

Cereal para bebé

No cereal con fruta o fórmula agregada.
No cereal orgánico.



Cereal Gerber para bebé
Se permiten cajas de 8 ó 16 onzas
Arroz (solo), avena, cebada,
o mezclado

Cereal Nature's Goodness para bebé
Se permiten cajas de 8 ó 16 onzas
Arroz (solo), avena, o mezclado

Fórmula para bebé

Los doctores recomiendan la lactancia como la mejor opción para alimentar a su bebé.

Los bebés que son lactados crecen bien saludables. Son muy pocas las veces que se enferman y ese beneficio lo tienen para toda la vida.

No se permite la fórmula con bajo contenido de hierro.



Similac Advance con hierro
12.9 onzas en polvo,
ó 13 onzas en concentrado

Similac Sensitive con hierro
12.9 onzas en polvo,
ó 13 onzas en concentrado

Similac Isomil Advance con hierro
12.9 onzas en polvo,
ó 13 onzas en concentrado

NOTA: Otras fórmulas permitidas si están en la lista de su cupón.



Lista de alimentos de WIC

MINNESOTA MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS PROGRAMA DE NUTRICIÓN

Departamento de Salud de Minnesota
www.health.state.mn.us/divs/fh/wic/
Efectivo el 1 de octubre de 2007

Preguntas Pida ayuda al personal de WIC o llame a la oficina estatal de WIC al 1-800-657-3942. También usted puede visitar el sitio web del Departamento de Salud de Minnesota a www.health.state.mn.us/divs/fh/wic/

Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.
7/07, Español IC# 141-1271

Leche

WIC recomienda que todos los participantes de WIC de 2 años en adelante necesitan tomar leche sin grasa o leche baja en grasa.



NO SE PERMITEN
No leche orgánica
No suero de leche
No leche de soya
No leche con chocolate
No leche con saborizantes

GALONES O MEDIOS GALONES

- Leche descremada, de bajo contenido en grasa (1%), de grasas reducidas (2%), o entera, pasteurizada con vitaminas A y D. Se permiten leche sin BGH/BST y de acidófilos.
- Lo siguiente se permite **sólo** cuando está en la lista del cupón de WIC:
 - Contenido reducido de lactosa o sin lactosa (medio galón solamente)
 - Leche en polvo (deshidratada)
 - Leche evaporada (entera o descremada)
 - Envases de un cuarto de galón (aprox. 1 litro)
 - Leche de cabra (Meyenberg, Poplar Hill, Nanny's Pride; cuartos de galón de leche entera o baja en grasa, pasteurizada con vitamina D. También se permite la leche Meyenberg evaporada.) **Nunca alimente a niños menores de un año con leche de cabra.**

Huevos



SE PERMITE CUALQUIER TAMAÑO DE HUEVOS
■ Paquetes de una docena
■ Huevos de cascarón blanco u oscuro
■ Se permiten huevos pasteurizados

NO SE PERMITEN
No huevos orgánicos
No huevos fertilizados
No huevos de gallinas de pradera
No huevos Eggland's Best, Omega u otra clase especial

Queso

WIC recomienda quesos reducidos en grasa o quesos bajos en grasa.



8 ONZAS O MÁS

- Quesos rallados, rallados finos, o queso empaquetado en bloques
- Es aceptable comprar:
 - Queso procesado pasteurizado americano
 - Brick
 - Cheddar (cualquier tipo)
 - CoJack
 - Colby
 - Farmer
 - Monterey Jack
 - Mozzarella
 - Muenster
 - Provalone
 - Tipo quesillo de hebra (solo, sin sabores); se permiten barritas o torciones
 - Suizo
- Se permiten mezclas de estos quesos
- Se permiten quesos bajos en grasa, de contenido reducido de grasa, y bajos en sodio

NO SE PERMITEN
No queso rebanado ni rallado ("grated")
No queso orgánico
No queso procesado "Cheese food"
No queso para untar
No queso en cubitos o rizados
No queso con chiles, pimientos o sazonados con otros alimentos agregados
No queso de delicatessen
No queso importado
No Parmesano
No Romano
No Velveeta

Guisantes/chícharos, frijoles, lentejas



SECOS: PAQUETES DE 14 - 16 ONZAS

- Cualquier variedad
- Solos, en paquetes o a granel

NO SE PERMITEN
No orgánicos
No mezclas de sopa
Sin sazón

NOTA: las latas de frijoles de 15 - 16 onzas se permiten si están en la lista del cupón. No habichuelas/ejotes amarillos o verdes

Cereal • Estas marcas solamente. Contienen el hierro que necesita. Ningún cereal orgánico. Ningún cereal con fruta agregada a menos que esté enumerado.

Cereales que proveen 5 ó más gramos de fibra por porción. **Cereales que proveen 100% del ácido fólico que se recomienda por diario.**

CEREALES FRÍOS • 8 ONZAS O MÁS

 General Mills Cheerios, solos	 General Mills Multi Grain Cheerios, solos	 General Mills Corn Chex, solo	 General Mills Multi-Bran Chex, solo	 General Mills Rice Chex, solo	 General Mills Wheat Chex, solo	 General Mills Kix, solo	 General Mills Whole Grain Total, solo	 General Mills Wheaties, solos
 Kellogg's Corn Flakes, solos	 Kellogg's Crispix, solo	 Kellogg's Special K, solo	 Kellogg's Frosted Mini-Wheats Bite Size, solos	 Kellogg's Frosted Mini-Wheats Big Bite, solos	 Malt-O-Meal Crispy Rice, solo	 Malt-O-Meal Mini Spooners, frosted, solos o maple brown sugar	 Malt-O-Meal Puffed Rice, solo	 Malt-O-Meal Scooters, solos
 Post Banana Nut Crunch, solo	 Post Grape-Nuts, solos	 Post Grape-Nuts Flakes, solos	 Post Honey Bunches of Oats, honey roasted o con almendras	 Post Honey Bunches of Oats, vainilla o racimos de canela	 Quaker King Vitaman, solo	 Quaker Life, solo	 Quaker Oatmeal Squares, caja azul	 Quaker Oatmeal Squares, con cinnamon

