corn Flakes (original)	W F Frosted Mini Wheats Blueberry Muffins
W F Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll	W F Frosted Mini Wheats Golden Honey	W F Frosted Mini Wheats Little Bites
W F Frosted Mini Wheats Original	W F Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice	W F Frosted Mini Wheats Strawberry
 Rice Krispies	F Special K	

Cereales fríos

General Mills

W G

Cheerios (no saborizados)

W G F

Cheerios
Multi Grain

W G

Cheerios Veggie Blends
Apple Strawberry

W G

Cheerios Veggie Blends
Blueberry Banana

W G

Blueberry Chex

W G

Cinnamon Chex

W G

Corn Chex

W G

Rice Chex

W

Wheat Chex

W

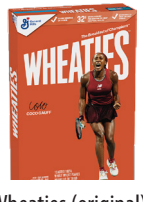
Kix (original)

W

Fiber One
Honey Clusters

W F

Total
Whole Grain



W

Wheaties (original)

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

W

Frosted Mini Spooners (original)

Post

W

Grape Nuts

W

Grape Nuts
Flakes

W

Great Grains
Banana Nut Crunch

W

Great Grains
Crunchy Pecan

F

Honey Bunches of Oats
Almond

F

Honey Bunches of Oats
Cinnamon Bunches

F

Honey Bunches of Oats
Honey Roasted

F

Honey Bunches of Oats
Maple & Pecans

F

Honey Bunches of Oats
Vanilla

Cereales fríos

Quaker

W

Life
(original)

W

Oatmeal Squares
Brown Sugar

W

Oatmeal Squares
Honey Nut

The Silver Palate

W

Grain Berry
Apple Cinnamon

W F

Grain Berry
Multi-Bran Flakes

W

Grain Berry
Cinnamon Frosted
Shredded Wheat

W

Grain Berry
Original Toasted Oats

Bran Flakes - marca de la tienda

W F

Best Yet
Food Club
Great Value
IGA
Signature Select
WinCo Foods

Consejo para las compras

Use la calculadora de cereales en la aplicación WICShopper para llevar la cuenta de sus beneficios de cereales mientras hace las compras.

Cereal Calculators

Cereales calientes

☑ COMPRE Elija entre estas marcas, en tamaños de 9.8 oz a 36 oz

W

Cream of Wheat Whole Grain
2 minutos y ½
Producto no instantáneo

Cream of Wheat Plain
1 minuto o 2 minutos y ½
Producto no instantáneo

G

Cream of Rice Plain
Producto no instantáneo

Malt-O-Meal Original

W

Quaker
Avena instantánea
(paquetes de porción individual)

Quaker
Instant Grits Original
(paquetes de porción individual)

W

Avena instantánea natural
(paquetes de porción individual)

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
IGA
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

Jugo en botella

☑ COMPRE 100 % JUGO

- Botellas de plástico de 64 oz únicamente
- 1 envase = botella de 64 oz
- Se aceptan con fibra, vitaminas y minerales añadidos
- Elija solo entre las marcas y los sabores a continuación

⃠ NO COMPRE

- No se incluyen cócteles de jugo ("juice cocktails"), bebidas de jugo ni jugos bajos en calorías ("light")
- No se incluyen productos orgánicos
- No se incluye sidra de manzana
- No se incluyen jugos refrigerados

Tree Top
Cualquier sabor (excepto "3 Apple Blend" o "Honey Crisp")

Langers
Cualquier sabor, 100 % jugo
No se incluyen cócteles

Comuníquese con su clínica de WIC para canjear parte de sus beneficios de frutas y verduras por jugo.

