Maryland WIC

Lista de Alimentos

Mejor Nutrición Mejor Futuro

Lista de Alimentos Autorizados WIC de Maryland

Entrada en vigor agosto de 2016

Revisado enero 2017

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-03/0117

Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

¿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**

MARYLAND

Larry Hogan, Gobernador | Boyd Rutherford, Tte. Gobernador | Van Mitchell, Secretario, DHMH

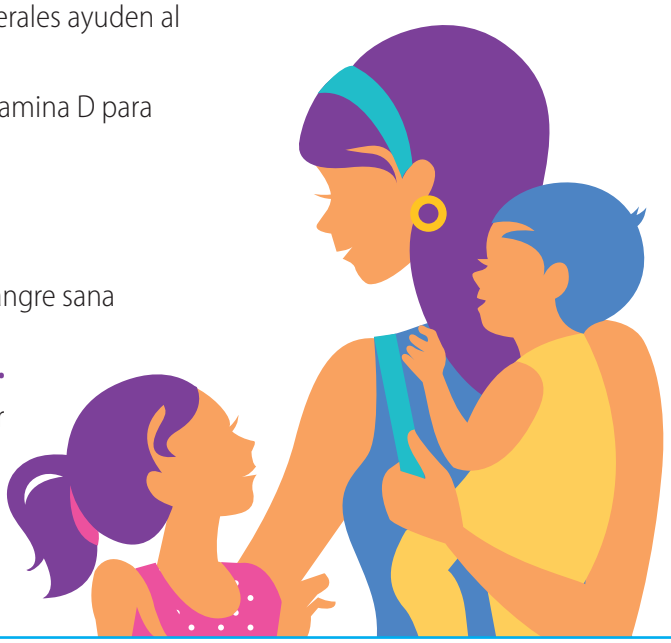
Términos de Lista de Compras

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

Alimentos nutritivos como los que obtiene con WIC pueden ayudar a su familia a estar sana. Comer los alimentos adecuados puede ayudar a los bebés y los niños a crecer y aprender mejor.

Los alimentos WIC incluyen:

- **Frutas y vegetales** para que sus vitaminas y minerales ayuden al cuerpo a mantenerse sano
- **Productos lácteos** que proporcionan calcio y vitamina D para huesos fuertes
- **Proteínas** para desarrollar músculos y órganos
- **Granos enteros** para fibra y vitaminas
- **Cereales** para hierro y otras vitaminas para una sangre sana



Aun tendrá que comprar otros alimentos.

Los alimentos WIC están destinados a complementar lo que ya compra. El personal de WIC le puede emitir a otros programas que pueden ayudarle a alimentar a su familia.

¡La prevención del fraude WIC es responsabilidad de todos!

Al seguir estas reglas, usted ayuda al Programa WIC de Maryland a ayudarle a usted y a los demás.

- **NO** venda ni regale sus alimentos o beneficios de WIC.
- **NO** compre ni trate de comprar con su beneficio alimentos que no estén aprobados por WIC.
- **NO** devuelva sus alimentos WIC a la tienda a cambio de un reembolso o crédito de la tienda.
- Reporte las tiendas y a otros participantes de WIC que sepa que no están siguiendo las reglas a su Agencia Local de WIC.

Alimentos para bebés

Fórmula para bebés

COMPRE:

- SOLAMENTE la marca, tipo y tamaño proporcionados

Frutas y vegetales para bebés

COMPRE:

- Vegetales solos o vegetales mixtos (ejemplo: zanahorias y camote)
- Frutas solas o frutas mixtas (ejemplo: manzanas y bananas)
- Frutas y hortalizas mixtas (ejemplo: manzanas y espinacas) marca de la tienda, si está disponible
- Marca de la tienda si está disponible
- Envase de 4 onzas
- Paquetes dobles de envases de 4 onzas son ACEPTABLES (un paquete doble = 2 envases)

NO aprobado por WIC:

- Orgánicos
- Con DHA (ácido docosahexaenoico)
- Con carne, yogur, cereales, pasta o arroz
- Cenas, postres, sopas o guisos
- Bolsitas o batidos

Elija amamantar. Es natural, saludable y conveniente.

