



Lista de alimentos autorizados  
por WIC de California

# Guía de compras

2 de abril de 2019 (Revisado)



# ¡La nueva tarjeta de WIC de California!

WIC de California cambiará los cheques de papel por una tarjeta electrónica. Comprar con la nueva tarjeta de WIC será más fácil que usar cheques de papel.



Durante un tiempo, algunas familias de WIC tendrán cheques de papel y otras tendrán la tarjeta de WIC. Esta Lista de alimentos autorizados por WIC de la Guía de compras incluye información sobre cómo usar ambos.

## Formas de encontrar una tienda autorizada por WIC

- Use la aplicación gratuita de WIC en su teléfono inteligente.
- Visite [www.myfamily.wic.ca.gov](http://www.myfamily.wic.ca.gov).
- Busque el logotipo de WIC cerca de la puerta de entrada o ventana de la tienda.
- Pida a su oficina local de WIC una lista de las tiendas en su área.



¡La nueva tarjeta de WIC de California!



## Cómo usar su tarjeta de WIC de California

### Antes de ir de compras

Su saldo para alimentos de WIC le muestra los alimentos y las cantidades disponibles para su familia entre fechas específicas. A medida que compre y use sus alimentos de WIC, su saldo para alimentos cambiará. Asegúrese de comprar todos los alimentos en su saldo para alimentos de WIC dentro de las fechas permitidas.

### Hay varias formas de conocer su saldo para alimentos de WIC

- Use la aplicación gratuita de WIC en su teléfono inteligente.
- Obtenga una copia impresa en su oficina de WIC.
- Consulte el recibo de la tienda de su última compra.
- Pida al cajero o al encargado de servicio al cliente de la tienda que le imprima su saldo para alimentos de WIC.
- Llame al número gratuito que aparece al reverso de la tarjeta de WIC, **1-844-4MY-FAMILY** o **1-844-469-3264**.
- Visite **www.myfamily.wic.ca.gov**.

### En la tienda

- Obtenga solo los alimentos de WIC que necesite cada vez que vaya de compras.
- Use su Lista de alimentos autorizados por WIC de la Guía de compras, la aplicación gratuita de WIC para el teléfono y su saldo para alimentos de WIC para elegir los alimentos correctos.
- Mientras vaya comprando, separe sus alimentos de WIC de los artículos que no son de WIC para que el pago sea más fácil.



## Al pagar

### Comience el proceso de pago

- Separe los alimentos de WIC de los artículos que no son de WIC. Es posible que en algunas tiendas sea necesario escanear primero los artículos de WIC.
- Dígame al cajero que usará su tarjeta de WIC.
- Pregúntele al cajero cuándo pasar su tarjeta de WIC e ingresar su número de identificación personal o PIN (personal identification number).
- Siempre pase primero su tarjeta de WIC antes de usar otras formas de pago, como CalFresh, tarjeta de débito o efectivo.
- Ponga atención cuando el cajero escanea cada artículo de WIC.



### Después de que el cajero marque todos sus artículos

- Revise sus compras de WIC y asegúrese de que todos los artículos sean los correctos antes de que se calcule el total de su compra. Es posible que el cajero le dé un recibo o le muestre una pantalla para que la revise.
- Confirme que todas sus compras sean correctas con la máquina de tarjetas. Cualquier alimento que no esté disponible en el saldo para alimentos de WIC puede devolverse o comprarse con otra forma de pago.
- Avísele al cajero si desea regresar algo antes de que le dé el recibo final.
- Entréguele al cajero su tarjeta de lealtad de la tienda y cualquier cupón que tenga.
- Pague cualquier artículo que no sea de WIC con otra forma de pago.
- Espere a que el cajero complete la compra y le dé el recibo final. Guarde el recibo en un lugar seguro, como su cartera.

### Cómo leer su recibo

- En su recibo está la lista de los artículos que acaba de comprar.
- Su recibo le muestra lo que queda en su saldo para alimentos de WIC. Todos los beneficios familiares se combinan.
- El recibo muestra el último día en el que puede comprar el resto de sus alimentos de WIC. Su saldo para alimentos de WIC vencerá a la medianoche de ese día.



Si tiene preguntas sobre los alimentos autorizados por WIC o sobre su tarjeta de WIC

- Use la aplicación gratuita de WIC para teléfonos.
- Llame al **1-844-4MY-FAMILY** o **1-844-469-3264**.
- Comuníquese con su oficina local de WIC.



## Cómo usar sus cheques de WIC

- 1 Lleve su sobre de identificación de WIC firmado a la tienda.



Utilice sus cheques a partir del **primer día de uso** ("First Day to Use") y antes del **último día de uso** ("Last Day to Use").

2

Revise la sección **Qué comprar** ("What to buy") en su cheque. Elija los alimentos autorizados por WIC utilizando su Lista de alimentos autorizados por WIC de la Guía de compras.

3

Agrupe sus alimentos de WIC **por cada cheque**.

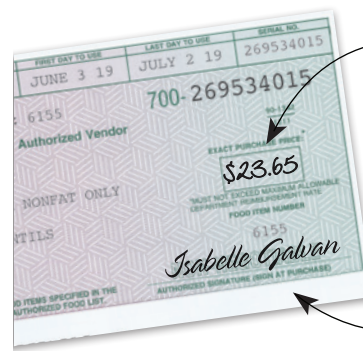
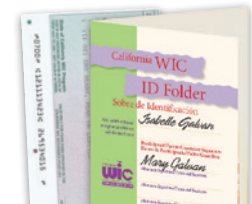
4

Informe de inmediato al cajero que usará cheques de WIC.