Toronja/pomelo (Grapefruit)
De cualquier marca

Juicy Juice
Cualquier sabor

Naranja (Orange)
De cualquier marca

Langers
Ciruela (Prune)
100% Prune Plus

Ocean Spray
Cualquier sabor, 100 % jugo
Sin azúcar añadida
No se incluyen cócteles

V8
Original, con bajo contenido de sodio "Low Sodium", picante "Spicy Hot"
100 % jugo de verduras

Piña/ananá (Pineapple)

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Signature Select

Campbell's Tomate (Tomato)
(regular y con bajo contenido de sodio "Low Sodium")

Jugo en botella, continuación

☑ COMPRE 100 % JUGO

- Botellas de plástico de 64 oz únicamente
- Se aceptan con fibra, vitaminas y minerales añadidos
- Elija solo entre las marcas y los sabores a continuación

⃠ NO COMPRE

- No se incluyen cócteles de jugo ("juice cocktails"), bebidas de jugo ni jugos bajos en calorías ("light")
- No se incluyen productos orgánicos
- No se incluye sidra de manzana
- No se incluyen jugos refrigerados

Manzana (Apple)

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
IGA
Kroger
Market Pantry Signature Select
WinCo Foods

Arándanos (Cranberry), arándanos y uva (Cran-Grape), arándanos y frambuesa (Cran-Raspberry)
No se incluyen cócteles

Great Value
Kroger
Signature Select

Uva (Grape) (morada o blanca)

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
IGA
Kroger
Market Pantry Signature Select
WinCo Foods

Verduras (Vegetable)

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

Jugo congelado

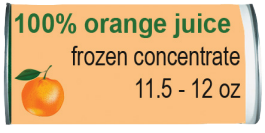
☑ COMPRE 100 % JUGO

- Envases de 11.5 oz a 12 oz únicamente
- 1 envase = lata de 11.5 - 12 oz
- Se aceptan con fibra, vitaminas y minerales añadidos
- Elija solo entre las marcas y los sabores a continuación

⃠ NO COMPRE

- No se incluyen cócteles de jugo (“juice cocktails”), bebidas de jugo ni jugos bajos en calorías (“light”)
- No se incluyen productos orgánicos
- No se incluye sidra de manzana
- No se incluyen jugos refrigerados

Old Orchard
Cualquier sabor o mezcla con tapa verde

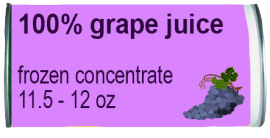


Naranja (Orange)
De cualquier marca

Manzana (Apple)

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

Toronja/pomelo (Grapefruit)
De cualquier marca



Uva (Grape)

Kroger
Signature Select

Alimentos para bebés Frutas y verduras

☑ COMPRE

- Envases de 4 oz de frutas y verduras procesadas para bebé
- Se aceptan envases de vidrio o plástico
- Frutas y verduras procesadas para bebé no saborizadas o mixtas
- Puede comprar envases individuales, paquetes de 2 envases o ambas opciones
- Elija solo entre las marcas a continuación

⃠ NO COMPRE

- No se incluyen cenas (“dinners”), postres, batidos, ni guisos (“casseroles”)
- No se incluyen cereales, yogur, carne, arroz, fideos ni granos añadidos
- No se incluyen productos con azúcar o fécula añadidos
- No se incluye comida para niños de 2-3 años o para niños de 4 años (“Graduates”)
- No se incluyen productos con ácido docosahexaenoico (DHA) añadido
- No se incluyen productos en envases de plástico flexibles con tapa (“pouches”)
- No se incluye comida para bebé en polvo

Beech-Nut

Gerber

Happy Baby Organics

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest Organic

¿Lo sabía?

WIC puede reemplazar algunas de las comidas o todas las comidas para bebé en frasco por un beneficio de frutas y verduras a partir de los 7 meses. Comuníquese con su clínica de WIC para obtener más información.

