



Si tiene alguna pregunta, consulte con el personal de su clínica WIC local o llame a la oficina estatal de WIC al **1-800-657-3942**

VIGENTE AL PARTIR DE 2023 **Guía de Compras**

Para solicitar este material en otro formato, diríjase al:



**Programa WIC de Minnesota**

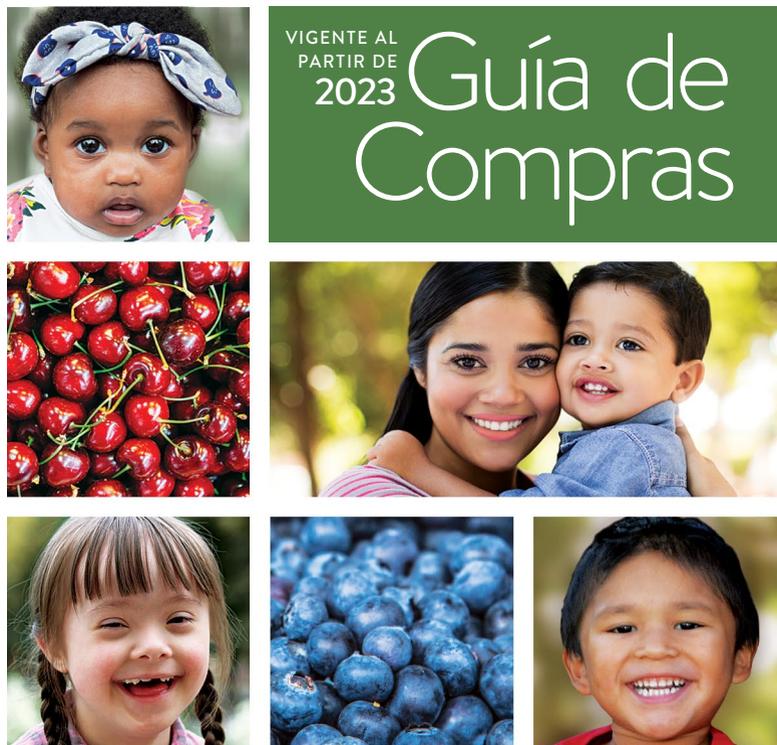
P.O. Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975

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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

01/25

Spanish



# Mi Tarjeta

## CÓMO USAR SU TARJETA WIC

- Establezca su número PIN de 4 DÍGITOS llamando a 1-833-566-5248.
- REGISTRE su tarjeta WIC en la aplicación My Minnesota WIC. (Vea la página 3.)
- Los beneficios duran 30 DÍAS antes de perder vigencia. Los artículos que no se usaron, no se acumulan al siguiente período de beneficios.
- Al principio, manténgalo SIMPLE y sólo compre alimentos de WIC.
- CUIDE su tarjeta WIC. Los próximos beneficios en alimentos se agregan a la misma tarjeta de WIC.
- SI SU TARJETA SE PIERDE, ES ROBADA O DAÑADA, llame a su Clínica WIC lo antes posible.

## ANTES DE COMPRAR

- Planee COMPRAR TEMPRANO en el período de beneficios.
- Elija una tienda WIC autorizada en Minnesota.
  - Pregúntele a su clínica WIC acerca de una tienda cerca de usted.
  - Utilice la función "Store Locator" en la aplicación My Minnesota WIC para encontrar tiendas que aceptan WIC.
- Verifique el saldo de beneficios en alimentos y las fechas de VENCIMIENTO de los beneficios utilizando una de estas maneras:
  - La aplicación My Minnesota WIC.
  - Un recibo de su última compra de WIC.
  - Recibo de saldo restante que la tienda puede imprimir en su mostrador para servicio para clientes. (Customer Service).
  - Llame al 1-833-566-5248 para su saldo de beneficios.
  - El saldo de beneficios que su clínica WIC le dio.

