



# GUÍA DE ALIMENTOS PERMITIDOS

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

Los alimentos en color **VERDE** ESTÁN PERMITIDOS

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

Los alimentos en color **ROJO** NO ESTÁN PERMITIDOS

¿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/wic](http://www.health.state.mn.us/wic)



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 01/2017 ID# 53275

## frutas y verduras frescas

Cualquier Variedad

- Frutas y verduras **enteras**
- Frutas y verduras **cortadas**
- Productos **orgánicos**
- Mezclas de ensaladas** simples embolsadas
- Verduras** simples embolsadas

### NO PERMITIDOS

- Salsa fresca
- Productos del bufé de ensaladas
- Bandejas de fiesta
- Canastas de frutas
- Frutas o verduras para decoración
- Calabazas
- Frutas o verduras deshidratadas
- Nueces, incluyendo cacahuates
- Mezclas de frutas/nueces
- Espicias, hierbas

## frutas y verduras congeladas

Cualquier Tamaño

Cualquier Marca

- Cualquier variedad**
- Cualquier mezcla** simple
- En cualquier tipo de paquete**
- Cualquier tamaño** de paquete
- Regulares o **bajos en sodio**
- Productos **orgánicos**

### NO PERMITIDOS

- Azúcar añadida o edulcorantes
- Producto derivado de papa que contenga aceites, grasas, o azúcares (como "dextrose") como papas fritas, "hash browns" o "Tater Tots"
- Con mantequilla, grasa o aceite
- Verduras con salsas o queso
- Mezcladas con pasta, arroz u otros productos

## 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** tamaño de 1/2 galón (a menos que los cuartos se enumeran en el cupón)
- Leche en polvo** (sólo sin grasa)
- Leche evaporada** (sin grasa, baja en grasa o entera)
- Leche de cabra** (en cuartos de galón de leche entera o baja en grasa, pasteurizada con Vitamina D)
- Poplar Hill Meyenberg Leche evaporada de Meyenberg**
- Envases **de un cuarto de galón**

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

Se puede comprar dos de **1/2 galón** cuando un galón aparece en el cupón

### NO PERMITIDOS

- Leche orgánica
- Leche agria (*buttermilk*)
- Leche en polvo de la marca **Peak**
- Con chocolate o de sabores
- Leche de especialidad con nutrientes añadidos (aparte de la Vitamina A o D)
- Leche en botellas de vidrio

## queso

8 a 16 onzas

Cualquier Marca

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

Quesos o mezclas de quesos que pueden comprarse:

- Cheddar** (cualquier tipo)
- Colby**
- Farmer**
- Monterey Jack**
- Mozzarella**
- Muenster**
- Provolone**
- Palitos "String"** (simple y sin sabor en un paquete de 8-16; incluso **barritas y giros**)
- 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
- Queso con grasa reducida de 7 onzas
- Queso de cabra

## yogur

Envase de 32 onzas

Marcas Permitidas por WIC

Yogur Regular or Yogur Griego ("Greek")

Cualquier Sabor

- Brown Cow**
- Cass Clay**
- Chobani**
- Coburn Farms**
- Dannon**
- Essential Everyday**
- Fareway**
- Food Club**
- Great Value**
- Greek Gods**
- Hy-Vee**
- Market Pantry**
- Mehedrin**
- Mountain High**
- Nostimo**
- Oikos**
- Old Home**
- Our Family**
- Shurfine**
- Simply Balanced**
- Yoplait**
- Ziyad**

**Sin grasa o bajo en grasa**

**Sin sabor** o con sabor

**El yogur griego**

**El yogur de la leche entera solamente está permitido** para niños de un año

### NO PERMITIDOS

- Yogur orgánico
- Más de 40g de azúcar por taza
- Dannon Light & Fit** excepto Plain Greek
- Dulcificantes artificiales
- Con ingredientes para mezclar
- Yogures para beber
- Porciones individuales
- Envases de 24 onzas ni 35.3 onzas

## huevos

Sólo en Tamaño "Large"

Cualquier Marca

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

### NO PERMITIDOS

- Huevos de color marrón
- Huevos orgánicos
- Huevos fértiles
- Eggland's Best**
- Huevos con **Omega**
- Huevos de especialidad
- Huevos pasteurizados