Compras de alimentos para bebés

128 oz → Single 4 oz → 0 Bien → 2 pack 8 ounces (2 4-oz containers)

Si su lista de beneficios incluye **128 oz** puede comprar **32** frascos de 4 oz o **16** paquetes de 2 unidades de 4 oz

64 oz → Single 4 oz → 0 Bien → 2 pack 8 ounces (2 4-oz containers)

Si su lista de beneficios incluye **64 oz** puede comprar **16** frascos de 4 oz u **8** paquetes de 2 unidades de 4 oz

Carne para bebé

(para bebés que no reciben leche de fórmula de WIC)

☑ COMPRE

- Tamaño de 2.5 oz únicamente de carne para bebé
- Envases de vidrio o plástico
- Puede tener caldo o salsa de carne
- Elija entre estas marcas únicamente:

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen productos con frutas, verduras, fideos o granos añadidos
- No se incluye comida para niños de 2-3 años o para niños de 4 años (“Graduates”)
- No se incluyen productos con ácido docosahexaenoico (DHA) añadido

Beech-Nut

Gerber

Cereal para bebé

☑ COMPRE

- Tamaños de 8 oz y 16 oz
- Elija entre estas marcas y granos únicamente:

⊘ NO COMPRE

- No se incluyen cereales de arroz
- No se incluyen productos con fórmula, leche, yogur ni fruta añadidos
- No se incluyen productos con ácido docosahexaenoico (DHA) añadido
- No se incluyen frascos, latas ni paquetes de porción individual

Gerber (Se aceptan productos orgánicos)

- Multigrano (Multi-Grain)
- Avena (Oatmeal)

Earth's Best Organic

- Multigrano “Multi-Grain”
- Avena “Oatmeal”

Comuníquese con su clínica de WIC para hacer cualquiera de los siguientes cambios en su paquete mensual de alimentos:

¿Quiere más de estos alimentos?

Yogur: Cambie 1 cuarto de galón de leche por 1 envase de yogur. La cantidad máxima de yogur es de 2 envases.

Tofu: Cambie 1 cuarto de galón de leche por 1 envase de tofu. Puede cambiar toda la leche de su paquete de alimentos por tofu.

Jugo: Cambie $3 del beneficio de frutas y verduras por 1 envase de jugo embotellado o congelado.

O bien

Resumen de canjes de alimentos

¿Quiere menos de estos alimentos?

Leche de vaca: Cambie la leche de vaca por

- leche sin lactosa
- leche acidófila
- bebida a base de soya o plantas
- leche de cabra

Yogur: Cambie 1 cuarto de galón de yogur por 1 cuarto de galón de leche.

Queso: Cambie 1 lb de queso por 3 cuartos de galón de leche.

Huevos: Cambie 1 docena de huevos por 1 envase de crema de frutos secos o semillas, o frijoles enlatados o secos.

Para obtener más información sobre WIC o para encontrar la clínica de WIC más cercana a su domicilio, llame al 211 o visite nuestro sitio web:

www.healthoregon.org/wic

OREGON HEALTH AUTHORITY

WIC OREGON

Puede obtener este documento en otro formato sin cargo. Llame al 971-673-0040 (voz) o 1-800-735-2900 (TTY) para pedir un formato que sea mejor para usted.

De acuerdo con las leyes federales de derechos civiles y las regulaciones y políticas sobre derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), se prohíbe a los organismos, las oficinas y los empleados, y a las instituciones que participan en los programas del USDA o que los administran, discriminar en función de la raza, del color, del origen nacional, del sexo o género, de la discapacidad, de la edad o por represalia o venganza por alguna actividad previa relacionada con los derechos civiles en cualquier programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (por ejemplo, en braille, impreso en letra grande, archivo de audio, lengua de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con el organismo (estatal o local) al cual solicitaron los beneficios. Las personas con problemas auditivos graves o leves, o que tengan discapacidades del habla, pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión (Federal Relay Service) llamando al (800) 877-8339. Asimismo, es posible que la información del programa esté disponible en otros idiomas, además de inglés.

Para presentar una denuncia por discriminación del programa, complete el Formulario de denuncia por discriminación del programa del USDA (AD-3027) 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 toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncias, escriba

(1) por correo postal a: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, DC 20250-9410;

(2) por fax al: (202) 690-7442; o

(3) por correo electrónico a: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.