## MIENTRAS COMPRA

- Busque marcas permitidas por WIC usando esta GUÍA de COMPRAS o la función Food Finder (Buscador de Alimentos) en su aplicación MY MINNESOTA WIC.
- Escanee alimentos con el FOOD FINDER (Buscador de Alimentos) para asegurarse de que están en sus beneficios alimenticios (con la excepción de frutas y verduras frescas).
- La manera más fácil para usar su beneficio de frutas y verduras es elegirlos individualmente, las que usted tiene que embolsar.
- Compre LO NECESARIO. No es obligatorio que compre todos los alimentos al mismo tiempo.
- Es posible que su saldo de beneficios muestre estos TAMAÑOS COMUNES:

### TAMAÑOS COMUNES

oz = onza	lb = libra	= 16 oz
doz = docena	qt = cuarto de galón	= 32 oz
con = contenedor	1/2 gal = medio galón	= 64 oz
pkg = paquete	gal = galón	= 128 oz
	1 gal = 2 medios galones	



## A LA HORA DE PAGAR

- Informe al cajero si es la PRIMERA VEZ que utiliza su tarjeta WIC en esa tienda.
- Use su tarjeta de WIC PRIMERO, antes de usar otras formas de pago.
- PUEDE usar cupones, tarjetas de beneficios de la tienda, y otras ofertas especiales.
- NO PUEDE usar cupones de canje ni sustituciones.
- Si ingresa el PIN incorrecto 4 veces, se BLOQUEARÁ su tarjeta. Llame al 1-833-566-5248 para restablecer su PIN.
- Si el cajero le da un RECIBO INTERMEDIO que muestra por lo que la tarjeta pagará, revísela con cuidado ANTES de aprobar su compra.



Los recibos varían entre las tiendas.

- Si algún alimento no está incluido en el recibo, oprima "NO" y verifique si ese artículo está permitido por WIC e incluido en sus beneficios actuales.
- Pida al cajero que REMUEVA cualquier alimento no permitido por WIC que usted no pueda o no quiera pagar.
- Si un alimento no escanea como permitido por WIC, no hay nada que el cajero pueda hacer para permitirlo. USTED debe compartir con el personal de WIC:
  - FOTOS de los alimentos que está tratando de comprar que no fueron deducidos de su tarjeta.
  - TODOS los recibos de la transacción. (¡Algunas tiendas tienen hasta 5 recibos!)

## MARCAS PERMITIDAS POR WIC DE MINNESOTA



No todas las marcas de alimentos permitidas por WIC se enumeran en esta Guía de Compras. Utilice su aplicación My Minnesota WIC para verificar si se permite un alimento y si está disponible en sus beneficios alimenticios.

# Mi Aplicación WIC

La aplicación My Minnesota WIC está disponible para descargar desde la App Store y Google Play.

## CÓMO REGISTRARSE

Puede registrar varios dispositivos. Si cambia el teléfono, tendrá que volver a registrarse.

- 1 Seleccione **Register** (Registrar)
- 2 Toque **Register** (Registrar)



- 3 Ingrese el **Household ID** de WIC (escrito en la parte posterior de la tarjeta WIC), los últimos 10 dígitos de su tarjeta, y un **Nombre de Cuenta**

■ Para registrar **Más de una Familia** (Household), siga los Pasos 1-3 para cada cuenta.

■ Seleccione la fecha de cuenta para **Cambiar a Otra Cuenta** en las pantallas de **Benefits** (Beneficios) y del **Food Finder** (Buscador de Alimentos).



## CÓMO USAR LA APLICACIÓN

Es posible que esta aplicación no funcione si wifi o servicio celular es limitado.

### BENEFITS (BENEFICIOS)

Cada vez que compra alimentos con su tarjeta de WIC, se actualiza su saldo de beneficios.

- 1 Seleccione **Register** (Registrar)
- 2 Seleccione **Current** (Actual)
- 3 Los beneficios de alimentos restantes se indican según **fecha de Inicio y Fin**

### FOOD FINDER (BUSCADOR DE ALIMENTOS)

Use el Buscador de Alimentos para comprobar si un alimento está permitido por WIC e incluido en sus beneficios.