## soya

tofú y bebida de soya

TOFÚ

Paquete de 12 a 16 onzas

Marcas Permitidas por WIC

- Azumaya**
- Frieda's**
- House**
- Mori-nu**
- Nasoya**
- WestSoy**
- Wildwood**

**Natural, simple y sin sabor**, cualquier textura

**Refrigerado**

**En envase sellado sin refrigerar**

**Con calcio** indicado en la etiqueta

Se permite producto **orgánico**

### 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** sólo tipo original, sabor simple, refrigerada, sólo medio galones
- Silk** sabor simple, refrigerada, sólo medio galones, (se permiten envases de 2 medio galones juntos)
- Pacific Natural Foods Ultra Soy** simple y sin refrigerar, sólo cuartos de galón

### NO PERMITIDOS

- Bebidas de soya con sabores
- No light or fat-free (sin grasa)
- Productos orgánicos

## jugo

Sólo 100%

Botellas Plásticas de 64 onzas

No Refrigeradas

120% o más de Vitamina C

Marcas Permitidas por WIC

- Campbell's** 100% tomato, 100% tomato low sodium
- Indian Summer** premium apple
- Juicy Juice** 100% apple, 100% orange
- Langers** orange, apple, grape, red grape, white grape, grapefruit, pineapple, low sodium vegetable, vegetable, tomato
- Mott's** 100% apple
- Musselman** 100% apple
- Old Orchard** 100% apple, 100% orange, 100% grape, 100% white grape
- V8** 100% original vegetable, vegetable low sodium, vegetable spicy hot
- Welch's** 100% grape, 100% red grape, 100% white grape

Cualquier Marca

**Manzana, Naranja, Piña, Tomate, Toronja**  
**Uva: roja, blanca, morada**  
**Vegetal**

- Always Save**
- Best Choice**
- Diane's Garden**
- Essential Everyday**
- Fareway**
- Food Club**
- Fruit Patch**
- Great Value**
- HyTop**
- Hy-Vee**
- IGA**
- Libby's**
- Market Pantry**
- Mr. Pure**
- Nature's Nectar**
- Our Family**
- Shurfine**
- Tipton Grove**
- Valu Time**

Envases Refrigerados de 64 onzas

Jugos de un Sabor Simple con 120% o más de Vitamina C

**Naranja**

Jugos Concentrados y Congelados de 11.5 a 12 onzas

Jugos de un sabor simple con 120% o más de Vitamina C

- Manzana**
- Naranja**
- Piña**
- Toronja**
- Uva**

Algunos cupones pueden indicar: **5.5 a 6 oz**

- Naranja**, cualquier marca
- Toronja**, cualquier marca
- Piña Dole**
- Tomate Campbell's**
- V-8**, vegetal
- Minute Maid** 100% jugo, de cualquier sabor

### NO PERMITIDOS

- Tamaño de 59 onzas
- Mezclas de jugo de frutas
- Cócteles de jugos
- Otros jugos aparte de los sabores indicados
- Jugos de dieta
- Jugos con edulcorantes
- Jugos orgánicos
- No jugos "fresh squeezed"

# cereales

secos y cocidos

## Cereales SECOS

12 onzas o Más Grande

Marcas Permitidas por WIC

### POST

- **Grape-Nuts** simple
- **Great Grains**  
Banana Nut Crunch
- **Honey Bunches of Oats**  
con almendras, Cinnamon Bunches, Honey Roasted, Vanilla Bunches, Honey Crunch

### GENERAL MILLS

- **Cheerios**  
simple, multi-grain
- **Chex**  
corn, rice, wheat
- **Kix**  
simple, honey, Berry Berry
- **Total**  
whole grain simple
- **Wheaties** simple

### KELLOGG'S

- **Corn Flakes** simple
- **Crispix** simple
- **Mini Wheats**  
Frosted Original, Frosted Little Bites
- **Rice Krispies** simple
- **Special K** simple

### MALT-O-MEAL

- **Crispy Rice** simple
- **Mini-Spooners**  
frosted-simple, Strawberry Cream, blueberry

### QUAKER

- **Life** simple
- **Oatmeal Squares**  
brown sugar, cinnamon

## Cereales SECOS

12 onzas o Más Grande

Cualquiera de las Marcas Indicadas

### BRAN FLAKES, TOASTED OATS o TASTEOS

- **Always Save**
- **Best Choice**
- **Clear Value**
- **Essential Everyday**
- **Fareway**
- **Food Club**
- **Great Value**
- **Hospitality**
- **Hytap**
- **Hy-Vee**
- **IGA**
- **Market Pantry**
- **Millville**
- **Our Family**
- **Ralston**
- **Shurfine**
- **Valu Time**

