



WIC

GUÍA DE ALIMENTOS PERMITIDOS

2009-2010

Esta guía de alimentos permitidos, creada por el Programa WIC, provee un resumen de los alimentos que permite el Programa WIC de Minnesota.

Esta guía se debe usar junto con la Guía de Compras del Programa WIC que reciben todos los clientes.

¿Tiene preguntas? Si tiene preguntas sobre los alimentos permitidos por el Programa WIC, llámenos al: 1-800-657-3942, o visite nuestro sitio en: www.health.state.mn.us/divs/fh/wic/



Programa WIC de Minnesota

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.

06/09 IC# 141-2803

frutas

frescas, congeladas o enlatadas

Frutas FRESCAS

Cualquier variedad

- Frutas **enteras**
- Frutas **cortadas**
- **Orgánicas**

NO PERMITIDOS

- Frutas del deli o bufé de ensaladas
- Frutas en bandejas de fiesta
- Canastas de frutas
- Frutas para decoración
- Frutas secas
- Nueces, incluyendo cacahuates
- Mezclas de frutas/nueces

Frutas CONGELADAS

Cualquier tamaño

Cualquier marca

- **Cualquier variedad** o mezcla
- Frutas **simples, sin azúcar**
- **Cualquier** envase de **bolsa o caja**
- **Orgánicas**

NO PERMITIDOS

- Frutas con azúcar añadida
- Frutas con azúcar artificial
- Frutas con otros ingredientes
- Frutas empaquetadas en envases plásticos

Frutas ENLATADAS

Cualquier tamaño excepto en envases individuales

Cualquier marca

- **Empacadas en agua o jugo**
- **Cualquier** fruta **simple** o **mezcla de frutas**
- **Cualquier** tipo de envase
- **Salsa de manzana sin azúcar**
- **Orgánicas**

NO PERMITIDOS

- Frutas con azúcar añadida
- Algún sirope o jarabe (*heavy o light*)
- Frutas con néctar, grasa o aceite
- Frutas con azúcar artificial
- Frutas en envases de una sola porción
- Relleno de pasteles
- Salsa de arándano (cranberry)

verduras

frescas, congeladas o enlatadas

Vegetales FRESCOS

Cualquier variedad

- **Todos los vegetales frescos** excepto las papas blancas (como rojas, rojizas (russet) o Yukon Gold)
- Vegetales **enteros**
- Vegetales **cortados**
- **Camotes y ñames**
- **Mezclas de ensaladas simples embolsadas**
- **Vegetales simples embolsados**
- **Orgánicos**

NO PERMITIDOS

- Papas blancas (incluyendo papas rojas, rojizas (russet) o Yukon Gold)
- Vegetales de un bufé/deli
- Vegetales en bandejas de fiesta
- Vegetales para decoración
- Nueces, incluyendo cacahuates
- Mezclas de frutas/nueces
- Especias, hierbas
- Vegetales secos

Vegetales CONGELADOS

Cualquier tamaño excepto en envases individuales

Cualquier marca

- **Cualquier variedad** de vegetal **simple** sin papas blancas
- **Cualquier mezcla de vegetales simples** sin papas blancas
- **En cualquier tipo de paquete**
- Regulares o **bajos en sodio**
- **Camotes y ñames**
- **Orgánicos**

NO PERMITIDOS

- Vegetales con azúcar añadida
- Productos hechos con papas blancas, incluyendo papas fritas, tater tots, hash browns, y otras formas de papa
- Vegetales con mantequilla, grasa o aceite
- Vegetales con salsas o queso
- Vegetales mezclados con pasta, arroz u otros productos
- Tamaños de una sola porción

Vegetales ENLATADOS

Cualquier variedad

Cualquier marca

- **Cualquier variedad** de vegetal **simple** sin papas blancas
- **Cualquier mezcla de vegetales simples** sin papas blancas
- **En cualquier tipo de envase**
- **Cualquier tamaño**
- Regulares o **bajos en sodio**
- **Orgánicos**

NO PERMITIDOS

- Vegetales con azúcar añadida
- Vegetales con grasa o aceite
- Papas blancas (incluyendo papas rojas, rojizas (russet) o Yukon Gold)
- Vegetales encurtidos

tomates

enlatados

Cualquier tamaño de lata de metal

Cualquier marca

- **Cualquier variedad** de tomate **simple**
- Tomates **enteros**
- Tomates **machacados (crushed)**
- Tomates picados en **trocitos**
- Regulares o **bajos en sodio**
- **Orgánicos**

