



Lista de alimentos aprobados

**WIC de Missouri
En vigor a partir de octubre de 2018**

Leche

Leche

- Cualquier marca (se recomienda de marca genérica)
- Cuarto de galón, medio galón, galón
- Descremada, baja en grasa (½%, 1%)
- Grasa reducida (2%), entera



Leche en polvo descremada

- Marca genérica
- paquete de 1 lb 9.6 onzas o 25.6 onzas (rinde 8 cuartos de galón)



Leche sin lactosa (donde esté disponible)

- Cualquier marca
- Medio galón
- Descremada, baja en grasa (½%, 1%)
- Grasa reducida (2%), entera
- Sin sabor

Leche evaporada

- Marca genérica
- Lata de 12 onzas
- Descremada, entera



Suero de mantequilla cultivado

- Cualquier marca
- Cuarto de galón

Leche de cabra (donde esté disponible)

- Marca Meyenberg
- Evaporada entera (lata de 12 onzas)
- Descremada en polvo (lata de 12 onzas)



No permitido:

- Extra descremada
- Leche reconstituida con grasa
- Con sabores
- Botellas de vidrio
- Bebidas de leche hechas de nueces, coco, arroz, avena, otros granos
- Sustitutos de leche
- Orgánica
- Cruda o sin pasteurizar
- Condensada azucarada
- Vitamite

8 onzas = 1 taza
16 onzas = 1 libra
32 onzas líquidas = 1 cuarto de galón
64 onzas líquidas = 1/2 galón
128 onzas líquidas = 1 galón

Leche de soya, queso, tofu

Leche de soya

Permitido:

- Medio galón



Original



Original



Original, vainilla

No permitido:

- Endulzantes artificiales
- Sabores distintos de vainilla
- Light
- Orgánica

Queso nacional

Permitido:

- Marca genérica
- Trozo de 8 o 16 onzas o rallado
- Sin grasa o bajo en grasa
- Queso americano en rebanadas no envueltas individualmente
- Solo quesos nacionales:
 - Americano
 - Brick
 - Cheddar - todas las variedades
 - Colby, Colby Jack, Monterey Jack
- Las variedades de queso veteado o mezclas de quesos aprobados están autorizadas



No permitido:

- Sabores añadidos (pimientos, vino, sabor ahumado, etc.)
- Aditivos en el queso
- Alimentos de queso, queso para untar
- Desmenuzado, en cubitos, rallado fino, en tiras
- Bajo en colesterol
- Queso delicatessen
- Importado
- Rebanadas envueltas individualmente
- Orgánico
- Queso blanco, Queso fresco
- Queso en rebanadas, excepto americano de marca genérica

Tofu

Permitido:



Tofu firme (16 onzas)



Tofu orgánico suave (16 onzas)

Yogur

Permitido:

- Envase de 32 onzas



Bajo en grasa
Fresa, vainilla

Descremado
Sin sabor



Bajo en grasa
Sin sabor, vainilla



Bajo en grasa
Arándanos azules,
duraznos, sin sabor,
frambuesa, fresa,
vainilla

Sin grasa
Sin sabor



Bajo en grasa
Arándanos azules,
duraznos, fresa, fresa y
plátano/banana, vainilla

Descremado
Sin sabor, vainilla



Bajo en grasa
Sin sabor, fresa, vainilla

Sin grasa
Sin sabor

No permitido:

- Ingredientes mezclados
añadidos
- Griego
- Orgánico



Bajo en grasa
Fresa, vainilla

Descremado
Sin sabor



Bajo en grasa
Sin sabor, fresa, fresa y
plátano/banana, vainilla

Descremado
Light & Fit de fresa, Light &
Fit de vainilla, sin sabor



Bajo en grasa
Duraznos, fresa, fresa y
plátano/banana, vainilla

Descremado
Sin sabor, vainilla



Bajo en grasa
Sin sabor, vainilla

Descremado
Lite fresa, sin sabor



Bajo en grasa
Duraznos frescos, fresa,
fresa y plátano/banana,
vainilla

Descremado
Sin sabor

Huevos

Permitido:

- Cualquier marca
- Cartón de 1 docena
- Grandes, blancos, grado A o AA



No permitido:

- Color café
- De corral
- Huevos con niveles enriquecidos de ácidos grasos omega 3, vitaminas, minerales
- Fértiles
- Bajos en colesterol
- Orgánicos
- Otra especialidad