Cereal para bebés

COMPRE:

- Alimentos deshidratados
- Envase de 8 o 16 onzas

NO aprobado por WIC:

- Orgánica
- Con DHA, frutas o fórmula

Carne para bebés

COMPRE:

- Pollo, pavo, carne de res, cordero, ternera o jamón solos
- Envase de 2.5 onzas
- Marca de la tienda si está disponible
- Con salsa o caldo es ACEPTABLE

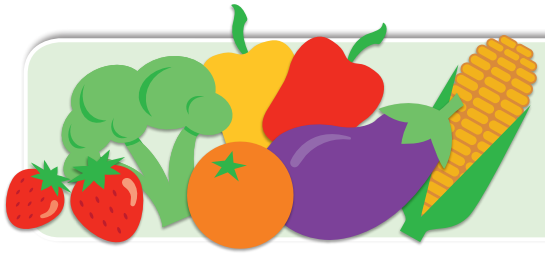
NO aprobado por WIC:

- Orgánicos
- Con DHA
- Con vegetales, frutas, arroz, cereales o pastas añadidos
- Cenas, palitos de carne, guisos o sopas
- Bolsitas

Frutas y vegetales

COMPRE:

- Cualquier marca
- Orgánicos son ACEPTABLES



COMPRE frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados con su **beneficio Frutas y Vegetales WIC.**

Frescos

COMPRE:

- Sueltos o envasados previamente
- Enteros o cortados

NO aprobado por WIC:

- Con cremas, salsas o aderezos
- Con queso, nueces o picatostes
- Artículos de bar de ensaladas, bandejas de fiesta, cestas de fruta o artículos de decoración
- Jugo: **COMPRE con su beneficio de jugo WIC**

Congelado

COMPRE:

- Sencillo
- Bolsa o caja
- Bajo en sodio es ACEPTABLE

NO aprobado por WIC:

- Con arroz, pasta o pan rallado
- Con salsas, queso o leche
- Con mantequilla, grasa, aceite o carne
- Con azúcar, jarabe o edulcorantes artificiales
- Sopa
- Jugo: **COMPRE con su beneficio de jugo WIC**

Enlatado

COMPRE:

- Envasado con agua o jugo
- Envase de metal, vidrio o plástico
- Bajo en sodio es ACEPTABLE

NO aprobado por WIC:

- Bolsitas
- Con mantequilla, grasa, aceite o carne
- Con azúcar, jarabe o edulcorantes artificiales
- Con arroz o pasta
- Vegetales en vinagre, salsas de pepinillos, aceitunas o la salsa de tomate
- Sopa
- Frijoles: **COMPRE con su beneficio de frijoles WIC**
- Jugo: **COMPRE con su beneficio de jugo WIC**

Leche

COMPRE:

- SOLAMENTE el tipo y tamaño proporcionados
- Marca de la tienda, si está disponible

COMPRE si se proporciona:

- Reducida en lactosa o sin lactosa
- En polvo
- Evaporada
- Temperatura ultra alta (UHT, por sus siglas en inglés)

NO aprobado por WIC:

- Orgánica
- Suero de mantequilla
- Saborizada o endulzada
- Leche de arroz, de almendras o de cabra

Queso

COMPRE:

- Domestico SOLAMENTE: Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Münster, Mozzarella, Provolone o Suizo
- Tamaño proporcionado
- Marca de la tienda si está disponible
- SOLAMENTE en bloques o lonchas
- Bajo en grasa, grasa reducida y bajo en sodio son ACEPTABLES
- Las mezclas de quesos aprobados son ACEPTABLES (como Colby-Jack)

NO aprobado por WIC:

- Orgánico
- Importado
- De la charcutería
- Comida de queso en tiras, envuelto individualmente, rallado, desmenuzado o en cubitos
- Queso para untar o producto de queso
- Queso crema
- Con sabores, frutos secos, pimientos o galletas saladas

Bebidas de soja

COMPRE:

- SOLAMENTE las marcas y los tipos que se muestran aquí
- Medios galones refrigerados:
  - **8th Continent:** Soymilk Original
  - **Great Value:** Original Soy
  - **Silk:** Original Soymilk
- Cuartos de larga conservación:
  - **Pacific Natural Foods:** Ultra Soy Original

Tofu

COMPRE:

- Envase de 12 a 16 onzas
- SOLAMENTE las marcas y los tipos que se muestran aquí:
  - **Azumaya:** Extra Firm, Firm
  - **House Foods:** Premium Soft, Premium Medium Firm, Premium Firm, Premium Extra Firm, Organic Firm, Organic Extra Firm
  - **Nasoya:** Organic Extra Firm, Organic Firm, Organic Super Firm (Vac Pac), Organic Silken, Lite Firm (no orgánico), Organic Sprouted Tofuplus, Organic Black Soybean Tofuplus, Organic Firm Tofuplus, Organic Extra Firm Tofuplus
  - **Nature's Promise:** Organic Firm
  - **O Organic:** Organic Firm, Organic Sprouted Super Firm
  - **Wegmans:** Organic Firm, Organic Extra Firm

