Alimentos para niños

Leche de fórmula para bebés

COMPRE:
- ✔ Marca, tipo y tamaño indicados en el cheque

Vaya a una farmacia aprobada por WIC para comprar leche de fórmula difícil de encontrar.

NO COMPRE:
- ✘ Leche de fórmula orgánica

Cereal para bebés

COMPRE:
- ✔ Marca indicada en el cheque
- ✔ Seco, caja de 8 a 16 onzas

NO COMPRE:
- ✘ Orgánico ni con DHA (ácido graso), fruta, o leche de fórmula
- ✘ En frasco ni en lata

Vegetales y Frutas para bebés

COMPRE:
- ✔ Marca, tipo y tamaño indicados en el cheque
- ✔ Solamente vegetales: calabacines (squash), camotes, zanahorias, ejotes (green beans), o guisantes
- ✔ Solamente frutas: puré de manzana, bananas, peras, o melocotones

NO COMPRE:
- ✘ Orgánicos ni con DHA
- ✘ Con carne, yogur, cereal, o pasta
- ✘ Comidas, postres, sopas, guisados, o cortados en cubitos

Carnes para bebés

COMPRE SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE:
- ✔ Marca, tipo y tamaño indicados en el cheque
- ✔ Solamente pollo, pavo, carne de vaca, cordero, ternera, o jamón

NO COMPRE:
- ✘ Orgánica ni con DHA
- ✘ Con vegetales, frutas, arroz, cereal, o pasta
- ✘ Comidas, barritas de carne, guisos, o sopas

¿TIENE PREGUNTAS?
Pregúntele al personal de WIC o llame a la Oficina de WIC del Estado al 1-800-242-4WIC (4942) o visite nuestra página web al www.mdwic.org

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

MARYLAND

Martin O'Malley, *Gobernador*
Anthony G. Brown, *Vicegobernador*
John M. Colmers, *Secretario del Departamento de Salud e Higiene Mental*

PROGRAMA PARA MUJERES, INFANTES Y NIÑOS DE MARYLAND

Mejores decisiones sobre nutrición para un futuro más alegre

LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS DEL WIC

OCTUBRE 2009

¡Lleve esta lista cuando compre alimentos del WIC!

Leche

COMPRE:
- ✔ La marca de la tienda si está a disposición
- ✔ El tamaño de envase que está indicado en el cheque
- ✔ Con 1% de grasa (baja en grasas) o descremada (sin grasa) si es una mujer o un niño de 2 años o más
- ✔ Leche entera si el niño tiene menos de 2 años

COMPRE SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE:
- ✔ Con menos lactosa o sin lactosa
- ✔ En polvo (seca, entera o descremada)
- ✔ Evaporada (entera o descremada)
- ✔ Ultra Alta Temperatura (en inglés UHT)
- ✔ Kosher

NO COMPRE:
- ✘ Leche con 2% de grasa o suero de mantequilla (buttermilk)
- ✘ Leche con chocolate o de otro sabor
- ✘ Leche orgánica, de soja, de arroz, o de cabra
- ✘ Condensada con azúcar

Quesos

COMPRE:
- ✔ En trozo o en rodajas
- ✔ Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, o Swiss
- ✔ Bajos en grasas y bajos en sodio está permitido

NO COMPRE:
- ✘ Tamaños de menos de 8 onzas
- ✘ Orgánico o importado
- ✘ Queso del "delicatessen", en tiras, o envuelto individualmente
- ✘ Comidas, mezclas para untar o productos con queso
- ✘ Queso crema
- ✘ En tiritas pequeñas (shredded), desmenuzado, o en cubitos
- ✘ Con diferentes sabores, con nueces, pimientos, o con galletas

Huevos

COMPRE:
- ✔ La marca de la tienda si está a disposición
- ✔ Blancos, medianos o grandes
- ✔ Una docena solamente

NO COMPRE:
- ✘ Orgánicos, cáscara oscura, fértiles, o de gallinas no enjauladas (cage free)
- ✘ Bajos en grasa o colesterol, omega-3, pasteurizados u otros huevos especiales

Arvejas, Frijoles, Lentejas secas

COMPRE:
- ✔ Frijoles tipo "kidney", pintos, negros, "navy", o garbanzos
- ✔ Guisantes partidos (split peas), "blackeye", o lentejas
- ✔ Frijoles secos, bolsa de 16 onzas
- ✔ Frijoles enlatados en agua, lata de 14 a 16 onzas