## Cereales COCIDOS

Marcas Permitidas por WIC

- **COCO Wheats**  
28 onzas
- **Cream of Rice**  
14 onzas sin gluten
- **Cream of Wheat**  
28 onzas original  
18 onzas whole grain
- **Malt-O-Meal**  
28 ó 36 onzas original  
28 ó 36 onzas chocolate
- **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, sólo sabor original

# pan

trigo integral

Paquete de 16 onzas (1 libra)

Marcas Permitidas por WIC

- **Best Choice**
- **Bimbo**
- **Cub Foods**
- **East African**, Injera bread
- **Family Choice**
- **Fareway**
- **Food Club**
- **Hy-Vee**
- **IGA**
- **Our Family**
- **Pepperidge Farms**  
Very Thin Sliced Soft, Stone Ground, Whole Grain Rye Seeded
- **Sara Lee**, Classic Whole Wheat
- **Village Hearth**
- **Weight Watchers**

## NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Bollos de pan
- Panecillos, bolillos
- Rosquillas de pan (bagels)
- Malletes ingleses (English muffins)
- Pan pita
- Masa de pan congelada
- Pan para hornear en casa

# tortillas

maíz y trigo

## DE MAÍZ

Paquete de 16 onzas

Marcas Permitidas por WIC

- **Best Choice**, corn
- **Chi Chi's**, white corn
- **Don Pancho**, white corn
- **Essential Everyday**, corn
- **Food Club**, white corn
- **Hy-Vee**, white corn
- **La Banderita**, corn
- **La Burrita**, corn
- **La Perla**, corn
- **Los Maizales**, corn
- **Mission**, extra thin yellow corn
- **Shurfine**, corn/maiz

## TRIGO INTEGRAL

Paquete de 16 onzas

Marcas Permitidas por WIC

- **Best Choice**, whole wheat
- **Buena Vida**, whole grain
- **Chi-Chi's**, whole wheat fajita style
- **Don Pancho**, whole wheat
- **Essential Everyday**, whole wheat
- **Food Club**, whole wheat
- **Frescados**, whole wheat
- **Great Value**, whole wheat
- **Hy-Vee**, whole wheat
- **IGA**, whole wheat
- **La Banderita**, whole wheat
- **Mission**, whole wheat
- **Ortega**, whole wheat
- **Our Family**, whole wheat
- **Shurfine**, whole wheat

## NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Rollos (wraps)
- Pan simple amasado (flat bread)
- Pan pita
- Tortillas duras o para tacos

# pasta

100% de trigo integral

Sólo de 16 onzas (1 libra)

Marcas Permitidas por WIC

Cualquier Forma

- **Allegra**
- **Barilla**
- **Bella Terra**
- **Bionature**
- **Delallo**
- **Essential Everyday**
- **Food Club**
- **Full Circle**
- **Garofalo**
- **Gia Russa**
- **Great Value**
- **Hodgson Mill**
- **Hy-Vee**
- **Nash Bros. Trading Co.**
- **Racconto**
- **Ronzoni**
- **Shurfine**
- **Simply Balanced**
- **Orgánicas** OK

## NO PERMITIDOS

- Con azúcar o sal añadida
- Con grasa o aceite añadido
- Pasta de arroz, quinua, lino ("flax"), maíz o vegetales

# avena

avena en copos

Paquete de 16 onzas (1 libra)

Marcas Permitidas por WIC

- **Mom's Best**, natural quick oats, old fashioned oats
- **Best Choice** quick & old fashioned oats
- **Our Family** quick oats
- Sólo **avena en copos** (rolled oats)

## NO PERMITIDOS

- Con azúcar o sal añadida
- Con grasa o aceite añadido
- Avena "steel cut"
- Productos orgánicos
- Paquetes individuales (Estos pueden ser adquiridos como cereal)

# arroz

integral

Paquetes de 16 onzas (1 libra)