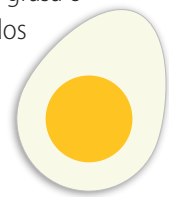
Huevos

COMPRE:

- Blancos, medianos o grandes
- SOLAMENTE envases de una docena
- Marca de la tienda, si está disponible

NO aprobado por WIC:

- Orgánicos, morenos, fértiles o de gallinas criadas en libertad
- Otros huevos bajos en grasa o sin colesterol, con ácidos grasos omega-3, pasteurizados o especiales



Mantequilla de mani

COMPRE:

- Sencilla, suave, crujiente, extra crujiente o cremosa
- Envase de 16 a 18 onzas
- Marca de la tienda, si está disponible
- Baja en sodio y baja en azúcar son ACEPTABLES

NO aprobado por WIC:

- Orgánica, natural o molida fresca
- Grasa reducida
- Horneada con miel, mezclada con malvaviscos, jalea, mermelada, miel o chocolate
- Pasta para untar de mantequilla de maní

Pescado enlatado

COMPRE:

- Atún troceado ligero, en agua, lata de 5 a 6 onzas
- Salmón rosado, en agua, lata de 5 a 7.5 onzas
- Sardinas, en agua, lata de 3.75 onzas
- Marca de la tienda, si está disponible

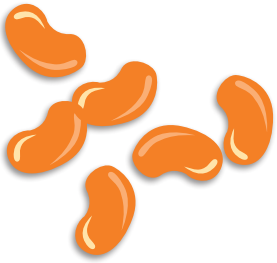
NO aprobado por WIC:

- Alimentos orgánicos
- Albacora o atún blanco
- Salmón rojo
- Con sabor o salsa añadidos
- Gourmet
- Bolsita, tazón o kit

Frijoles, guisantes y lentejas

COMPRE:

- Deshidratado, bolsa de 16 onzas
- Enlatado, envasado en agua, lata de 15 a 16 onzas
- Frijoles como porotos rojos, frijoles pintos (cualquier color), frijoles negros, porotos blancos, garbanzos, frijol de lima o guisantes cannellini
- Arvejas como arvejas partidas, frijoles de carita o garbanzos
- Lentejas
- Marca de la tienda, si está disponible



NO aprobado por WIC:

- Orgánico
- Frijoles verdes o ejotes amarillos, o guisantes: **COMPRE con su beneficio de Frutas y Vegetales WIC**
- Puerco con frijoles, frijoles horneados o frijoles refritos
- Sopa, mezclas para sopas o paquetes saborizantes
- Frijoles con salsa, carne, grasa o aceite

Compre frijoles verdes frescos, congelados y enlatados o ejotes amarillos y guisantes con su **beneficio de Frutas y Vegetales WIC.**

Arroz integral

COMPRE:

- Deshidratado, sencillo
- Paquete de 1 libra (16 onzas)
- Marca de la tienda, si está disponible

NO probado por WIC:

- Orgánico
- Listo para servir, pre-cocinado o para hervir en bolsa
- Con sabor añadido, salsa, paquetes de especias o vegetales

Tortillas blandas de maize integrales

COMPRE:

- SOLAMENTE las marcas y los tipos que se muestra aquí
- Paquete de 1 libra (16 onzas)

Archer Farms
- Soft Whole Wheat Tortillas

Chi-Chi's
- White Corn Tortillas
- Whole Wheat Fajita Tortillas

Don Pancho
- White Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas

Essential Everyday
- Soft White Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas

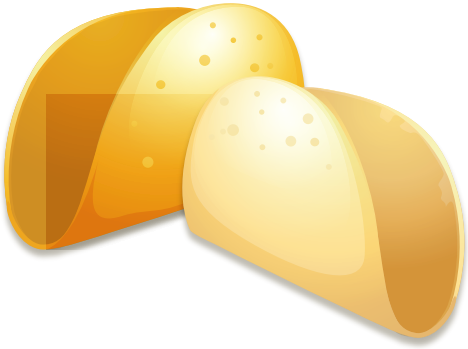
Giant
- White Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas

Giant Eagle
- Fajita Size White Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas

La Banderita
- Corn Tortillas
- Grande Corn Tortillas
- Whole Wheat Fajita Style Tortillas
- Whole Wheat Soft Taco Style Tortillas