NO COMPRE:
- ✘ Orgánicos
- ✘ Verdes o "wax beans", guisantes "sweet peas"*
- ✘ Paquetes de sopa, mezclas para sopa, o con sabores
- ✘ Frijoles con salsa, carne, grasa o aceite

**COMPRE con el cheque de WIC para Frutas y Vegetales*

Mantequilla de Maní

COMPRE:
- ✔ Sin sabor, frasco de 16 a 18 onzas
- ✔ Lisa, crocante, extra crocante, cremosa, o de maníes tostados con miel

NO COMPRE:
- ✘ Orgánica, natural, o baja en grasas
- ✘ Mezclada con malvaviscos (marshmallow), jalea, mermelada, miel, o chocolate
- ✘ De maníes recién molidos

Pescado en lata

COMPRE SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE:
- ✔ Atún claro en trozos, envasado en agua, lata de 5 a 6 onzas
- ✔ Salmón rosado, enlatado en agua, lata de 5 a 7.5 onzas
- ✔ Sardinas, envasadas en agua, lata de 3.75 onzas

NO COMPRE:
- ✘ Atún albacora o blanco
- ✘ Salmón rojo
- ✘ Pescado con otros sabores o salsas
- ✘ Orgánico, bajos en sodio, o "gourmet"
- ✘ Bolsa, recipiente, o paquetes listos para comer

Vegetales y Frutas

Frescos

COMPRE:
- ✔ Sueltos o preempaquetados
- ✔ Enteros o cortados

NO COMPRE:
- ✘ Papas de cáscara blanca, roja, o dorada
- ✘ Productos del bar de ensaladas, platos para fiestas, canastas de frutas
- ✘ Hierbas, nueces, maníes/cacahuates
- ✘ Envases con ensaladas lista para comer con nueces, crutón, o aderezo
- ✘ Frutas o vegetales con salsa para untar
- ✘ Frutas secas

Congelados

COMPRE:
- ✔ Natural
- ✔ En bolsa o en caja
- ✔ Bajos en sodio es posible

NO COMPRE:
- ✘ Papas fritas, "tater tots" u otras papas blancas
- ✘ WIC u otro jugo
- ✘ Sopa
- ✘ Con papas, arroz, o pasta
- ✘ Con pan, mantequilla, grasa, aceite, o carne
- ✘ Con azúcar

Envasados

COMPRE:
- ✔ En agua o jugo solamente
- ✔ En metal, vidrio, o plástico
- ✔ Bajos en sodio está permitido

NO COMPRE:
- ✘ Frijoles WIC,* frijoles con cerdo, o frijoles cocidos en salsa (baked beans)
- ✘ WIC u otro jugo*
- ✘ Sopa
- ✘ Con papas, pasta, arroz, carne, grasa, o aceite
- ✘ Endulzados con azúcar, o en almíbar
- ✘ Con edulcorantes artificiales
- ✘ Vegetales en vinagre, condimentos "relishes", salsa "ketchup/catsup"
- ✘ Salsa de arándano rojo, relleno para pasteles

** Usted puede comprar jugo y frijoles WIC con sus otros cheques WIC.*

Jugo de fruta

COMPRE:
- ✔ Jugo 100% fruta, sin azúcar
- ✔ Las marcas y tipos que se muestran a continuación únicamente
- ✔ En lata o botella del tamaño indicado en el cheque
- ✔ Con calcio está permitido

NO COMPRE:
- ✘ Envases de cartón o en botellas de vidrio refrigerados
- ✘ Orgánico o recién exprimidos
- ✘ Ensalada de frutas, ponche de frutas, o bebidas de frutas

Concentrados Congelados: Para mujeres

NARANJA *Cualquier marca* · POMELO *Cualquier marca* · DOLE *Piña* · SENECA *Manzana, Uva morada* · OLD ORCHARD *Manzana, Piña, Uva morada, Uva blanca (con la tira para abrir el recipiente de color verde)* · WELCH'S *Uva morada, Uva blanca (con la tira para abrir el recipiente de color amarillo)*

Jugos Concentrados sin refrigerar: Para mujeres

JUICY JUICE *Manzana*

WELCH'S *Manzana, Uva morada, Uva blanca (con la tira para abrir el recipiente de color amarillo)*

Botella de plástico, 64 onzas: Para niños

NARANJA *Cualquier marca* · POMELO *Cualquier marca* · APPLE & EVE *Manzana* · JUICY JUICE *Manzana*

OLD ORCHARD *Manzana, Uva morada, Uva blanca* · SENECA *Manzana, Uva morada e* · TREE TOP *Manzana* · WELCH'S *Uva morada, Uva roja, Uva blanca*

Recuerde, amamantar es lo mejor para usted y su bebé.