- 1 Seleccione **Food Finder** (Buscador de Alimentos)
- 2 Seleccione **Scan UPC** (Escanear UPC) o **Enter UPC** (Ingresar UPC)
- 3 **Escanee el código UPC** en el paquete del producto o **Ingrese el UPC completo**
- 4 Recibirá uno de los siguientes **Mensajes**:



**Allowed - Included**  
075925301075  
Extra Sharp Cheddar Cheese  
Included in current benefits.  
OK

**VERDE**  
Permitido por WIC y aún tiene artículos disponibles entre sus beneficios de alimentos actuales

**Allowed - Balance Too Low**  
075925301075  
Extra Sharp Cheddar Cheese  
Remaining balance too low.  
OK

**NARANJA**  
Permitido por WIC, PERO no tiene suficientes artículos disponibles entre sus beneficios de alimentos actuales

**Not Allowed**  
075925301075  
Not WIC Allowed.  
OK

**ROJO**  
NO permitido por WIC

**Allowed - May be Included**  
021908503356  
Frozen Broccoli  
Refer to cash Account Balance.  
OK

**AMARILLO**  
Está permitido por WIC, PERO compruebe la cantidad restante en su saldo de frutas y vegetales

**Allowed - Not Included**  
075925301075  
Extra Sharp Cheddar Cheese  
Not Included in current benefits.  
OK

**ROJO ANARANJADO**  
Permitido por WIC, PERO el artículo no se encuentra entre sus beneficios de alimentos actuales

### MESSAGES (MENSAJES)

- 1 Seleccione **Messages** (Mensajes)
- 2 Reciba notificaciones sobre **Beneficios de Alimentos** por vencer
- 3 Reciba notificaciones sobre **Citas** de WIC futuras o perdidas

## Frutas • Verduras

### FRESCAS

- Cualquier variedad
- Hierbas frescas - se permiten
- Enteras, en trozos, embolsadas o envasadas
- Orgánicas - se permiten



### NO COMPRE

- Ensaladas con aderezos, nueces, queso, etc.
- Bandejas de fiestas, canastas de fruta o elementos de la barra de ensaladas
- Frutas, verduras, o hierbas deshidratadas
- Especias
- Frutas, verduras, y hierbas decorativas o en macetas



**NO UTILICE EL BUSCADOR DE ALIMENTOS (Food Finder)** para frutas y verduras **frescas**.

### CONGELADAS

- Cualquier variedad
- Frutas y verduras al natural, solas o combinadas
- Orgánicas - se permiten



### NO COMPRE

- Variedades con agregado de azúcar, mantequilla, grasa, aceite
- Variedades con agregado de pasta, arroz, salsa o queso

### ENLATADAS

#### FRUTAS

- Cualquier fruta o mezcla de frutas empacada en agua o jugo (sin azúcar añadida o endulzante artificial)
- Cualquier tipo o tamaño de envase (excepto bolsas para apretar)
- Puré de manzana no endulzada (se permite con canela)
- Orgánicas - se permiten
- Stevia (un endulzante natural) - se permite



#### VERDURAS

- Cualquier variedad simple o mezcla de verduras simples
- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Tomates (se permiten con hierbas o saborizantes)
- Orgánicas - se permiten

### NO COMPRE

#### FRUTAS

- Con azúcar añadida
- Con jarabe (syrup)
- Con endulzantes artificiales como Sucralose (Splenda)
- Frutas para relleno de pasteles
- Salsa de arándano (cranberry)
- Bolsas para apretar

#### VERDURAS

- Salsa ni salsas de tomate para pasta, espagueti y pizza
- Crema de maíz (Cream corn)
- Mezclas con legumbres (como habas de lima, frijoles negros y rojos)
- Alimentos fermentados (como Sauerkraut)
- Con mantequilla, grasa o aceite
- Con endulzantes artificiales o jarabe espeso
- Con vinagre
- En bolsas para apretar



**SI EL COSTO** de sus frutas y verduras **EXCEDE** el saldo de sus beneficios, puede **PAGAR LA DIFERENCIA** con efectivo, **SNAP** o tarjeta de crédito/débito.