Crema de cacahuete

Permitido:

- Marca genérica
- Envase de 16 a 18 onzas
- Cremosa, crujiente, regular, suave



No permitido:

- Baja en grasa
- Mezclas con chocolate, miel, mermeladas, jaleas, malvaviscos, etc.
- Natural
- Orgánica

Frijoles en lata

Permitido:

- Marca Bush's Best
- Habas limas, frijoles refritos sin grasa, garbanzos, frijoles rojos, blancos, pintos, colorados
- Lata de 16 onzas
- Bajos en sodio



No permitido:

- Entomatados (Baked)
- Orgánicos
- Mezclados
- Condimentados

Frijoles secos, chícharos, lentejas

Permitido:

- Marca genérica
- Paquete de 16 onzas
- Cualquier variedad secos y sin condimentos

No permitido:

- Orgánico
- Con condimentos o sabores

Cereales fríos

Always Save



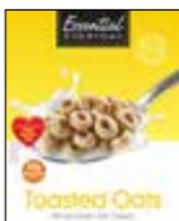
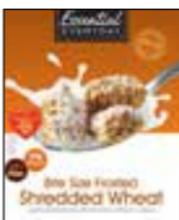
Best Choice



Dierbergs



Essential Everyday



Cereales integrales

Cereales fríos

Cereales fríos

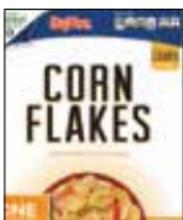
Great Value



Hy-Top



Hy-Vee



Cereales integrales

Cereales fríos

Cereales fríos

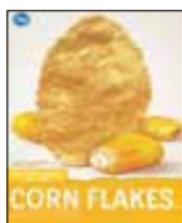
IGA



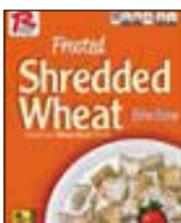
Kiggins/Save A Lot



Kroger



Ralston

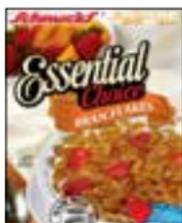


Cereales integrales

Cereales fríos

Cereales fríos

Schnucks



Valu Time



Cereales integrales

Todas las formas
de comprar
36
CONSEJO onzas
de cereal
Combinaciones

$$12 \text{ onzas} + 12 \text{ onzas} + 12 \text{ onzas} = 36 \text{ onzas}$$

$$12 \text{ onzas} + 24 \text{ onzas} = 36 \text{ onzas}$$

$$18 \text{ onzas} + 18 \text{ onzas} = 36 \text{ onzas}$$

Cereales calientes

Best Choice



Cream of Rice



Sin gluten

Cream of Wheat



Essential Everyday



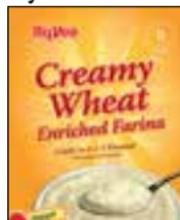
Great Value



Hy-Top



Hy-Vee



IGA



Kroger



Malt-O-Meal



Ralston



Schnucks



Cereales integrales

- Tamaños aprobados: 11.8/12 onzas a 36 onzas
- Combine tipos y tamaños hasta el total de onzas

**¡Nunca venda, intercambie ni regale los alimentos de WIC!
Eso se considera un fraude.**

Pan

Permitido:

- Paquete de 16 onzas
- 100% trigo integral o grano entero

Best Choice.



Tortillas de trigo integral

Permitido:

- Paquete de 16 onzas

Best Choice.



Tortillas de maíz

Permitido:

- Paquete de 16 onzas
- Maíz suave blanco o amarillo

Best Choice.



Pasta de trigo integral

Permitido:

- Paquete de 16 onzas
- Cualquier forma

No permitido:

- Con azúcares, grasas, aceites o sal agregados
- Orgánico



GIA RUSSA®
SPECIALISTA IN ALIMENTI ITALIANI DAL 1948

Great
Value



HyVee



RACCONTO

RONZONI
Healthy Harvest
100% Whole Grain



Arroz integral

Permitido:

- Marca genérica
- Paquete de 16 onzas
- Grano largo, mediano, corto

No permitido:

- Instantáneo
- Orgánico



100% jugo - Para mujeres

Permitido:

- Concentrados congelados de 11.5 -12 onzas



Manzana, naranja



Manzana, naranja



Manzana, uva, naranja



Manzana, uva, naranja



Manzana, uva, naranja



Manzana, naranja



Manzana, naranja



Manzana, uva, naranja, piña



Manzana; manzana y cereza; manzana y arándanos; manzana, kiwi y fresa; manzana, granada china y mango; manzana y frambuesa; manzana, fresa y plátano/banana; mezcla de moras; arándanos azules y granada; cereza y granada; mezcla de arándanos, arándanos rojos y granada, arándanos y frambuesa; uva; naranja; piña; piña y naranja; piña, naranja y plátano/banana; uva blanca



Manzana, naranja



Naranja



100% jugo - Para niños

Permitido:

- Envase de 64 onzas (medio galón)

No permitido:

- Orgánico
- Cócteles de jugo



Manzana, uva, naranja



Manzana, uva, naranja, piña, tomate, verduras, uva blanca



Verduras



Manzana



Manzana, uva, naranja, piña, tomate, verduras, uva blanca



Manzana, arándanos y uva, uva, naranja, tomate, verduras, uva blanca, uva blanca y durazno



Manzana, uva, naranja, piña, tomate, verduras, uva blanca



Manzana, arándanos y manzana, arándanos y frambuesa, uva, Just Juice de manzana, Just Juice de moras, Just Juice de uva, naranja, piña, tomate, verduras, uva blanca



100% jugo - Para niños



Manzana, uva, naranja, piña, tomate, verduras, uva blanca



Manzana, manzana y frambuesa, moras, arándanos y manzana, uva, kiwi y fresa, naranja, naranja y mandarina, durazno y manzana, fresa y plátano/banana, fresa y sandía, tropical, uva blanca



Manzana, uva, naranja, piña, verduras, uva blanca, uva blanca y durazno



Manzana; manzana, moras y cereza; manzana y arándanos; manzana y uva; manzana, naranja y piña; manzana, durazno y mango; uva; naranja; piña; piña y naranja; tomate; verduras; uva blanca



Manzana, manzana y cereza, manzana y mango, manzana y uva blanca



Manzana, manzana y arándanos, mezcla de moras, cereza negra y arándanos, arándanos azules y granada, cereza y granada, arándanos y granada, uva, kiwi y fresa, naranja, naranja y mandarina, durazno y mango, uva blanca



Manzana



Manzana, uva, naranja, piña, tomate, verduras, uva blanca



Naranja



Manzana, uva, naranja

Fruta

Permitido:

- Cualquier marca y variedad de fruta fresca o congelada, entera o cortada
- Frutas combinadas
- Fruta empacadas en jugo o con concentrado de jugo de fruta, endulzantes artificiales o agua añadidos
- Orgánico

No permitido:

- Envases de menos de 5 onzas
- Porciones deli o de barra de ensaladas
- Frutas secas o enlatadas o rollitos de frutas
- Con azúcares añadidos*, sal, caramelo, chocolate o yogur
- Canastas de frutas o bandejas para fiestas
- Con ácido ascórbico agregado (además de una solución de sabor) de venta en el mostrador refrigerado
- Nueces o mezcla de frutas con nueces
- Frutas ornamentales o decorativas
- Mezclas congeladas para licuados

*Azúcares añadidos incluyen: jarabe de maíz, dextrosa, jarabe de maíz alto en fructosa, miel, maltosa, jarabe de arce y sacarosa.



Consejos saludables

- Dependiendo de la edad, los niños pueden ayudar a comprar, limpiar, pelar o cortar la fruta fresca.
- Agregue plátanos/bananas u otra fruta fresca encima del cereal o del yogur. Agregue arándanos azules a los hotcakes.
- Incluya fruta en el refrigerio de las tardes.
- Compre frutas frescas cuando estén en temporada, cuando cuestan menos.