Mission
- Whole Wheat Soft Taco Tortillas
- Yellow Corn Extra Thin Tortillas

Ortega
- Whole Wheat Tortillas



Panes y panecillos

COMPRE:

- SOLAMENTE las marcas y los tipos que se muestra aquí
- Paquete de 1 libra o de 15 a 16 onzas

Arnold
- 100% Whole Wheat Burger Rolls
- 100% Whole Wheat Hot Dog Rolls

Best Yet
- 100% Whole Wheat Bread

Bimbo
- 100% Whole Wheat Bread

Nature's Harvest
- Stone Ground 100% Whole Wheat Bread

Nature's Own
- 100% Whole Grain Sugar Free Bread
- 100% Whole Wheat Hamburger Buns

Nickles
- Country Style 100% Whole Wheat Bread

Pepperidge Farm
- Stone Ground 100% Whole Wheat Bread
- Very Thin 100% Whole Wheat Bread

ShopRite
- 100% Whole Wheat Bread
- Enriched 100% Whole Wheat Hot Dog Rolls
- Enriched 100% Whole Wheat Sandwich Rolls

Signature Kitchens
- 100% Whole Wheat Bread

Stern's
- 100% Whole Wheat Bread
- 100% Whole Wheat Rolls

Weis Quality
- Whole Wheat Bread

Essential Everyday
- 100% Whole Wheat Bread

Food Lion
- 100% Whole Wheat Sliced Bread

Giant
- 100% Whole Wheat Bread

Giant Eagle
- 100% Whole Wheat Bread

Gourmet
- 100% Whole Wheat Bread

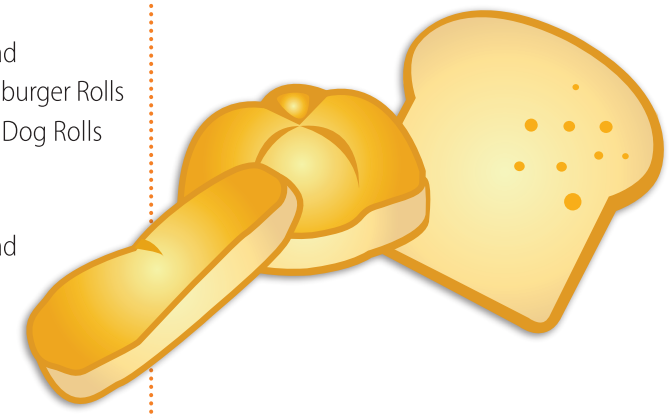
Redners
- 100% Whole Wheat Bread

Sara Lee
- 100% Whole Wheat Bread

Schmidt Old Tyme
- 100% Whole Wheat Bread
- 100% Whole Wheat Hamburger Rolls
- 100% Whole Wheat Hot Dog Rolls

Shoppers
- 100% Whole Wheat Bread

Wonder
- 100% Whole Wheat Bread



Jugo para las mujeres – envases concentrados y condelados de 11.5 a 12 onzas

COMPRE:

- 100% jugo, sin azúcar
- Con calcio, vitamina D y/o vitamina C añadidos es ACEPTABLE
- Jugo de naranja o toronja: Cualquier marca es ACEPTABLE
- Jugo de manzana, uva (morada, roja, blanca) o piña: SOLAMENTE las marcas que se muestran aquí

NO aprobado por WIC:

- Orgánico o recién exprimido
- Mezclas de zumos (como manzana-uva o piña-naranja)
- Cócteles, ponche, bebida o ligero

Todas las marcas de jugos de naranja 100% y jugos de toronja 100% en envases concentrados y congelados de 11.5 a 12 onzas están **aprobadas por WIC.**

Dole
- Piña

Essential Everyday
- Manzana
- Uva

Food Lion
- Manzana

Giant
- Manzana
- Uva

Great Value
- Manzana
- Uva

Harris Teeter
- Manzana

Market Pantry
- Manzana
- Uva

Old Orchard
- Manzana
- Uva
- Piña

Seneca
- Manzana

ShopRite
- Manzana

Signature Kitchens
- Manzana

Tipton Grove
- Manzana

Tree Top
- Manzana

Wegmans
- Manzana

Weis Quality
- Manzana

Welch's
- Uva

Jugo para niños – envases de 64 onzas

COMPRE:

- 100% jugo, sin azúcar
- Con calcio, vitamina D y/o vitamina C añadidos es ACEPTABLE
- Jugo de naranja o toronja: Cualquier marca es ACEPTABLE
- Jugo de manzana, uva (morada, roja, blanca), piña, tomate o vegetales: SOLAMENTE las marcas que se muestran aquí