5

Entregue su sobre de identificación y cheques de WIC al cajero.

6



7

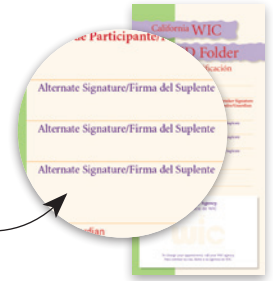
El **precio exacto de compra** ("Exact Purchase Price") en cada cheque lo llenará el **cajero** en la registradora.

8

Después de que el cajero escriba el precio de compra, **firmo sus cheques de WIC frente al cajero**.

9

Su suplente que aparece en su archivo de WIC debe firmar su sobre de identificación de WIC antes de que pueda comprar por usted. Enseñe a su suplente cómo comprar con los cheques de WIC.



10

Debe **comprar la cantidad completa de fórmula** que está impresa en los cheques de WIC de fórmula para bebés. Sin embargo, puede elegir comprar menos de los demás alimentos impresos en los cheques.

11

El cheque para frutas y verduras de WIC tiene impreso un valor en dólares. Si su compra cuesta más que la cantidad que aparece en el cheque, puede pagar la cantidad adicional.

## Información importante sobre la Lista de alimentos autorizados por WIC de la Guía de compras

Los alimentos autorizados son específicos para cada categoría y subcategoría individuales de alimentos. Para la transferencia electrónica de beneficios (electronic benefit transfer, EBT) de WIC, todos los productos autorizados deben estar incluidos en la Lista de productos autorizados del Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH). Para obtener una copia de la Lista de productos autorizados, visite el Portal de datos abiertos de Salud y Servicios Humanos de California (California Health and Human Services) en: <https://data.chhs.ca.gov>.

Si el fabricante hace un cambio no relacionado con el material a un producto de marca específico autorizado, el CDPH seguirá autorizando la compra de ese alimento. Los cambios no relacionados con el material incluyen cambios al nombre de la marca, al nombre del producto o al diseño o logotipo del producto.

La Lista de alimentos autorizados por WIC de la Guía de compras puede descargarse en el sitio web de WIC en [www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov). Si es participante de WIC, también puede obtener una copia en su oficina local de WIC.

## Si tiene problemas en la tienda

- Pida hablar con el gerente de la tienda.
- Comuníquese con su oficina local de WIC si no está satisfecho.
- Comuníquese con el Programa de WIC estatal al **1-800-852-5770** o en **wic@cdph.ca.gov**.
- Guarde el recibo de la tienda.
- Reporte la siguiente información:
  - » la fecha;
  - » la hora;
  - » el nombre de la tienda;
  - » los nombres del personal de la tienda involucrado; y
  - » los detalles de la situación.



## Consejos para comprar de forma inteligente

Estos son algunos consejos para aprovechar al máximo sus beneficios de WIC y sus dólares para alimentos:

- Revise los anuncios y sitios web de las tiendas en busca de ofertas.
- Cree un plan de comidas semanal con base en los artículos en oferta.
- Haga una lista de compras.
- Use las tarjetas de lealtad de la tienda.
- Use cupones.
- Compre las marcas de la tienda o marcas genéricas.
- Aproveche los especiales de “compre uno y llévese uno gratis”.
- Compre frutas y verduras frescas que sean de temporada.



## Sin azúcares añadidas: consejos para comprar

No se permiten las azúcares añadidas en algunos de los alimentos de WIC, como el jugo, las frutas enlatadas, las verduras y frutas congeladas, y las frutas secas. Los alimentos bajos en azúcar ayudan a prevenir la obesidad, la diabetes, algunos tipos de cáncer y las caries.

**El azúcar tiene muchos nombres. Entre algunos nombres se incluyen:**

- Agave or agave syrup
- Barley malt
- Brown sugar
- Cane syrup
- Corn sugar
- Corn syrup
- Dextrose
- Evaporated cane juice
- Fructose
- Glucose
- High-fructose corn syrup
- Honey
- Maltodextrin
- Maltose
- Maple sugar
- Molasses
- Powdered sugar
- Raw sugar
- Sucrose

**TAMPOCO se permiten los endulzantes artificiales, reducidos en calorías y sin calorías. Algunos de sus nombres son:**

- Acesulfame potassium
- Aspartame
- Malitol
- Maltitol
- Monk fruit
- Nectresse
- NutraSweet
- Sorbitol
- Splenda
- Stevia
- Sucralose
- Truvia
- Xylitol

**Revise si los ingredientes incluyen azúcares o endulzantes añadidos. A continuación, vea el ejemplo de etiquetas de piña enlatada.**

### Puede comprar

#### Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (122g)

Amount Per Serving

Calories 70    Calories from Fat 0  
% Daily Value\*

Total Fat	0g	0%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	0%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	0mg	0%
Potassium	150mg	4%
Total Carbohydrate	16g	5%
Dietary Fiber	1g	4%
Sugars	15g	

Protein less than 1g

Vitamin A 0%    Vitamin C 25%  
Calcium 0%    Iron 2%

**INGREDIENTS:** PINEAPPLE, PINEAPPLE JUICE, CITRIC ACID, ASCORBIC ACID

### No puede comprar

#### Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (122g)