Verduras

Permitido:

- Cualquier marca y variedad de verduras frescas o congeladas, enteras o cortadas
- Lechuga en bolsa, lechuga entera y otras verduras de hoja verde
- Ajo y jengibre fresco
- Frijoles y chícharos congelados
- Verduras y combinación de verduras solas o para cocinar al vapor
- Verduras congeladas regulares o bajas en sodio
- Orgánico

No permitido:

- Envases de menos de 5 onzas
- Porciones deli o de barra de ensaladas
- Hierbas o especias aparte de ajo y jengibre fresco
- Canastas de verduras o bandejas para fiestas
- Azúcares añadidos*
- Aderezos, queso o crutones añadidos
- Empanizado, cremas, marinadas o salsas añadidas
- Condimentos, grasas o aceites añadidos
- Pasta, arroz, pescado, carne o aves agregados
- Verduras ornamentales o decorativas (chiles o ajos en ristra, calabazas, maíz indio)
- Papas cortadas en cubitos, papas fritas, papas hash brown, rodajas de papas, papas hash brown ralladas, tator tots con grasas, aceites, condimentos o azúcares añadidos*

*Azúcares añadidos incluyen: jarabe de maíz, dextrosa, jarabe de maíz alto en fructosa, miel, maltosa, jarabe de arce y sacarosa.



Alimento para bebé

Cereales para bebé

Permitido:

- envase de 8 o 16 onzas, seco, sin sabores

No permitido:

- DHA/ARA agregados
- Canela, fruta seca, nueces, yogur agregados
- Orgánico



Cereales combinados,
avena, arroz



Gerber

Cebada, cereales combinados,
avena, arroz, trigo integral

Frutas y verduras para niños

Permitido:

- Envase de 4 onzas o 2 paquetes de envases de 4 onzas
- Cualquier fruta o combinación de frutas
- Cualquier combinación de frutas y verduras
- Cualquier verdura o combina

No permitido:

- DHA/ARA agregados
- Azúcar añadido, sal, harina
- Cereal, granos, arroz agregados
- Condimento o canela añadido
- Comidas o carne agregada
- Pasta o carne
- Orgánico
- En bolsitas



Gerber



Frutas y verduras frescas

- Las frutas y verduras frescas están permitidas para los bebés si se otorgan.

Fórmula para bebés

- Cantidad, marca, tipo y tamaño como se otorgue.

Para bebés en lactancia exclusiva

Carnes para bebés

Permitido:

- Envase de 2.5 onzas

No permitido:

- DHA/ARA agregados
- Comidas
- Combinación de carne y fruta
- Combinación de carne y verduras
- Orgánico



Las carnes para bebés tienen un beneficio adicional para los bebés que se alimentan totalmente con leche materna.

Para madres que alimentan totalmente con leche materna

Atún claro

Permitido:

- Lata de 5 onzas
- Cualquier marca
- En trozos, sólido, desmenuzado
- Bajo en sodio
- Empacado en agua

No permitido:

- Envases múltiples
- Sabores, condimentos, salsa añadidos
- En sobres de aluminio
- Envases de porciones individuales
- Atún blanco o albacora



Salmón

Permitido:

- Lata de 5 onzas
- Cualquier marca
- Salmón rosado
- Empacado en agua

No permitido:

- Envases múltiples
- Sabores, condimentos, salsa añadidos
- En sobres de aluminio
- Ahumado

Sardinias

Permitido:

- Lata de 3.75 onzas
- Cualquier marca
- En salsa de tomate o mostaza
- Empacado en agua



No permitido:

- Sabores o condimentos añadidos, aparte de la salsa de tomate o mostaza
- Filetes de pescado
- En sobres de aluminio
- Envases de porciones individuales
- Ahumado

¡MUUévete a leche al 1% y leche descremada!

- La leche descremada no tiene grasa.
- La leche al 1% es la siguiente opción más sana. Solo tiene un 30% de la grasa de la leche entera y tiene el mismo sabor. Es un buen paso en su camino hacia la leche descremada.
- La leche al 1% y la leche descremada tienen más calcio y son las opciones más sanas para toda persona mayor de 2 años de edad.



Comparación de leches (1 taza/8 onzas)	Leche entera (3.25%)	Leche con grasa reducida (2%)	Leche baja en grasa (1%)	Leche descremada
Calorías	149	122	102	83
Grasa total (g)	8	5	2.5	0
Grasa saturada (g)	4.5	3	1.5	0
Proteína (g)	8	8	8	8
Calcio (mg)	276	293	305	299
Vitamina D (IU)	124	120	117	115

Referencia: National Nutrient Database for Standard Reference Release 26



**Departamento de Salud y Servicios para
Personas de la Tercera Edad de Missouri
WIC y Servicios de Nutrición
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
wic.mo.gov**

Empleador con igualdad de oportunidades y políticas de acción afirmativa.
Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

Se pueden conseguir otros formatos de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose al Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204.

Los ciudadanos con algún problema auditivo o del habla pueden marcar 711.

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.