NO PERMITIDOS

- Tomates con azúcar añadida
- Sopas
- Salsa
- Puré de tomate
- Salsas, incluyendo salsa para pizza, para espagueti o de tomate
- Grasas o aceites añadidos

leche

descremada y baja en grasa al 1%

Galones* y medio galones

Cualquier marca

- **Leche descremada sin grasa (fat free)**
- **Leche baja en grasa al 1%**
- **Leche sin BGH/BST**

Algunos cupones pueden indicar:

- **Leche entera**
- **Leche baja en grasa al 2%**
- **Leche sin lactosa** (sólo en tamaño de 1/2 galón)
- **Leche con acidófilos** (sólo en tamaño de 1/2 galón)
- **Lede en polvo** (sólo sin grasa)
- **Leche evaporada** (sin grasa, baja en grasa o entera)
- Envases **de un cuarto de galón**
- **Leche de cabra** (en cuartos de galón de leche entera o baja en grasa, pasteurizada con vitamina D)
Poplar Hill
Nanny's Pride
Meyenberg
Leche evaporada Meyenberg

* Se pueden comprar envases de **2 galones juntos** cuando se indican 2 galones en el cupón

NO PERMITIDOS

- Leche orgánica
- Leche agria (buttermilk)
- Leche en polvo Nido o Peak
- Con chocolate o de sabores
- Leche de especialidad con nutrientes añadidos (aparte de la vitamina A o D); como omega-3
- Leche en botellas de vidrio

queso

8 onzas o más grande

Cualquier marca

- **Queso en bloque**
- **Desmenuzado**
- **Bajo en sodio**
- **Bajo en grasa**

Quesos o mezclas de quesos que pueden comprarse:

- **Cheddar (cualquier tipo)**
- **Colby**
- **Farmer**
- **Monterey Jack**
- **Mozzarella**
- **Muenster**
- **Provolone**
- **String (simple y sin sabor en un paquete de 8 onzas o mayor)**
- **Palitos**
- **Swiss**

NO PERMITIDOS

- Queso tipo American, procesado o Velveeta
- En rebanadas
- En trozos
- Queso rallado (grated)
- Queso orgánico
- Cubos de queso
- Queso para untar
- Requesones
- Con condimentos, chiles u otros ingredientes
- Queso preparado (deli)
- Queso importado (como de México)
- Parmesano
- Romano

huevos

Sólo en tamaño "Large"

Cualquier marca

- **1 (una) docena**
- **Huevos blancos de gallina**
- **Huevos oscuros de gallina**

NO PERMITIDOS

- Huevos orgánicos
- Huevos fértiles
- Eggland's Best
- Huevos con omega
- Huevos de especialidad
- Huevos pasteurizados

cereal

secos y cocidos

Cereales SECOS

12 onzas o más grande

Marcas permitidas por WIC

- **Banana Nut Crunch** Post
- **Cheerios** General Mills
- **Corn Chex** General Mills
- **Corn Flakes** Kellogg's
- **Crispix simple** Kellogg's
- **Crispy Rice simple** Malt-O-Meal
- **Frosted Mini Wheats bite size** Kellogg's
- **Frosted Mini Wheats big bite** Kellogg's
- **Grape-Nuts simple** Post
- **Honey Bunches of Oats con almendras** Post
- **Honey Bunches of Oats cinnamon cluster** Post
- **Honey Bunches of Oats honey roasted** Post
- **Honey Bunches of Oats vanilla clusters** Post
- **Honey Kix** General Mills
- **Kix** General Mills
- **Life simple** Quaker
- **Mini Wheats unfrosted** Kellogg's
- **Mini-Spooners simple, frosted** Malt-O-Meal
- **Mini-Spooners strawberry cream** Malt-O-Meal
- **Multi-Grain Cheerios** General Mills
- **Oatmeal Squares caja azul** Quaker
- **Oatmeal Squares cinnamon** Quaker
- **Rice Chex** General Mills
- **Rice Krispies** Kellogg's
- **Special K** Kellogg's
- **Total** General Mills
- **Wheaties** General Mills
- **Wheat Chex** General Mills

Cereales SECOS

12 onzas o más grande

Cualquiera de las marcas indicadas

- Hojuelas de salvado
- Tasteeos
- Avena tostada (Toasted Oats)
- **Best Yet**
- **Clear Value**
- **Cub Foods**
- **Flavorite**
- **Food Club**
- **Great Valu**
- **Hospitality**
- **Hytop**
- **HyVee**
- **IGA**
- **Market Pantry**
- **Our Family**
- **Ralston**
- **Roundy's**
- **Shurline**
- **Valu Time**