Amount Per Serving

Calories 110    Calories from Fat 0  
% Daily Value\*

Total Fat	0g	0%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	0%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	0mg	0%
Potassium	95mg	3%
Total Carbohydrate	26g	9%
Dietary Fiber	1g	4%
Sugars	25g	

Protein 0g

Vitamin A 0%    Vitamin C 20%  
Calcium 0%    Iron 0%

**INGREDIENTS:** PINEAPPLE, WATER, SUGAR, CITRIC ACID, ASCORBIC ACID

# Leche

**Puede comprar** | Un (1) galón de leche líquida natural de vaca de cualquier marca. Pasteurizada o ultrapasteurizada.



- 1% baja en grasa ("Lowfat")
- descremada (sin grasa, desnatada) ("Nonfat")

**Lo siguiente se permite si está impreso en el cheque o si se incluye en su saldo para alimentos de WIC:**

- medios galones
- leche entera
- leche sin lactosa
- leche evaporada en latas de 12 oz
- leche en polvo en envases de 9.6 oz o 25.6 oz
- leche de 2% con grasa reducida ("Reduced fat milk")

## No puede comprar

- ningún otro tipo, sabor o tamaño de leche
- leches especializadas, como la leche fortificada con calcio, leche con ácido docosahexaenoico (DHA) añadido, leche ultratermizada (ultra heat treated, UHT) sin refrigerar, leche A2, leche ultrafiltrada o leche fortificada con proteínas
- leches cultivadas, como la leche con acidófilos, el suero de leche o la leche kéfir
- leche saborizada, como la de chocolate
- leche de cabra o de soya
- sustitutos no lácteos
- tamaño de pinta o en botellas de vidrio
- leche cruda (no pasteurizada)
- leche endulzada condensada o compensada
- leche orgánica

## Consejo útil

**Para obtener la mayor cantidad de leche, compre leche líquida de vaca.**

# Queso

**Puede comprar** | Cualquier marca de queso pasteurizado en un paquete de 16 oz y fabricado en EE. UU. en las variedades indicadas a continuación: regular, bajo en sodio, bajo en grasa, con grasa reducida o sin grasa.



## En bloque o redondo:

### Queso cheddar

- naranja, amarillo o blanco
- suave, medio, intenso, estilo Longhorn

### Queso Colby

### Queso Jack

**Jaspeado o mezclas de quesos autorizados**, como Colby-Jack o Cheddarella

### Queso mozzarella

## No puede comprar

- ninguna otra variedad, tamaño o textura de queso
- queso en cubitos, rallado, rebanado, desmenuzado o picado
- queso comprado o rebanado en la salchichonería
- queso con ingredientes adicionales, como chile o especias
- queso orgánico

## Palitos empaquetados individualmente:

### Queso mozzarella en tiras



# Huevos

**Puede comprar** | Paquete de una docena de cualquier marca.

## Huevos de gallina

- blancos
- grandes



## No puede comprar

- ningún otro tamaño, tipo o color de huevo
- huevos en polvo o líquidos
- huevos especializados, como libre de jaulas, orgánicos, enriquecidos con vitaminas, de pastura, bajo en colesterol o enriquecidos con DHA

# Yogur

Puede comprar | Las marcas, los sabores (sin sabor añadido, vainilla o fresa) y los niveles de grasa de yogur de leche de vaca que se mencionan a continuación y en la siguiente página en un envase de un cuarto de galón (32 oz).

\*La marca ofrece opciones de grasa entera



## Alta Dena\*

- Plain (Nonfat, Lowfat, Whole)
- Strawberry (Lowfat)
- Vanilla (Lowfat)



## Berkeley Farms

- Plain (Nonfat, Lowfat)
- Strawberry (Lowfat)
- Vanilla (Lowfat)



## Crystal

- Plain (Low Fat)



## Dannon\*

- Plain (Nonfat, Lowfat, Whole)
- Strawberry (Whole)
- Vanilla (Lowfat, Whole)

**Early On**

## Early On

- Plain (Fat Free)
- Strawberry (Lowfat)



## Essential Everyday\*

- Blended Plain (Fat Free, Lowfat, Whole)
- Blended Strawberry (Lowfat)
- Blended Vanilla (Lowfat)



## Great Value

- Plain (Nonfat)
- Strawberry (Lowfat)
- Vanilla (Lowfat)



## Kroger

- Blended Plain (Lowfat)
- Plain (Nonfat)



## LALA

- Plain (Low Fat)
- Vanilla (Low Fat)



## Lucerne\*

- Plain (Fat Free, Whole)
- Strawberry (Lowfat)



## Market Pantry

- Plain (Nonfat)



## Mountain High\*

- Plain (Fat Free, Lowfat, Whole)
- Strawberry (Whole)
- Vanilla (Fat Free, Lowfat, Whole)



## Springfield

- Plain (Lowfat)
- Strawberry (Lowfat)



## Stater Bros.

- Plain (Fat Free)
- Blended Strawberry (Lowfat)
- Blended Vanilla (Lowfat)



## Sunnyside Farms

- Original Plain (Lowfat)
- Original Strawberry (Lowfat)
- Original Vanilla (Lowfat)



## Western Family

- Plain (Low-Fat)