Cualquiera de las siguientes marcas de tienda de estos cereales:

- Best Yet
- Cub Foods
- Flavorite
- Food Club
- Great Val
- Hospitality
- Hytop
- HyVee
- IGA
- Market Pantry
- Our Family
- Ralston
- Roundys
- Shurfine
- Valu Time

 Hojuelas de salvado de cualquier marca	 Hojuelas de maíz de cualquier marca	 Cereal de arroz o arroz crujiente de cualquier marca	 Avena tostada de cualquier marca o Tastee's	 Trigo rallado escarchado, de cualquier marca, tamaño normal o pequeño (no Post)
---	--	---	--	--

CEREALES CALIENTES

 Little Crow COCO Wheats	 B&G Foods Cream of Wheat caja de 28 onzas o sabor original instantáneo	 Malt-O-Meal Original	 Malt-O-Meal Chocolate	 Quaker Instant Grits solos sabor regular en paquetes individuales	 Quaker Instant Oatmeal solos sabor regular en paquetes individuales	 Avena Instantánea de cualquier marca, solo sabor regular en paquetes individuales
---	--	--	---	--	--	--

MANERAS DE COMPRAR HASTA 36 ONZAS DE CEREAL

Puede combinar cereales hasta un total de 36 onzas por mes.

15 oz. Cereal	16 oz. Cereal	15 oz. + 16 oz. = 31 oz.
13 oz. Cereal	21.7 oz. Cereal	13.0 oz. + 21.7 oz. = 34.7 oz.
12 oz. Cereal	12 oz. Cereal	12 oz. + 12 oz. = 24 oz.
18 oz. Cereal	18 oz. Cereal	18 oz. + 18 oz. = 36 oz.

100% Jugo

Se puede escoger cualquier combinación del jugo enlatado, embotellado, congelado o sin congelar. Jugos orgánicos no son permitidos.

JUGOS CONCENTRADOS Y CONGELADOS • 11.5 Ó 12 ONZAS

 Welch's de uva 100% jugo, de cualquier sabor, con franja amarilla	 Dole 100% jugo, Todos los sabores con naranja o piña	 Old Orchard 100% de jugo, de cualquier sabor, con 120% del valor diario requerido de vitamina C, solo franja verde
 Cualquier marca Naranja	 Cualquier marca Toronja	 Cualquier marca Manzana con 120% del valor diario requerido de vitamina C

JUGOS EMBOTELLADOS O ENLATADOS • 46 ONZAS

 Indian Summer de manzana	 Musselman's de manzana, en lata o en botella	 Tree Top de manzana	 Northland de cranberry cualquier combinación de sabor	 V8 Cualquier variedad excepto Fusion o Splash, en lata o en botella
 Juicy Juice Cualquier sabor, en lata o en botella	 Seneca Grape Cualquier sabor, en lata o en botella	 Welch's Grape 100% jugo de cualquier sabor, en lata o en botella		

 Cualquier marca Toronja	 Cualquier marca Naranja	 Cualquier marca Naranja Toronja	 Cualquier marca Tomate con 120% del valor diario requerido de vitamina C	 Cualquier marca Piña con 120% del valor diario requerido de vitamina C
---	---	--	--	--

CONCENTRADO SIN CONGELAR • 11.5 ONZAS

 Cualquier sabor, con franja amarilla	 100% jugo de cualquier sabor, franja amarilla
---	--

NOTA: PERMITIDO SÓLO SI ESTÁ EN LA LISTA DEL CUPÓN

- Jugo de 5.5-6 onzas
- Piña, Dole
 - Naranja, de cualquier marca
 - Toronja, de cualquier marca
 - Tomate, Campbell's
 - Vegetales, V8
- Jugo de 6.75 onzas ó 200 ml
- Juicy Juice, de cualquier sabor
 - Minute Maid, 100% jugo de cualquier sabor

Crema de cacahuete/Maní

ENVASES DE 16-18 ONZAS SOLAMENTE

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cualquier estilo está bien (cremosa, crujiente, con trozos) ■ Se permite al natural o con contenido reducido de azúcar <p>NO SE PERMITEN No crema de cacahuete orgánica No crema de cacahuete con contenido reducido de grasa No crema de cacahuete con mermelada, jalea, chocolate o miel No "peanut spread"</p>
---	---

Mujeres que estén amamantando TAMBIÉN RECIBEN

ZANAHORIAS



- Frescas, congeladas o enlatadas
- Se permiten zanahorias tiernas (pequeñas)

NO SE PERMITEN
No zanahorias orgánicas
No zanahorias con salsas u otros alimentos agregados

LATA DE ATÚN DE 6 ONZAS



- Atún claro enlatado en agua o en aceite

NO SE PERMITEN
No atún Albacora (blanco)
No atún en paquetes de papel aluminio, paquetes especiales de almuerzo o combinados con otros ingredientes

Amamantar es lo mejor para usted y para su bebé.

