Alimentos para niños

Leche de fórmula para bebés

COMPRE:
- ✔ Marca, tipo y tamaño indicados en el cheque

Vaya a una farmacia aprobada por WIC para comprar leche de fórmula difícil de encontrar.

NO COMPRE:
- ✘ Leche de fórmula orgánica

Cereal para bebés

COMPRE:
- ✔ Marca indicada en el cheque
- ✔ Seco, caja de 8 a 16 onzas

NO COMPRE:
- ✘ Orgánico ni con DHA (ácido graso), fruta, o leche de fórmula
- ✘ En frasco ni en lata

Vegetales y Frutas para bebés

COMPRE:
- ✔ Marca, tipo y tamaño indicados en el cheque
- ✔ Solamente vegetales: calabacines (squash), camotes, zanahorias, ejotes (green beans), o guisantes
- ✔ Solamente frutas: puré de manzana, bananas, peras, o melocotones

NO COMPRE:
- ✘ Orgánicos ni con DHA
- ✘ Con carne, yogur, cereal, o pasta
- ✘ Comidas, postres, sopas, guisados, o cortados en cubitos

Carnes para bebés

COMPRE SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE:
- ✔ Marca, tipo y tamaño indicados en el cheque
- ✔ Solamente pollo, pavo, carne de vaca, cordero, ternera, o jamón

NO COMPRE:
- ✘ Orgánica ni con DHA
- ✘ Con vegetales, frutas, arroz, cereal, o pasta
- ✘ Comidas, barritas de carne, guisos, o sopas

¿TIENE PREGUNTAS?
El personal del WIC las responderá o llame a la Oficina de WIC del Estado al 1-800-242-4WIC (4942)
También puede visitar nuestra página web al www.mdwic.org

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

MARYLAND

Martin O'Malley, *Gobernador*
Anthony G. Brown, *Vicegobernador*
John M. Colmers, *Secretario del Departamento de Salud e Higiene Mental*

PROGRAMA PARA MUJERES, INFANTES Y NIÑOS DE MARYLAND

Mejores decisiones sobre nutrición para un futuro más alegre

WIC

LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS DEL WIC

OCTUBRE 2009

Revisado Enero 2010

¡Lleve esta lista cuando compre alimentos del WIC!

Leche

COMPRE:
- ✔ La marca de la tienda si está a disposición
- ✔ El tamaño de envase que está indicado en el cheque
- ✔ Con 1% de grasa (baja en grasas) o descremada (sin grasa) si es una mujer o un niño de 2 años o más
- ✔ Leche entera si el niño tiene menos de 2 años

COMPRE SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE:
- ✔ Con menos lactosa o sin lactosa
- ✔ En polvo (seca, entera o descremada)
- ✔ Evaporada (entera o descremada)
- ✔ Ultra Alta Temperatura (en inglés UHT)
- ✔ Kosher

NO COMPRE:
- ✘ Leche con 2% de grasa o suero de mantequilla (buttermilk)
- ✘ Leche con chocolate o de otro sabor
- ✘ Leche orgánica, de soja, de arroz, o de cabra
- ✘ Condensada con azúcar

Quesos

COMPRE:
- ✔ En trozo o en rodajas
- ✔ Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, o Swiss
- ✔ Bajos en grasas y bajos en sodio está permitido

NO COMPRE:
- ✘ Tamaños de menos de 8 onzas
- ✘ Orgánico o importado
- ✘ Queso del "delicatessen", en tiras, o envuelto individualmente
- ✘ Comidas, mezclas para untar o productos con queso
- ✘ Queso crema
- ✘ En tiritas pequeñas (shredded), desmenuzado, o en cubitos
- ✘ Con diferentes sabores, con nueces, pimientos, o con galletas

Huevos

COMPRE:
- ✔ La marca de la tienda si está a disposición
- ✔ Blancos, medianos o grandes
- ✔ Una docena solamente

NO COMPRE:
- ✘ Orgánicos, cáscara oscura, fértiles, o de gallinas no enjauladas (cage free)
- ✘ Bajos en grasa o colesterol, omega-3, pasteurizados u otros huevos especiales

Arvejas, Frijoles, Lentejas secas

COMPRE:
- ✔ Frijoles tipo "kidney", pintos, negros, "navy", garbanzos o habas
- ✔ Guisantes partidos (split peas), "blackeye", o lentejas
- ✔ Frijoles secos, bolsa de 16 onzas
- ✔ Frijoles enlatados en agua, lata de 14 a 16 onzas