## WinCo Foods\*

- Plain (Nonfat, Whole)
- Strawberry (Lowfat)
- Vanilla (Lowfat)



## Yoplait

- Plain (Nonfat)
- Original Strawberry (Low Fat)
- Original Vanilla (Low Fat)

## No puede comprar

- ninguna otra marca, tamaño o sabor de yogur
- ningún otro tipo de yogur, como yogur griego, yogur sin lactosa, yogur de soya o yogur de leche de cabra
- yogur con mezcla de ingredientes, como granola, trozos de dulce, miel o nueces
- yogur para beber
- yogur cuyo el nivel de grasa no esté impreso en el cheque ni se incluya en su saldo para alimentos de WIC
- yogur con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- yogur orgánico

## Consejo útil

Debe comprar yogur con el nivel de grasa impreso en el cheque o que se incluya en el saldo para alimentos de WIC.

# Soya

**Puede comprar** | Las marcas, los tipos y los tamaños que se mencionan a continuación; se permiten los productos orgánicos y los que vienen en paquetes dobles.



## 8th Continent Soymilk Original

- Refrigerated
- medio galón



## Great Value Soymilk Original

- Refrigerated
- medio galón



## Pacific Ultra Soy Original

- Shelf-Stable
- cuarto de galón

## Consejo útil

Si está interesado en comprar soya o tofu, hable con el personal de WIC.



# Tofu

**Puede comprar** | Las marcas y texturas de tofu sin sabores añadidos que se mencionan a continuación en paquetes de 16 oz.



## Azumaya

### Azumaya

- Silken
- Firm
- Extra Firm



### Nasoya

- Organic Silken



### House Foods

- Premium Medium Firm
- Premium Firm
- Premium Extra Firm



### O Organics

- Organic Sprouted Super Firm

## No puede comprar

- ninguna otra marca, tamaño o textura de tofu
- tofu con grasas, azúcares, endulzantes (artificial, reducido en calorías o sin calorías), aceites, sodio, saborizantes o especias añadidos
- tofu en cubos, seco, horneado o frito
- tofu a granel (que no esté empacado previamente)





# Jugo embotellado y concentrado

**Puede comprar** | Cualquier marca de jugo pasteurizado en los sabores, tamaños y formas autorizados que se mencionan a continuación. Debe tener "100 % jugo" y "80 % de vitamina C" (o más) al frente de la etiqueta. Se permite el calcio o la vitamina D añadidos.



- botellas (listas para beber) de 64 oz o
- envases de concentrado de 11.5 oz, 12 oz o 16 oz (congelado o no congelado)

## Manzana

## Arándano

## Uva

- roja, morada o blanca

## Toronja

- roja, rosa o blanca\*

## Naranja\*

## Piña

## Ciruela

## Tomate

- regular, bajo en sodio o picante

## Verduras

- regular, bajo en sodio o picante

## Mezcla de jugos

- jugos con dos o más sabores autorizados en el frente de la etiqueta, como arándano y uva, manzana y uva, o arándano y manzana

\*No se requiere que el jugo de naranja y de toronja blanca diga "80 % de vitamina C" al frente de la etiqueta.

## No puede comprar

- ningún otro sabor, tipo o tamaño de jugo
- jugo que no esté etiquetado como en la lista anterior
- jugo refrigerado
- jugo de dieta, ligero o light
- jugo orgánico
- sidra
- jugo con ingredientes o suplementos añadidos, como cafeína, carnitina, cromo, DHA, equinácea, ginkgo biloba, ginseng, guaraná, hierba de San Juan, taurina o trigo verde

## Consejo útil

**Para obtener la mayor cantidad de jugo:**

- Para los niños, elija las botellas de 64 oz o envases congelados o sin congelar de 16 oz.



- Para las mujeres, elija envases congelados o sin congelar de 11.5 oz o 12 oz.

# Granos integrales

**Puede comprar** | Pan de trigo integral: paquete de 16 oz de cualquier marca.

- barras, bollos o rollos que digan "100 % trigo integral" en la etiqueta de enfrente
- se permite el pan de la panadería de la tienda, si está etiquetado apropiadamente



**Puede comprar** | Paquete de 16 oz de cualquier marca sin sabores añadidos.

## Arroz integral

- grano pequeño, mediano o largo
- regular, rápido o instantáneo
- integral basmati
- integral jazmín

## Cebada de granos integrales

- Se permite la orgánica.

## Avena

- "old fashioned"
- "rolled", "cut", o "steel cut"
- regular, rápida o instantánea
- "Crystal Wedding"

## Bulgur

- Se permite el orgánico.

## No puede comprar

Consulte la sección **No puede comprar** en la página 22 para obtener una lista completa de los granos integrales que no puede comprar.

**Puede comprar** | Tortillas de maíz (suaves, amarillas o blancas) y tortillas de trigo integral: las marcas y los productos en paquetes de 16 oz que se mencionan a continuación y en las siguientes dos páginas.