Cualquier Marca

### Cocina regular

## NO PERMITIDOS

- Arroz integral instantáneo de 14 onzas
- Con azúcar añadida
- Con grasa añadida
- Con aceite
- Con sal
- Mezclas o arroz silvestre
- Productos orgánicos
- De cocción en bolsa
- Ningún arroz integral de especialidad como basmati

# crema de cacahuete/maní

Sólo de 16 a 18 onzas

Cualquier Marca

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

## NO PERMITIDOS

- Orgánica
- Con grasa reducida
- **Mantequilla** de maní de tipo (peanut butter spread)
- Mezclas de mantequilla de maní
- Con jalea, mermelada, chocolate o miel
- Mantequilla de maní refrigerada
- **Skippy** natural peanut butter spread
- **Jif** natural peanut butter spread
- **Simply Jif**

# frijoles

enlatados

Latas de 15 a 16 onzas

Cualquier Marca

- Regulares o **bajos en sodio**
- **Cualquier variedad**
- Se permite con **azúcar añadida**

## NO PERMITIDOS

- Con carne, grasa o aceite añadido
- Frijoles enlatados al horno (baked)
- Frijoles con puerco (pork)
- Frijoles "Chili"
- Frijoles refritos
- Mezclas de sopa
- Orgánicos
- No ejotes verdes o amarillos enlatados

# frijoles, lentejas y chícharos secos

Paquetes de 16 onzas

Cualquier Marca

- **Cualquier variedad**
- Simples y **preempaquetados**

## NO PERMITIDOS

- Frijoles, guisantes o lentejas a granel
- Orgánicos
- Mezclas de sopa
- Con condimentos
- Con ingredientes añadidos

# pescado

atún y salmón

## ATÚN CLARO (LIGHT)

Sólo de 5 a 6 onzas

Cualquier Marca

- **Empacado en agua**
- **Regular**
- **Bajo en sodio**

## NO PERMITIDOS

- Atún en aceite
- Albacora/atún blanco (white)
- Paquetes con papel de aluminio
- Paquetes individuales
- Con ingredientes añadidos
- Marca de **Wild Planet** y otras marcas de especialidad

## SALMÓN ROSADO (PINK)

Sólo 5, 6, 7.5 ó 14.75 onzas

Cualquier Marca

- **Empacado en agua**
- **Regular**
- **Bajo en sodio**

## NO PERMITIDOS

- Salmón en aceite
- Paquetes con papel de aluminio
- Paquetes individuales
- Salmón rojo (red)
- Con ingredientes añadidos
- Marca de **Wild Planet** y otras marcas de especialidad

# alimentos para infantes

frutas, verduras, cereales y carnes

## FRUTAS/VERDURAS

Sólo de 4 onzas

Marcas Permitidas por WIC

- **Beech Nut** Classics y Naturals
- **Earth's Best**
- **Gerber** paquetes de 2 envases de 4 onzas
- **Tippy Toes**
- **Tippy Toes** paquetes de 2 envases de 4 onzas
- **Tippy Toes Organic**
- **Wild Harvest Organic**
- **Cualquier variedad** de frutas o verduras sencillas
- **Dos** o más **frutas/verduras combinadas**

## NO PERMITIDOS

- Mezclas de verdura con carne (dinners)
- Postres (desserts)
- Mezclas de yogur
- Con azúcar o sal añadida
- Con **DHA**
- Bolsitas de comida (pouches)

## BANANAS Frescas

Sólo se permiten cuando se enumeran en el cupón de WIC

- Hasta **2 libras de bananas** frescas
- Se permite producto **orgánico**



## CARNES de Infantes

Sólo de 2.5 onzas

Marcas Permitidas por WIC

- **Beech Nut**
- **Gerber**
- **Tippy Toes**
- **Tippy Toes Organic**
- **Wild Harvest Organic**
- **Cualquier variedad de carne o pollo** como único ingrediente
- Con **caldo** (broth o gravy)

## NO PERMITIDOS

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

## CEREALES de Infantes

Sólo 8 ó 16 onzas

Marcas Permitidas por WIC

- **Beech Nut** rice, oatmeal, multi-grain, (simples)
- **Gerber** rice, oatmeal, whole wheat, multi-grain, barley, (simples)
- **Parent's Choice** rice, oatmeal
- **Tippy Toes** rice, oatmeal, (simples)

## NO PERMITIDOS

- Cereal con fruta, fórmula u otros aditivos añadidos (incluyendo **DHA**)
- Productos orgánicos