NO COMPRE:
- ✘ Orgánicos
- ✘ Verdes o "wax beans", guisantes "sweet peas"*
- ✘ Paquetes de sopa, mezclas para sopa, o con sabores
- ✘ Frijoles con salsa, carne, grasa o aceite

**COMPRE con el cheque de WIC para Frutas y Vegetales*

Mantequilla de Maní

COMPRE:
- ✔ Sin sabor, frasco de 16 a 18 onzas
- ✔ Lisa, crocante, extra crocante, cremosa, o de maníes tostados con miel

NO COMPRE:
- ✘ Orgánica, natural, o baja en grasas
- ✘ Mezclada con malvaviscos (marshmallow), jalea, mermelada, miel, o chocolate
- ✘ De maníes recién molidos

Pescado en lata

COMPRE SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE:
- ✔ Atún claro en trozos, envasado en agua, lata de 5 a 6 onzas
- ✔ Salmón rosado, enlatado en agua, lata de 5 a 7.5 onzas
- ✔ Sardinas, envasadas en agua, lata de 3.75 onzas

NO COMPRE:
- ✘ Atún albacora o blanco
- ✘ Salmón rojo
- ✘ Pescado con otros sabores o salsas
- ✘ Orgánico, bajos en sodio, o "gourmet"
- ✘ Bolsa, recipiente, o paquetes listos para comer

Vegetales y Frutas "Orgánico es permitido"

Frescos

COMPRE:
- ✔ Sueltos o preempaquetados
- ✔ Enteros o cortados
- ✔ Papa dulce, (camote o batata) es posible

NO COMPRE:
- ✘ Papas de cáscara blanca, roja, o dorada
- ✘ Productos del bar de ensaladas, platos para fiestas, canastas de frutas
- ✘ Hierbas, nueces, maníes/cacahuates
- ✘ Envases con ensaladas lista para comer con nueces, crutón, o aderezo
- ✘ Frutas o vegetales con salsa para untar
- ✘ Frutas secas

Congelados

COMPRE:
- ✔ Natural
- ✔ En bolsa o en caja
- ✔ Bajos en sodio es posible

NO COMPRE:
- ✘ Papas fritas, "tater tots" u otras papas blancas
- ✘ WIC u otro jugo*
- ✘ Sopa
- ✘ Con papas, arroz, o pasta
- ✘ Con pan, mantequilla, grasa, aceite, o carne
- ✘ Con azúcar

Envasados

COMPRE:
- ✔ En agua o jugo solamente
- ✔ En metal, vidrio, o plástico
- ✔ Bajos en sodio está permitido

NO COMPRE:
- ✘ Frijoles WIC,* frijoles con cerdo, o frijoles cocidos en salsa (baked beans)
- ✘ WIC u otro jugo*
- ✘ Sopa
- ✘ Con papas, pasta, arroz, carne, grasa, o aceite
- ✘ Endulzados con azúcar, o en almíbar
- ✘ Con edulcorantes artificiales
- ✘ Vegetales en vinagre, condimentos "relishes", salsa "ketchup/catsup"
- ✘ Salsa de arándano rojo, relleno para pasteles

** Usted puede comprar jugo y frijoles WIC con sus otros cheques WIC.*

Jugo de fruta

COMPRE:
- ✔ Jugo 100% fruta, sin azúcar
- ✔ Las marcas y tipos que se muestran a continuación únicamente
- ✔ En lata, cartón o botella del tamaño indicado en el cheque
- ✔ Con calcio está permitido

NO COMPRE:
- ✘ Orgánico o recién exprimidos
- ✘ Ensalada de frutas, ponche de frutas, o bebidas de frutas

Concentrados Congelados: Para mujeres

NARANJA *Cualquier marca* · POMELO *Cualquier marca* · DOLE *Piña* · SENECA *Manzana, Uva morada* · OLD ORCHARD *Manzana, Piña, Uva morada, Uva blanca (con la tira para abrir el recipiente de color verde)* · WELCH'S *Uva morada, Uva blanca (con la tira para abrir el recipiente de color amarillo)*

Jugos Concentrados sin refrigerar: Para mujeres

JUICY JUICE *Manzana*

WELCH'S *Manzana, Uva morada, Uva blanca (con la tira para abrir el recipiente de color amarillo)*

Envase de 64 onzas: Para niños

NARANJA *Cualquier marca* · POMELO *Cualquier marca* · APPLE & EVE *Manzana* · JUICY JUICE *Manzana*

OLD ORCHARD *Manzana, Uva morada, Uva blanca* · SENECA *Manzana, Uva morada e* · TREE TOP *Manzana* · WELCH'S *Uva morada, Uva roja, Uva blanca*

Recuerde, amamantar es lo mejor para usted y su bebé.