**Chavez Supermarket**

- Corn Tortillas



**Chi-Chi's**

- White Corn Taco Style Tortillas
- Whole Wheat Tortillas Fajita Style



### Don Pancho

- White Corn Tortillas
- Soft Taco Style
- Whole Wheat Tortillas



### Guerrero

- Tortillas de Maiz Blanco (Corn)
- Tortillas de Harina Integral (Whole Wheat)



### La Burrita

- Corn Tortillas



### Ortega

- Whole Wheat Tortillas



### El Comal

- Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas



### Herdez

- Whole Wheat Tortillas Flour/Trigo Integral Fajita Style



### Market Pantry

- 100% Whole Wheat Tortillas



### Ozuna

- Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas



### El Super

- Tortillas De Maiz (Corn)



### IGA

- White Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas Taco Style



### Mi-Rancho Tortillas

- Soft White Corn Tortillas
- Whole Wheat Flour Tortillas



### Romero's

- Whole Grain Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Grain Flour Tortillas Regular/Soft Taco Size



### Essential Everyday

- White Corn Tortillas 5.5" Soft Taco Style
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas



### Kroger

- Yellow Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Tortillas Soft Taco Size



### Mission

- Yellow Corn Tortillas Extra Thin
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas Fajita
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas Soft Taco



### Signature Select

- Whole Wheat Flour Tortillas Soft Taco Style



### Frestillas

- 100% Whole Wheat Tortillas



### La Banderita

- Corn Tortillas
- Grande Corn Tortillas
- Yellow Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas Fajita
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas Soft Taco



### Northgate Market

- White Corn Tortillas de Maiz
- Yellow Corn Tortillas de Maiz



### Tortilleria Santacruz

- Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas



### Great Value

- Whole Wheat Flour Tortillas

### No puede comprar

Consulte la sección **No puede comprar** en la página 22 para obtener una lista completa de los granos integrales que no puede comprar.

# Granos integrales

Puede comprar | Pasta de trigo integral: las marcas y los productos en empaques de 16 oz, como se mencionan a continuación y en las siguientes dos páginas.



## Allegria

- Whole Wheat Spaghetti



## Barilla

- Whole Grain Angel Hair
- Whole Grain Elbows
- Whole Grain Linguine
- Whole Grain Medium Shells
- Whole Grain Penne
- Whole Grain Rotini
- Whole Grain Spaghetti
- Whole Grain Thin Spaghetti



## Essential Everyday

- Whole Wheat Elbow Macaroni
- Whole Wheat Penne Rigate
  - Whole Wheat Rotini
  - Whole Wheat Spaghetti
- Whole Wheat Thin Spaghetti



## Full Circle

- Organic Whole Wheat Angel Hair
- Organic Whole Wheat Spaghetti



## Great Value

- Whole Wheat Elbows
- Whole Wheat Linguine
- Whole Wheat Penne
- Whole Wheat Rotini
- Whole Wheat Spaghetti
- Whole Wheat Thin Spaghetti



## Hodgson Mill

- Whole Wheat Angel Hair
- Whole Wheat Elbows
- Whole Wheat Spaghetti
- Whole Wheat Spirals
- Whole Wheat Thin Spaghetti



## Kroger

- 100% Whole Grain Penne Rigate
  - 100% Whole Grain Rotini
  - 100% Whole Grain Spaghetti
- 100% Whole Grain Thin Spaghetti



## O Organics

- Organic Whole Wheat Elbow Macaroni
- Organic Whole Wheat Linguine
- Organic Whole Wheat Penne Rigate
- Organic 100% Whole Wheat Rotini
  - Organic 100% Whole Wheat Spaghetti
- Organic Whole Wheat Thin Spaghetti



## Racconto

- Whole Wheat Capellini
- Whole Wheat Elbows
- Whole Wheat Farfalle
- Whole Wheat Linguine
- Whole Wheat Penne Rigate
  - Whole Wheat Rigatoni
  - Whole Wheat Rotini
- Whole Wheat Spaghetti



## Ronzoni Healthy Harvest

- 100% Whole Grain Linguine
- 100% Whole Grain Penne Rigate
  - 100% Whole Grain Rotini
  - 100% Whole Grain Spaghetti
- 100% Whole Grain Thin Spaghetti



## Signature Select

- Whole Wheat Elbow Macaroni
  - Whole Wheat Linguine
- Whole Wheat Penne Rigate
  - Whole Wheat Rotini
  - Whole Wheat Spaghetti
- Whole Wheat Thin Spaghetti



## Simple Truth Organic

- Organic Whole Wheat Penne Rigate
- Organic Whole Wheat Rotini
  - Organic Whole Wheat Spaghetti



## Simply Balanced

- Organic Whole Wheat Farfalle
- Organic Whole Wheat Penne Rigate
- Organic Whole Wheat Spaghetti



## Springfield

- Whole Wheat Penne Rigate
  - Whole Wheat Rotini



### Western Family

- 100% Whole Wheat Penne Rigate
- 100% Whole Wheat Spaghetti

### No puede comprar

- ningún otro tipo, marca o tamaño de tortillas de maíz, tortillas de trigo integral o pasta de trigo integral
- ningún otro tipo, tamaño o variedad de pan de trigo integral, arroz integral, cebada de granos integrales, avena o bulgur
- granos integrales con ingredientes añadidos, como fruta, nueces o especias
- pan, masa, mezclas, tortillas, arroz, avena o pasta refrigerados o congelados
- arroz listo para servir
- arroz integral mezclado con cualquier otro tipo de arroz
- paquetes de avena individuales o saborizados
- cebada perlada
- pan, tortillas, avena o arroz integral orgánicos
- granos integrales a granel (que no estén empacados previamente)
- granos integrales caseros
- granos integrales con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías



### WinCo Foods

- Whole Wheat Penne
- Whole Wheat Rotini
- Whole Wheat Spaghetti

## Frijoles, chícharos, o lentejas secos

**Puede comprar** | Paquetes de 16 oz de cualquier marca o variedad; se permiten los orgánicos.



**Las siguientes variedades, entre otras:**

- negro
- frijol rojo
- alubias
- rojo
- frijol carita
- lentejas
- chicas
- chícharos partidos
- garbanzo
- lima
- rosa
- grande del norte
- mixtos
- pinto

### No puede comprar

- frijoles, chícharos o lentejas enlatados o congelados
- frijoles, chícharos o lentejas con azúcar, grasas, aceites, verduras, frutas o carne añadidos
- nueces de soya
- frijoles, chícharos o lentejas con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- frijoles secos con sabor o especias, o mezclas de sopa de frijol con paquetes de saborizantes o especias
- frijoles, chícharos o lentejas secos a granel (que no estén empacados previamente)

## Frijoles maduros enlatados

**Puede comprar** | Lata de 15 oz a 16 oz de cualquier marca, tipo o variedad. Sin sabores añadidos, regulares o bajos en sodio.



**Las siguientes variedades, entre otras:**

- negro
- frijol carita
- garbanzo
- grande del norte
- frijol rojo
- lentejas
- lima
- mixtos
- alubias chicas
- rosa
- pinto
- rojo

### No puede comprar

- frijoles, chícharos o lentejas secos o congelados
- chícharos sin madurar enlatados, como chícharos verdes, ejotes o frijoles de cera
- frijoles o lentejas enlatados con azúcar, grasas, aceites, verduras, frutas o carne añadidos
- lentejas o frijoles enlatados con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- frijoles horneados o refritos enlatados
- lentejas o frijoles con sabor, como cajún, barbacoa o estilo ranch
- lentejas o frijoles orgánicos enlatados

### Consejo útil

**Para obtener más frijoles enlatados, compre latas de 16 oz.**



## Crema de cacahuete

**Puede comprar** | Envase de 16 oz a 18 oz de cualquier marca. Sin sabores añadidos, baja en sodio o baja en azúcar.



- cualquier textura, como cremosa, suave, crujiente, con trozos, supercrujiente o con muchos trozos
- se permite "old fashioned" o natural

### No puede comprar

- ningún otro tamaño, tipo o sabor de crema de cacahuete
- crema de cacahuete con nueces tostadas y miel
- crema de cacahuete que usted muele en la tienda ("grind your own")
- "Peanut butter spread"
- crema de cacahuete baja en grasa o reducida en grasa
- crema de cacahuete con ingredientes añadidos, como mermelada, jalea, chocolate, malvaviscos o miel
- crema de cacahuete con suplementos añadidos, como ácidos grasos de omega 3 o semillas de linaza
- crema de cacahuete con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- crema de cacahuete orgánica

### Consejo útil

**Para obtener la mayor cantidad de crema de cacahuete, compre envases de 18 oz.**



# Cereal para el desayuno

**Puede comprar** | Las marcas y los productos en cajas o bolsas de 12 oz a 36 oz de los cereales que se mencionan a continuación y en la siguiente página.

● = 50 % o más de ácido fólico por porción

● = 5 o más gramos de fibra por porción

## CEREALES INTEGRALES: con 51 % o más de granos integrales

### General Mills



Cheerios



Multi Grain Cheerios



Honey Kix



Kix



Total Whole Grain

### Kellogg's



Frosted Mini Wheats Original



Frosted Mini Wheats Little Bites



Life — Original



Oatmeal Squares — Brown Sugar



Oatmeal Squares — Cinnamon

### Quaker

### Post



Grape-Nuts



Bran Flakes

### B&G Foods



Cream of Wheat Whole Grain

**Avena instantánea** | Las siguientes marcas en envases de paquetes individuales de 11.8 oz a 12 oz. Tradicional, clásica, regular o con sabor original.

- Best Yet
- Early On
- First Street
- Food Club
- Great Value
- Hy-Vee
- IGA
- Kroger
- Raley's
- Ralston Foods
- Red & White
- Shurfine
- Signature Select
- Special Value
- Springfield
- Stater Bros.
- Sunny Select
- Western Family
- WinCo Foods

## OTROS CEREALES: con menos del 51 % de granos enteros

### Kellogg's



Corn Flakes



Special K — Original

### Post/Malt-O-Meal



Honey Bunches of Oats — Honey Roasted



Malt-O-Meal Hot Cereal — Original

### ● Crisp(y) Rice:

- Best Yet
- First Street
- Food Club
- Great Value
- Hospitality
- HyTop
- Hy-Vee
- IGA
- Kiggins
- Kroger
- Malt-O-Meal
- Market Pantry
- Mill Select Early On\*
- Parade
- Raley's
- Ralston Foods
- Red & White
- Shurfine
- Signature Select
- Springfield
- Stater Bros.
- Sunny Select
- Valu Time
- Western Family
- WinCo Foods

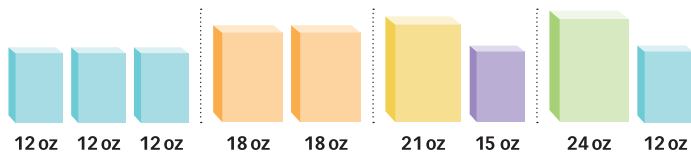
\*El cereal tiene 51 % o más de granos enteros

## No puede comprar

- ninguna otra marca, tipo, tamaño o sabor de cereal para el desayuno
- "grits"
- cereal caliente para el desayuno con frutas, nueces, azúcar o endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías) añadidos

## Consejo útil

Para comprar las 36 oz completas de cereal:



# Pescado enlatado

Puede comprar | Cualquier marca, regular o bajo en sodio.