Pan y Panecillos 100% trigo entero

COMPRE:
- ✔ 1 pan o paquete de 1 libra (16 onzas)

Ejemplos de dan de 100% trigo entero:
- *Arnold Bakery Light*
- *Giant Stone Ground*
- *Great Value*
- *Mars*
- *Pepperidge Farm Stone Ground*
- *Pepperidge Farm Very Thin Sliced*
- *Roman Meal Sungrain*
- *Sara Lee Classic*
- *Schmidt Old Tyme*
- *Schmidt Old Tyme Whole Grain Sugar Free*

NO COMPRE:
- ✘ Pan con pasas de uvas u otro pan con frutas o nueces
- ✘ Pan "Pita" o "bagel" o "English muffins"
- ✘ Orgánico o menos de 15 onzas

Tortillas de maíz/trigo entero blandas

COMPRE:
- ✔ Paquete de 1 libra (16 onzas)

Ejemplos:
- *Tortillas de trigo entero ChiChi's*
- *Tortillas de maíz blanco Don Pancho*
- *Tortillas de trigo entero Don Pancho*

NO COMPRE:
- ✘ Tortillas fritas de maíz, "chips", tostadas, o tortillas para tacos
- ✘ Tortillas de harina blanca o con diferentes sabores
- ✘ Orgánico

Arroz Marrón (arroz entero)

COMPRE:
- ✔ Seco, natural
- ✔ Regular, de cocido rápido o instantáneo
- ✔ Bolsa o caja de 1 libra (16 onzas)

NO COMPRE:
- ✘ Bolsas de arroz precocido o para hervir con la bolsa
- ✘ Arroz con diferentes sabores, salsas, o vegetales
- ✘ Orgánico o envases de menos de 14 onzas

Indica Alimento de Grano Entero

Cereal — *Puede combinar marcas y tipos hasta un total de 36 onzas*

COMPRE:
- ✔ Sólo las marcas indicadas a continuación
- ✔ Caja de 12 onzas o más grande (cereal frío)
- ✔ Caja de 11.8 onzas o más grande (cereal caliente)

NO COMPRE:
- ✘ Orgánico

KELLOGG'S *Crispix* · KELLOGG'S *Rice Krispies* · KELLOGG'S *Special K* · GENERAL MILLS *Cheerios* · GENERAL MILLS *MultiGrain Cheerios* · GENERAL MILLS *Total Whole Grain* · POST *Banana Nut Crunch* · POST *Bran Flakes* · POST *Grape Nuts*

GENERAL MILLS *Corn Chex* · GENERAL MILLS *MultiBran Chex* · GENERAL MILLS *Rice Chex* · POST *Grape Nuts Flakes* · POST *Honey Bunches of Oats – Vanilla Bunches, Honey Roasted, Almond, Cinnamon Bunches* · QUAKER *Cinnamon Oatmeal Squares*

GENERAL MILLS *Wheat Chex* · GENERAL MILLS *Kix* · GENERAL MILLS *Wheaties* · QUAKER *Instant Grits, Original Flavor* · B&G FOODS *Cream of Wheat – Instant, 1 Minute, 2 1/2 Minute, 10 Minute* · QUAKER *Instant Oatmeal, Original Flavor*

KELLOGG'S *All Bran Complete Wheat Flakes* · KELLOGG'S *Unfrosted Mini Wheats* · KELLOGG'S *Corn Flakes* · B&G FOODS *Cream of Wheat Whole Grain*

Indica Cereal de Grano Entero

Formas de comprar 36 onzas de cereal como máximo

12 onzas + 12 onzas + 12 onzas = 36 onzas

18 onzas + 18 onzas = 36 onzas