Pan y Panecillos 100% trigo entero

COMPRE:
- ✔ 1 pan o paquete de 1 libra

Arnold Stone Ground 100% Whole Wheat Bread
Food Lion 100% Whole Wheat Bread
Giant Wheat Bread
Giant Stone Ground 100% Whole Wheat Bread
Great Value 100% Whole Wheat Bread
Healthy Life 100% Whole Wheat Bread
Mars Wheat Bread
Nature's Own 100% Whole Grain Sugar Free
Pepperidge Farm 100% Whole Wheat Bread
Pepperidge Farm Very Thin Sliced 100% Whole Wheat Bread
Pepperidge Farm Light Style Soft Wheat Bread
Roman Meal Sungrain 100% Whole Wheat Bread
Sara Lee Classic 100% Whole Wheat Bread
Schmidt Old Tyme 100% Whole Wheat Whole Grain Bread
Schmidt Old Tyme Whole Grain Sugar Free Bread
Schmidt Whole Grain 100% Whole Wheat Sandwich Rolls
Schmidt Whole Grain 100% Whole Wheat Hotdog Rolls
Shoppers 100% Whole Wheat Bread
Weight Watchers 100% Whole Wheat Bread
Weight Watchers Wheat Sandwich Rolls
Wonder Soft 100% Whole Wheat Bread

NO COMPRE:
- ✘ Pan con pasas de uvas u otro pan con frutas o nueces
- ✘ Pan "Pita" o "bagel" o "English muffins"
- ✘ Orgánico o menos de 15 onzas

Tortillas de maíz/trigo entero blandas

COMPRE:
- ✔ Paquete de 1 libra (16 onzas)

Ejemplos:

Tortillas de trigo entero Buena Vida
Tortillas de maíz blanco Celia's
Tortillas de trigo entero ChiChi's
Tortillas de maíz blanco ChiChi's
Tortillas de maíz blanco Don Pancho
Tortillas de trigo entero Don Pancho
Tortillas de maíz amarillo La Burrita
Tortillas de maíz blanco La Banderita
Tortillas de trigo entero La Banderita

NO COMPRE:
- ✘ Tortillas fritas de maíz, "chips", tostadas, o tortillas para tacos
- ✘ Tortillas de harina blanca o con diferentes sabores
- ✘ Orgánico

Arroz Marrón (arroz entero)

COMPRE:
- ✔ Seco, natural
- ✔ Regular, de cocido rápido o instantáneo
- ✔ Bolsa o caja de 1 libra (14 ó 16 onz

NO COMPRE:
- ✘ Bolsas de arroz precocido o para hervir con la bolsa
- ✘ Arroz con diferentes sabores, salsas, o vegetales
- ✘ Orgánico o envases de menos de 14 onzas

Cereal — *Puede combinar marcas y tipos hasta un total de 36 onzas*

COMPRE:
- ✔ Sólo las marcas indicadas a continuación
- ✔ Caja de 12 onzas o más grande (cereal frío)
- ✔ Caja de 11.8 onzas o más grande (cereal caliente)

NO COMPRE:
- ✘ Orgánico

KELLOGG'S *Crispix* · KELLOGG'S *Rice Krispies* · KELLOGG'S *Special K*

GENERAL MILLS *Cheerios* · GENERAL MILLS *MultiGrain Cheerios* · GENERAL MILLS *Total Whole Grain* · POST *Banana Nut Crunch* · POST *Bran Flakes* · POST *Grape Nuts*

GENERAL MILLS *Corn Chex* · GENERAL MILLS *MultiBran Chex* · GENERAL MILLS *Rice Chex* · POST *Grape Nuts Flakes* · POST *Honey Bunches of Oats – Vanilla Bunches, Honey Roasted, Almond, Cinnamon Bunches* · QUAKER *Cinnamon Oatmeal Squares*

GENERAL MILLS *Wheat Chex* · GENERAL MILLS *Kix* · GENERAL MILLS *Wheaties* · QUAKER *Instant Grits, Original Flavor* · B&G FOODS *Cream of Wheat – Instant, 1 Minute, 2 1/2 Minute, 10 Minute* · QUAKER *Instant Oatmeal, Original Flavor*

KELLOGG'S *All Bran Complete Wheat Flakes* · KELLOGG'S *Unfrosted Mini Wheats* · KELLOGG'S *Corn Flakes* · B&G FOODS *Cream of Wheat Whole Grain*

Indica Alimento de Grano Entero

Formas de comprar 36 onzas de cereal como máximo

12 onzas
12 onzas
+ 12 onzas
36 onzas

18 onzas
+ 18 onzas
36 onzas