## Atún "chunk light":

- lata de 5 oz
- enlatado en agua
- sin sabores añadidos

## Caballa:

- lata de 15 oz
- enlatado en agua o en salsa de tomate



## Salmón rosa:

- lata de 5 oz, 6 oz o 14.75 oz
- enlatado en agua
- sin sabores añadidos

## Sardinias:

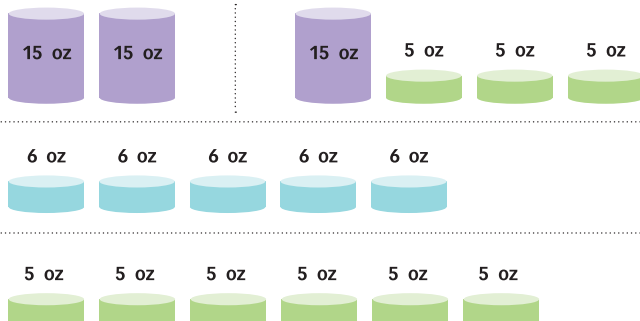
- lata de 15 oz
- enlatadas en agua, mostaza o salsa de tomate

## No puede comprar

- ningún otro sabor, variedad, tamaño o tipo de pescado
- blanco sólido, atún blanco o filete de pescado
- salmón de especialidad, como ahumado, rojo silvestre, de lomo azul o rojo
- pescado enlatado orgánico o pescado enlatado en salsa orgánica
- pescado enlatado en aceite
- caballa o sardinias enlatadas en cualquier otra salsa, como chile o salsa picante
- kits de atún o salmón
- pescado empaquetado en bolsas o envases de plástico
- caballa gigante enlatada

## Consejo útil

Para comprar las 30 oz completas de pescado:



# Frutas y verduras

Puede comprar | Frutas y verduras frescas: de cualquier marca, tipo o combinación; se permiten las orgánicas.

- cualquier variedad de frutas o verduras enteras o cortadas
- frutas y verduras en bolsa
- mezclas para ensalada en bolsa o empaquetadas
- se permite el ajo, la cebolla, el jengibre, los jalapeños, los pimientos y los chiles



## No puede comprar

- ningún alimento o producto de la barra de ensaladas o salchichonería, bandejas para fiesta, canastas de frutas, verduras y frutas decorativas, como chiles o ajo en tiras o calabazas pintadas
- mezclas de nueces o de nueces y fruta
- flores comestibles, como flor de calabaza
- ensaladas en bolsa o kits de verduras o frutas con ingredientes añadidos, como aderezo, crotones, queso, dips o salsas
- verduras secas
- hierbas y especias, como perejil, albahaca, cilantro o menta
- frutas y verduras con grasas, aceites o azúcares añadidos
- frutas y verduras con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías



Puede comprar | Frutas secas: de cualquier marca, tamaño y tipo de envase; se permiten las orgánicas.

- cualquier variedad de frutas secas sin grasas, azúcares o aceites añadidos, como pasas, ciruelas, ciruelas pasas, higos, dátiles o albaricoques
- se permiten las secas por congelación
- se permiten con o sin hueso

## No puede comprar

- frutas secas con grasas, aceites o azúcares añadidos
- frutas secas con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- frutas secas a granel (que no estén empaquetadas previamente)
- frutas secas con sabores artificiales o naturales añadidos, incluidas las esencias
- verduras secas o secas por congelación
- bocadillos de fruta o pedazos de fruta
- "Trail mix"

# Frutas y verduras

**Puede comprar | Frutas enlatadas:** de cualquier marca, tamaño y tipo de envase; se permiten las orgánicas.

- cualquier variedad de frutas enlatadas, empaquetadas en agua o jugo, sin azúcares añadidos
- se permite el puré de manzana natural o sin endulzar
- se permiten las combinaciones de frutas y verduras enlatadas



## No puede comprar ❌

- frutas enlatadas en jarabe, como el concentrado, el ligero y el más ligero
- ensalada de frutas, mezcla de frutas con cerezas, salsa de arándanos o relleno para pasteles
- frutas enlatadas con azúcares, sal, grasas o aceites añadidos
- frutas enlatadas con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- frutas enlatadas que no incluyan una fruta como el ingrediente principal
- frutas enlatadas en casa o en conserva casera

**Puede comprar | Verduras enlatadas:** de cualquier marca, tamaño y tipo de envase; se permiten las orgánicas. Regulares o bajas en sodio.