## WHOLE GRAIN ITEM (GRANOS INTEGRALES)

Si su saldo de beneficios indica **(16 oz) WIC-allowed Whole Grain Item** puede comprar  
Pan  Arroz Integral  Avena  Tortillas  Pasta

### Pan WHOLE GRAIN ITEM

Paquete de 16 oz (1 lb)

100% trigo integral

Las marcas permitidas por WIC incluyen:



**Best Choice**  
Whole Wheat



**Bimbo**  
Whole Wheat



**Cub Foods**  
Whole Wheat



**Fareway**  
Whole Wheat



**Food Club**  
Whole Wheat



**Great Harvest**  
Whole Wheat



**Hy-Vee**  
Whole Wheat



**Midwest Bakery**  
Whole Wheat



**Our Family**  
Whole Wheat



**Pepperidge Farm**  
Very Thin Sliced Soft  
Whole Wheat



**Sara Lee Classic**  
Whole Wheat



**Sunny Brook**  
Whole Wheat



**Village Hearth**  
Whole Wheat

### NO COMPRE

- Orgánico
- Rollos, bollos, pan de pita

## Arroz Integral WHOLE GRAIN ITEM



Paquete de 16 oz (1 lb)

Cualquier marca

- Natural

### NO COMPRE

- Orgánica
- Arroz silvestre (wild rice)
- Arroz de especialidad, como el basmati

## Avena WHOLE GRAIN ITEM

Paquete de 16 oz (1 lb)

- Solo copos de avena naturales (rolled oats)

La marca permitida por WIC incluye:



**Mom's Best**  
Quick  
Old Fashioned Oats

### NO COMPRE

- Orgánica
- Cortada al acero (steel cut)
- Paquetes de avena instantánea  
(Se pueden comprar como cereal)

Los **granos integrales** sólo se permiten en **paquetes de 16 oz.**  
Busque paquetes de **1 lb (pound)** o de **16 onzas.**

## Tortillas WHOLE GRAIN ITEM

Paquete de 16 oz (1 lb)

### NO COMPRE

- Orgánicas
- Wraps, pan de pita, pan ácimo (flat bread)
- Tortillas de cáscara dura para tacos o tostadas

Las marcas permitidas por WIC incluyen:

### Trigo Integral



**Best Choice**  
Whole Wheat



**Chi-Chi's**  
Whole Wheat  
Fajita Style



**Don Pancho**  
Whole Wheat



**Essential  
Everyday**  
Whole Wheat



**Fareway**  
Whole Wheat



**Food Club**  
Whole Wheat



**Frescados**  
Whole Wheat



**Great Value**  
Whole Wheat



**Hy-Vee**  
Whole Wheat



**La Banderita**  
Whole Wheat



**Market Pantry**  
Whole Wheat



**Mission**  
Whole Wheat



**Our Family**  
Whole Wheat

### Maíz



**Best Choice**  
Corn



**Chi-Chi's**  
White Corn



**Don Pancho**  
White Corn



**Essential  
Everyday**  
Corn



**Fareway**  
White Corn



**Food Club**  
White Corn



**Frescados**  
Corn



**Hy-Vee**  
White Corn



**La Banderita**  
Corn



**La Burrita**  
Corn



**La Perla**  
Corn



**Los Maizales**  
Corn



**Mission**  
Extra Thin  
Yellow Corn



**Our Family**  
Yellow Corn  
White Corn

## Pasta WHOLE GRAIN ITEM



Paquete de 16 oz (1 lb)

100% trigo integral

Cualquier marca

- Cualquier forma

### NO COMPRE

- Orgánica
- Pasta de arroz, quínoa, lino, maíz o verdura

# Leche



En galones o medios galones

**Cualquier marca**

- Pasteurizada

Sólo se puede comprar el tipo exacto de leche que aparece en el saldo de sus beneficios.