Cereales COCIDOS

Marcas permitidas por WIC

- **COCO Wheats** 28 onzas
- **Cream of Wheat** 28 onzas original
- **Cream of Wheat** 18 onzas whole grain
- **Malt-O-Meal** 28 ó 36 onzas chocolate
- **Malt-O-Meal** 28 ó 36 onzas original
- **Quaker Instant Grits** 12 onzas, en paquetes individuales, sólo sabor original
- **Quaker Oatmeal** 11.8 onzas, en paquetes individuales, sólo sabor original

Cualquier marca

- **Avena Instantánea** 11.8 onzas, en paquetes individuales, sabor regular

jugo

Sólo 100%

Envases refrigerados de 64 onzas

Cualquier marca

- Toronja
- Naranja

Jugos no refrigerados en botellas plásticas de 64 onzas

Cualquier marca con 120% o más de vitamina C

- Manzana
- Uva: roja, blanca, morada
- Toronja
- Piña
- Tomate
- Vegetal

Jugos concentrados y congelados de 11.5 a 12 onzas

Cualquier marca con 120% o más de vitamina C

- Manzana
- Uva
- Toronja
- Naranja
- Piña

Algunos cupones pueden indicar:

De 5.5 a 6 onzas

- Naranja, cualquier marca
- Toronja, cualquier marca
- Piña Dole
- Tomate Campbell's
- V-8, vegetal

De 6.75 ó 200 ml

- Cualquier sabor
- Minute Maid 100% jugo

NO PERMITIDOS

- Mezclas de jugo de frutas
- Cócteles de jugos
- Otros jugos aparte de los sabores indicados
- Jugos de dieta
- Jugos con azúcar artificial
- Jugos orgánicos

pan

trigo integral

Paquete de 16 onzas (1 libra)

Marcas permitidas por WIC

- Pepperidge Farms Stone Ground 100% Whole Wheat Bread
- Very Thin Sliced Soft 100% Whole Wheat
- Light Style Soft Wheat
- Light Style Extra Fiber Wheat
- Whole Grain Rye

Bimbo Pan Integral – Chico

- Wonder, Soft 100% Whole Wheat
- Weight Watchers, whole wheat o multi-grain
- Sara Lee, Classic 100% whole wheat
- Roman Meal, Sungrain 100% whole wheat

Cualquier marca

- Pan Injera **de trigo/grano integral de 16 onzas**

NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Bollos de pan
- Panecillos
- Rosquillas de pan (bagels)
- Molletes ingleses (English muffins)
- Pan Pita
- Masa de pan congelada
- Pan para hornear en casa

tortillas

maíz y trigo

BLANDAS DE MAÍZ

Paquete de 14 a 16 onzas

Marcas permitidas por WIC

- La Perla, maíz
- Tortillas Gloria, maíz
- Mission, Extra Thin maíz amarillo
- La Burrita, maíz
- Don Pancho, maíz blanco
- La Banderita, 100% Natural de maíz

TRIGO INTEGRAL

Paquete de 14 a 16 onzas

Marcas permitidas por WIC

- Reser's Baja Café, whole wheat
- Carlita's, whole wheat
- Don Pancho, whole wheat
- Chi-Chi's, whole wheat
- La Banderita, whole wheat
- HyVee, Authentic 8 Whole Wheat
- Shurfresh, whole wheat
- Food Club, whole wheat

NO PERMITIDOS

- Orgánicas
- Rollos
- Pan simple amasado
- Pan pita
- Tortillas duras o para tacos

arroz

integral

De 14 a 16 onzas o suelto

Cualquier marca

- Instantáneo
- De cocción rápida
- De cocción normal
- Aroz integral orgánico en bulto

NO PERMITIDOS

- Con azúcar añadida
- Con grasa
- Con aceite
- Con sal
- Mezclas o arroz silvestre
- Orgánicos preempaquetados
- De cocción en bolsa

frijoles

enlatados

Latas de 14 a 16 onzas

Cualquier marca

- Regulares o **bajos en sodio**

NO PERMITIDOS

- Con azúcar, grasa, aceite o carne añadida
- Frijoles enlatados al horno
- Frijoles con puerco
- Frijoles refritos
- Mezcla para sopas
- Orgánicos

crema de cacahuete/maní

Sólo de 15 a 18 onzas

Cualquier marca

- Cremosa
- Crujiente
- Con pedacitos (chunky)
- Natural
- Baja en azúcar
- Sólo **en envase sellado**