- cualquier variedad de verduras enlatadas
- se permite el camote o el ñame sin azúcares o jarabe añadidos
- se permiten las combinaciones de frutas y verduras enlatadas
- se permiten los tomates o productos de tomate, como enteros, escurridos, triturados, en cubitos, en pasta o en puré

## No puede comprar ❌

- verduras enlatadas con grasas o aceites añadidos
- mezclas de verduras enlatadas con frijoles maduros
- verduras enlatadas en escabeche, en crema o con salsas
- productos de tomate enlatados con azúcares, grasas, aceites o endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías) añadidos
- verduras enlatadas en casa o en conserva casera
- sopas, cátsup, condimentos, aceitunas, salsa, tomates guisados o salsas de tomate (tomate, pizza, espagueti)
- frijoles maduros enlatados, como frijoles carita, frijoles rojos o frijoles pintos
- verduras enlatadas que no incluyan una verdura como el ingrediente principal

# Frutas y verduras

**Puede comprar | Frutas congeladas:** de cualquier marca, tamaño y tipo de envase; se permiten las orgánicas.

- cualquier variedad de frutas congeladas sin azúcares añadidos
- se permiten las combinaciones de frutas y verduras congeladas



## No puede comprar ❌

- frutas congeladas con ingredientes, aceites, sal o azúcares añadidos
- frutas congeladas con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- frutas congeladas que no incluyan una fruta como el ingrediente principal

**Puede comprar | Verduras congeladas:** de cualquier marca, tamaño y tipo de envase; se permiten las orgánicas. Regulares o bajas en sodio.



- cualquier variedad de verduras congeladas
- se permite el camote o el ñame sin azúcares o jarabe añadidos
- se permiten las combinaciones de frutas y verduras congeladas
- se permiten los frijoles de cualquier tipo, como los ejotes, los frijoles de cera, los frijoles carita, los frijoles negros o los frijoles pintos

## No puede comprar ❌

- verduras congeladas empanizadas o con saborizantes
- papas fritas, Tater Tots, papas doradas o puré de papa
- verduras congeladas que no incluyan una verdura como el ingrediente principal
- verduras congeladas con salsa, como queso, mantequilla o salsa teriyaki
- verduras congeladas con azúcares, endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías), aceites, grasas, pasta o arroz añadidos, o con cualquier otro ingrediente



# Frutas y verduras para bebés

**Puede comprar** | Cualquier producto hecho por las marcas que se mencionan a continuación y en la siguiente página, en envases de 4 oz; se permiten las orgánicas.



- frutas y verduras sin sabores añadidos, o combinaciones de dos o más frutas y verduras sin sabores añadidos
- se permiten los paquetes múltiples



Gerber



## No puede comprar

- ningún otro tamaño o marca de frutas y verduras para bebés
- frutas y verduras para bebés en bolsas
- postres, pudines o licuados para bebés
- jugo para bebés
- cenas para bebés
- comida para bebés o niños pequeños
- frutas y verduras para bebés secas o en polvo
- frutas y verduras para bebés mezcladas con cereal, carne, pasta o arroz
- frutas y verduras para bebés con azúcares, sal, especias, almidón, fibra o DHA añadidos
- frutas y verduras para bebés con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- frutas y verduras para bebés que no incluyan una fruta o verdura como el ingrediente principal

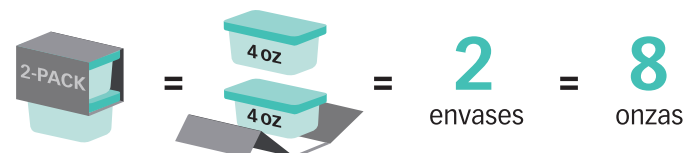
## Consejo de nutrición

La mayoría de los bebés están listos para la comida para bebés alrededor de los 6 meses.



## Consejo útil

Envases individuales y paquetes múltiples que se pueden combinar. Un paquete múltiple contiene 2 o más envases.





# Cereal para bebés

Puede comprar | Las siguientes marcas y tipos en envases de 8 oz o 16 oz.



**Beech-Nut**

- Oatmeal y Organic Oatmeal
  - Multigrain y Organic Multigrain
  - Rice Single Grain



**Early On**

- Oatmeal



**Earth's Best Organic**

- Whole Grain Oatmeal
- Whole Grain Multi-Grain
- Whole Grain Rice



**Gerber**

**Gerber**

- Oatmeal y Organic Oatmeal
  - Barley
  - Whole Wheat
  - MultiGrain
- Rice y Organic Rice



**Mom's Choice**

- Rice



**Yummy Naturals**

- Multigrain



## No puede comprar ❌

- ninguna otra marca, tipo o tamaño de cereal para bebés
- cereal para bebés con ingredientes añadidos, como DHA, probióticos, fórmula, leche, frutas, verduras, azúcares o endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías)

# Carne para bebé

Puede comprar | Cualquier producto hecho por las marcas que se mencionan a continuación, en envases de 2.5 oz; se permite la orgánica.



- se permite con caldo o salsa

- se permiten los paquetes múltiples



**Gerber**



## No puede comprar ❌

- ningún otro tamaño o marca de carne para bebés
- cenas o carnes para bebés mezcladas con verduras, frutas, cereal, pasta o arroz
- comida para bebés o niños pequeños
- carne para bebés con azúcares, sal, especias, almidón, fibra o DHA añadidos
- carne para bebés con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- carne para bebés en bolsas





Este documento únicamente tiene fines educativos y no crea ningún derecho, obligación ni deber afirmativo, ni reemplaza o sustituye los Reglamentos del boletín de WIC. Puede encontrar una copia de los reglamentos resumidos en este documento en [www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov).

**California Department of Public Health, California WIC Program**  
*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770 |  #910283 (SP) 05/19