NO aprobado por WIC:

- Orgánico o recién exprimido
- Mezclas de zumos (como manzana-uva o piña-naranja)
- Cócteles, ponche, bebida o ligero

Apple & Eve
- Manzana

Campbell
- Tomate
- Tomate, bajo en sodio

Essential Everyday
- Manzana
- Uva
- Piña

Food Lion
- Manzana
- Uva
- Piña

Juicy Juice
- Manzana
- Uva

Langers
- Manzana
- Uva Concord

Libby's
- Piña

Mott's
- Manzana

Old Orchard
- Manzana
- Uva
- Piña

V8
- Vegetal
- Vegetal, bajo en sodio

Wegmans
- Manzana
- Uva
- Uva, con fibra y calcio

Weis Quality
- Manzana
- Uva
- Vegetal

Todas las marcas de jugos de naranja 100% y jugos de toronja 100% en botellas o cartones de 64 onzas están **aprobadas por WIC.**

Giant
- Manzana
- Uva

Giant Eagle
- Manzana
- Uva

Great Value
- Manzana
- Uva
- Tomate
- Vegetal

Harris Teeter
- Manzana
- Uva
- Piña

Seneca
- Manzana

ShopRite
- Manzana
- Uva

Signature Kitchens
- Manzana
- Uva
- Piña

Tipton Grove
- Manzana
- Uva

Tree Top
- Manzana

Welch's
- Uva

Cereal – se pueden combinar diferentes cereales

COMPRE:

- SOLAMENTE las marcas y los tipos que se muestran aquí
- Tamaño de 12 onzas o mayor (cereal frío)
- Tamaño de 11.8 onzas o mayor (cereal caliente)

GF **Cereal sin gluten**

Cereal de grano entero

Vea la tabla en la página siguiente para formas de comprar hasta 36 onzas de cereales.

Cereal frio

General Mills
- Cheerios

GF

General Mills
- Multigrain Cheerios

GF

Kellogg's
- All Bran Complete Wheat Flakes

Kellogg's
- Rice Krispies

General Mills
- Corn Chex

GF

General Mills
- Rice Chex

GF

Kellogg's
- Corn Flakes

Kellogg's
- Special K Original

General Mills
- Fiber One Honey Clusters

General Mills
- Total Whole Grain

Kellogg's
- Crispix

Post
- Alpha-Bits

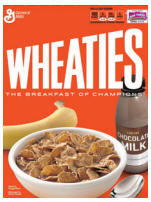
General Mills
- Honey Kix

General Mills
- Wheat Chex

Kellogg's
- Frosted Mini Wheats

Post
- Great Grains Banana Nut Crunch

General Mills
- Kix



General Mills
- Wheaties

Kellogg's
- Frosted Mini Wheats Little Bites

Post
- Bran Flakes

Cereal – continúa

GF Cereal sin gluten

Cereal de grano entero

Cereal frio

Post
- Grape-Nuts

Post
- Grape-Nuts Flakes

Post
Honey Bunches of Oats
- Whole Grain Almond Crunch

Post
Honey Bunches of Oats
- Honey Roasted

Post
Honey Bunches of Oats
- With Almonds

Post
Honey Bunches of Oats
- With Cinnamon Bunches

Quaker
Oatmeal Squares
- Cinnamon

Quaker
Oatmeal Squares
- Hint of Brown Sugar

Sunbelt
- Sunbelt Simple Granola

Cereal caliente

Quaker
Instant Grits
- Original

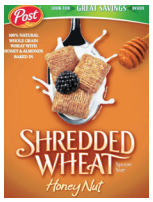
Quaker
Instant Oatmeal
- Original

Cream of Wheat
Cream of Rice:
- Regular
- Instant

GF

Post
Honey Bunches of Oats
- Whole Grain Honey Crunch

Post
Honey Bunches of Oats
- Whole Grain with Vanilla Bunches



Post
- Honey Nut Shredded Wheat

Quaker
Life
- Original

Cream of Wheat
Cream of Wheat:
- 1 Minute
- 2 ½ Minute
- Instant

Las posibles formas de comprar hasta 36 onzas (oz.) de cereales:

18 oz. Cereal + 18 oz. Cereal = 36 onzas

12 oz. Cereal + 12 oz. Cereal + 12 oz. Cereal = 36 onzas

24 oz. Cereal + 11.8 oz. Cereal caliente = 35.8 onzas