NO PERMITIDOS

- Orgánica
- Con grasa reducida
- Con jalea, mermelada, chocolate o miel
- Mantequilla de maní para untar (peanut butter spread)
- Mezclas de mantequilla de maní
- Mantequilla de maní refrigerada

frijoles, lentejas y chícharos secos

Paquetes de 14 a 16 onzas o sueltos

Cualquier marca

- Cualquier variedad
- Simple y **preempaquetados**
- En bulto, incluyendo **orgánicos**

NO PERMITIDOS

- Orgánicos preempaquetados
- Mezclas para sopas
- Con condimentos
- Con ingredientes añadidos

soya

tofú y bebida de soya

TOFÚ

Paquete de 12 a 16 onzas

Marcas permitidas por WIC

- Azumaya
- House
- Mori-nu
- Nasoya
- WestSoy
- Wildwood

- natural, simple y sin sabor**, cualquier textura
- Refrigerada
- En envase sellado
- Con calcio indicado en la etiqueta
- Orgánica

NO PERMITIDOS

- Con grasa, azúcar, aceite o sodio añadido
- Con condimentos

BEBIDAS DE SOYA

Medio galones o cuartos de galón

Marcas permitidas por WIC

- 8th Continent Original, simple, refrigerada
- Pacific Natural Foods, Ultra Soy simple, en envase sellado

NO PERMITIDOS

- Bebidas de soya con sabores

pescado

enlatado atún y salmón

ATÚN CLARO (LIGHT)

Sólo de 5 a 6 onzas

Cualquier marca

- Enlatado con agua
- Regular
- Bajo en sodio
- Con un solo ingrediente

NO PERMITIDOS

- Atún en aceite
- Albacora/atún blanco (white)
- Paquetes con papel de aluminio
- Paquetes individuales

SALMÓN

30 onzas o menos

Cualquier marca

- Enlatado con agua
- Regular
- Bajo in sodio
- Con un solo ingrediente

NO PERMITIDOS

- Salmón en aceite
- Paquetes con papel de aluminio
- Paquetes individuales
- Salmón rojo

alimentos para infantes

frutas, vegetales, cereales, carnes y fórmula

FRUTAS *de Infantes*

Sólo 4 onzas

Marcas permitidas por WIC

- Beech Nut
- Full Circle Organic
- Gerber
- HyVee
- Nature's Goodness
- Roundy's Organic
- Wild Harvest Organic
- Cualquier variedad de sólo fruta
- Dos o más **frutas/vegetales combinados**

NO PERMITIDOS

- Postres
- Con azúcar o sal añadida
- Con cereal añadido
- Frutas con DHA añadido
- Orgánicas (excepto Full Circle, Roundy's y Wild Harvest)

VEGETALES *de Infantes*

Sólo 4 onzas

Marcas permitidas por WIC

- Beech Nut
- Full Circle Organic
- Gerber
- HyVee
- Nature's Goodness
- Roundy's Organic
- Wild Harvest Organic

- Cualquier variedad de sólo vegetales
- Dos o más **vegetales/frutas combinados**

NO PERMITIDOS

- Mezclas de carne y vegetal (dinners) o con carne
- Con azúcar o sal añadida
- Vegetales con DHA
- Orgánicos (excepto Full Circle, Roundy's y Wild Harvest)

CEREALES *de Infantes*

Sólo 8 ó 16 onzas

Marcas permitidas por WIC

- Beech Nut sólo arroz, avena, cebada, granos múltiples
- Gerber sólo arroz, avena, cebada, trigo integral, mezclados
- Nature's Goodness sólo arroz, avena, mezclados

NO PERMITIDOS

- Cereal con fruta, fórmula u otros aditivos añadidos (incluyendo DHA)
- Orgánicos

CARNES *de Infantes*

Sólo 2.5 onzas

Marcas permitidas por WIC

- Beech Nut
- Gerber
- Nature's Goodness
- Tuv Taam kosher
- Cualquier variedad de carne o pollo como único ingrediente
- Con caldo o gravy

NO PERMITIDOS

- Mezclas de carne y vegetal (dinners)
- Con azúcar o sal añadida
- Productos con DHA
- Orgánicos

FÓRMULA *de Infantes*

Polvo de 12.9 onzas

Concentrado líquido de 13 onzas

Marcas permitidas por WIC

- Similac **Advance**
- Similac **Isomil**
- Similac **Sensitive**