- Leche de vaca
- Leche deslactosada (Lactose Free)
- Leche en polvo
- Leche evaporada
- Leche de cabra – *Jamás sirva leche de cabra a niños menores de 1 año*

**Marcas permitidas por leche de cabra incluyen:**

- Poplar Hill cuarto de galón
- Meyenberg cuarto o medio galón
- Meyenberg evaporated en latas

## NO COMPRE

- Orgánicas
- Leche en polvo **Peak**
- Leche con sabor, como chocolate
- Leches de especialidad o leche con nutrientes agregados (*además de Vitamina A o D*)
- Leche en botellas de vidrio



DOS (2) medios galones



son IGUALES a



(1) galón

# Bebidas de Soya

Las marcas permitidas por WIC incluyen:



**8th Continent**  
Original Natural Refrigerada  
Medios galones



**Great Value**  
Original Natural Refrigerada  
Medios galones



**Pacific Foods**  
Ultra Soy Natural Larga vida  
Cuartos de galón



**Silk**  
Original Natural Refrigerada  
Medios galones  
Paquetes de dos se permiten



**Silk**  
Original Natural Larga vida  
Cuartos de galón

## NO COMPRE

- Orgánicas
- Bebidas de soya saborizadas
- Light o Fat-Free (sin grasa)

# Tofu



Paquete de 12 a 16 oz

- Orgánico – se permite
- Natural, sin sabor, cualquier textura
- Refrigerado o sin refrigerar

**Marcas permitidas por WIC incluyen:**

- Azumaya
- MinnTofu
- Franklin Farms
- Nasoya
- House
- Wildwood

## NO COMPRE

- Con grasas, azúcares, aceites, sodio o condimentos agregados

# Queso



Solo paquetes de 8 o 16 oz  
**Cualquier marca**

- Pasteurizado
- Rallado (shredded), en bloque, tiras, palitos, o trenzado
- Bajo en grasa, reducido en grasa, sin grasa o sin sodio – se permite

**Quesos permitidos por WIC incluyen:** (una combinación de estos se permite)

- Cheddar
- Colby
- Farmer
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss

## NO COMPRE

- Orgánicos
- Americano, alimentos con queso procesado, queso untable o **Velveeta**
- En rebanadas, en dados, cubos, cuajado, rallado (grated), ni requesón
- Con agregado de aderezos, pimienta u otros condimentos
- Queso de la Deli o importado
- Queso Parmesano, Romano o de cabra



DOS paquetes de 8 oz (.5 lb) son IGUAL a UN paquete de 16 oz (1 lb)



# Yogur



Sólo envases de 32 oz

**Cualquier marca**

- Pasteurizado
- Cualquier sabor
- Griego (Greek) – se permite

## NO COMPRE

- Orgánicos
- Con endulzantes artificiales como sucralosa (**Splenda**) o aspartamo
- Yogur con más de 40 g de azúcar por taza



Si su saldo de beneficios muestra **Low-fat / Nonfat Yogurt**, asegúrese de ver esas palabras en la parte delantera de su envase de yogur.



# Huevos



Huevos de tamaño Medium, Large, Extra Large o Jumbo

**Cualquier marca**

- Solo paquetes de 1 (una) docena
- Huevos blancos o marrones
- Huevos "Cage Free" (libres de jaula)

## NO COMPRE

- Orgánicos, pasteurizados o fértiles
- Huevos "Free Range" (de libre pastoreo)
- Huevos "Pature Raised" (de pastoreo)

# Cereales

Paquetes de 12 oz o más grandes

**FA** Alto contenido de ácido fólico **W** Integral **5+** Integral con 5+ gramos de fibra **GF** Sin gluten

Las marcas permitidas por WIC incluyen:

## Cereales secos



**Cheerios**  
**W GF**



**Multi Grain Cheerios**  
**FA W GF**



**Kix Honey**  
**W**



**Kix**  
**W**



**Kix Berry Berry**  
**W**



**Total Whole Grain**  
**FA W**



**Wheaties**  
**W**



**Wheat Chex**  
**5+**



**Corn Chex**  
**GF**



**Rice Chex**  
**GF**



**Grape-Nuts**  
**FA 5+**



**Honey Bunches of Oats Vanilla**  
**FA**



**Honey Bunches of Oats With Almonds**  
**FA**



**Honey Bunches of Oats Cinnamon Bunches**  
**FA**



**Honey Bunches of Oats Honey Roasted**  
**FA**



**Great Grains Banana Nut Crunch**  
**5+**



**Frosted Mini Wheats Original**  
**FA 5+**



**Frosted Mini Wheats Little Bites**  
**FA 5+**



**Corn Flakes**



**Crispix**



**Rice Krispies**



**Special K**  
**FA**



**Oatmeal Squares Brown Sugar**  
**5+**



**Oatmeal Squares Cinnamon**  
**5+**



**Life**  
**W**



**Mini Spooners Frosted, simple**  
**FA 5+**



**Mini Spooners Strawberry Cream**  
**FA 5+**



**Crispy Rice Solo Malt-O-Meal**  
**FA GF**

## Cereales cocidos



**COCO Wheats**  
28 oz



**Quaker Oatmeal**  
9.8 oz  
Sobres Individuales Sabor Original



**Quaker Instant Grits**  
9.8 oz  
Sobres Individuales Sabor Original



**Malt-O-Meal**  
28 o 36 oz Original



**Malt-O-Meal**  
28 o 36 oz Chocolate



**Cream of Wheat**  
28 oz Original



**Cream of Wheat**  
18 oz Whole Grain  
**5+**



**Cream of Rice**  
14 oz  
**GF**

## Cereales de marcas propias de la tienda

Variedades permitidas de cereales de marcas propias de tienda incluyen:

Bran Flakes, Toasted Oats, Tasteeos, y Instant Oatmeal (Avena instantánea)

## MINNESOTA WIC SUGERENCIA

Cereales en paquetes de menos de 12 oz no están permitidos.

Si hay **menos de 12 oz de cereal** en su saldo de beneficios, **no podrá usarlas.**

Utilice esta guía para obtener la mayor cantidad de cereal.

**36.0 ONZAS**



**34.5 ONZAS**



**36.0 ONZAS**



## EXCEPCIÓN

La **avena instantánea de 9.8 oz** es el único cereal permitido **menos de 12 oz.**

# Jugo

- Jugo 100% natural
- Un sabor
- Calcio y vitaminas agregadas – se permiten

Sólo se puede comprar el tipo exacto y el tamaño de jugo que aparecen en el saldo de su cuenta.

## Opciones de jugo incluyen:

- 64 oz de jugo líquido, refrigerado o no refrigerado
- 12 oz, congelado
- Paquetes de 6 latas de 5.5 a 6.0 onzas (sólo disponible para situaciones limitadas)

## **X** NO COMPRE

- Orgánico
- Mezclas de jugo de frutas
- Cóctel de jugo, jugos con azúcar agregada, y drinks
- Con endulzantes artificiales agregados como la sucralosa
- Jugos recién exprimidos

## Jugos refrigerados



Solo de 64 oz

## Cualquier marca

- Solo medios (1/2) galones
- Jugo de naranja

## Jugo concentrado congelado



Solo 11.5 a 12 oz

## Cualquier marca

Sabores permitidos por WIC incluyen:  
Manzana, Uva, Toronja, Naranja y Piña

## WIC SUGERENCIA

Si un jugo no aparece como permitido por WIC, tal vez se deba a lo siguiente:

El contenedor es del tamaño incorrecto

No tiene la cantidad suficiente de Vitamina C

Es una mezcla de jugos

## Jugos no refrigerados

Solo de 64 oz

Marcas permitidos por WIC incluyen:



**Campbell's**  
100% Tomato  
100% Tomato  
Low Sodium



**Indian Summer**  
Premium  
Apple



**Juicy Juice**  
100% Apple  
Ningún otro sabor



**Langers**  
Orange, Apple, Grape, Red Grape, White Grape, Grapefruit, Pineapple, Tomato, Vegetable, Vegetable Low Sodium



**Libby's**  
Pineapple



**Mott's**  
100% Apple

No las opciones Mott's for Tots, Light o Medleys



**Musselman's**  
100% Apple



**Old Orchard**  
100% Grape  
100% White Grape  
100% Orange



**V8**  
100% Vegetable Original  
Low Sodium  
Spicy Hot



**Welch's**  
100% Grape  
100% Red Grape  
100% White Grape

## Jugos de marcas propias de la tienda

Sabores permitidos por WIC incluyen:

Naranja, Toronja, Piña, Uva, Manzana, Tomate y Vegetal

# Atún enlatado • Salmón

Para mujeres que están amamantando exclusivamente



5 oz o más grande  
Cualquier marca

- Atún claro (Light) en agua
- Salmón rosado (Pink) en agua
- Regular o bajo en sodio
- Caldo de verduras agregado – se permite

## **X** NO COMPRE

- Atún o salmón en aceite
- Atún blanco (White) / albacora o salmón rojo (Red)
- En paquetes de aluminio o individuales de almuerzo (Kit)
- **Wild Planet** u otras marcas de especialidad

# Peanut Butter · Peas · Beans

(Mantequilla de Maní · Chicharos · Frijoles enlatados)

## Mantequilla de Maní



Frasco de 16 a 18 oz  
Cualquier marca

- Cremosa, crocante, o con trozos
- Tipo Natural o reducida en azúcar

### NO COMPRE

- Orgánica
- Tipo "peanut butter spread" (como *Jif Natural* o *Skippy Natural*) o baja en grasa
- Con agregado de jalea, chocolate o miel
- Otras mantequillas de frutos secos
- Refrigeradas

## Frijoles y Chicharos secos



Paquete de 16 oz  
Cualquier marca

- Cualquier variedad
- Naturales preenvasados

### NO COMPRE

- Orgánicos o a granel
- Mezclas para sopa, con aderezos u otros ingredientes agregados

## Frijoles enlatados



Latas de 15 a 16 oz  
Cualquier marca

- Frijoles regulares o bajos en sodio
- Cualquier variedad incluidas coloradas, frijoles pintos, porotos negros, blancos, rojos, garbanzos, Great Northern, habas de lima, y frijoles de carita

### NO COMPRE

- Orgánicos
- Frijoles con grasas, aceites o carnes agregadas
- Estilo baked beans, frijol con carne de cerdo, frijoles Chili, frijoles refritos
- Frijoles verdes, amarillos (wax beans) o ejotes

MINNESOTA WIC SUGERENCIA

Por cada lata que compra se eliminarán 0.25 contenedores de su saldo.

1 LATA	2 LATAS	3 LATAS	4 LATAS
=	=	=	=
.25	.50	.75	1
CONTENEDORES	CONTENEDORES	CONTENEDORES	CONTENEDOR

# Comida para Bebés

## Frutas Verduras

Sólo envases o frascos de 4 oz

- Cualquier variedad de frutas o verduras simples
- Mezclas de frutas o verduras – se permiten

### NO COMPRE

- Mezclas de verdura con carne (Dinners)
- Sal o azúcar agregada o DHA
- Paquetes para apretar
- Mezclas de yogur
- Paquete con 2 envases de 2 oz

Marcas permitidas por WIC incluyen:



Beech-Nut



Beech-Nut



Beech-Nut



Earth's Best



Gerber



Gerber



Gerber



Happy Baby



Parent's Choice



Parent's Choice



Tippy Toes  
Paquete con 2 envases de 4 oz



Tippy Toes



Wild Harvest

MINNESOTA WIC SUGERENCIA

1 Paquete con 2 envases de 4 oz



2 Frascos de 4 oz

## Cereal

Paquetes de 8 o 16 oz

### NO COMPRE

- Orgánicos
- Cereal con agregado de fruta, fórmula, yogur, DHA o de otro tipo

La marca permitida por WIC incluye:



Gerber  
Rice (simple)  
Oatmeal  
Whole Wheat  
Multigrain

## Carne

Para infantes exclusivamente amamantados  
Sólo 2.5 oz

- Cualquier variedad de carne o ave como único ingrediente
- Agregado de caldo o jugo de carne – se permite

### NO COMPRE

- Mezclas de verdura con carne (Dinners)
- Sal o azúcar agregada o DHA

Marcas permitidas por WIC incluyen:



Beech-Nut



Earth's Best  
Orgánica



Gerber