

# GUIA DE ALIMENTOS PARA COMPRADORES DE WIC DE MISSISSIPPI

## FRUTAS Y VERDURAS

### Frutas y verduras frescas

Cualquier variedad de frutas o verduras frescas enteras o cortadas.

Verduras en bolsas de cualquier tamaño (zanahorias o verduras para ensalada).

### Verduras congeladas

Cualquier tamaño o tipo de paquete.

Cualquier verdura sola o mezcla de verduras solas sin papas blancas.

Cualquier tipo de frijoles o mezclas con frijoles o guisantes (p. ej., verduras mixtas con frijoles mantequilla).

### Frutas congeladas

Cualquier marca o tamaño de paquete de frutas congeladas enteras o cortadas.

### Verduras enlatadas\*

Cualquier tamaño.

Verduras solas y mezclas de verduras solas, incluyendo guisantes (dulces) verdes, frijoles verdes, ejotes, habichuelas amarillas y frijoles amarillos.

### Productos enlatados de tomate

Cualquier tamaño.

Tomates enteros, en cubitos, triturados o cocidos.

Salsa, pasta o puré de tomate.

### Frutas enlatadas

Envasadas en agua, jugo o concentrado de jugo de fruta.

Cualquier fruta sola o mezcla de frutas solas.

Cualquier tipo de envase.

Cualquier marca.

Puré de manzana (solamente sin azúcar añadido o variedades sin edulcorar).

## CEREAL

Elija solamente bolsas o cajas de 11 a 36 oz, o bien cualquier combinación que no supere las 36 onzas.

### General Mills

**Cheerios**, Original, Multigrain

**Chex**, Corn, Rice

**Kix**, Original, Honey, Berry Berry

**Total**

**Wheaties**

### Malt O Meal

**Mini Spooners**, Frosted, Strawberry Cream



\*Se permiten frijoles, guisantes y lentejas enlatados en la sección "Frijoles, guisantes y mantequilla de mani". Estos no forman parte de la asignación de verduras enlatadas

## Quaker

**Oatmeal Squares**, Brown Sugar, Cinnamon, Golden Maple

**Life**, Original, Vanilla, Strawberry

## Kellogg's

### Crispx Original

**Special K**, Original, Multigrain with a Touch of Cinnamon, Honey Almond, Ancient Grains

### Corn Flakes

### Rice Krispies Original

**All-Bran Complete Wheat Flakes**

**Frosted Mini Wheats**, Original, Little Bites, Filled Mixed Berry, Blueberry, Strawberry, Pumpkin Spice, Cinnamon Roll

**Kashi**, Warm Cinnamon, Honey Toasted

## Grainberry

**Grainberry**, Original Toasted Oats, Honey Nut Toasted Oats, Multi-Bran Flakes, Apple Cinnamon Toasted Oats, Shredded Wheat, Cinnamon Frosted Shredded Wheat

## Post

**Grape-Nuts Flakes**, Original, Flakes

**Great Grains**, Banana Nut Crunch, Crunchy Pecan

**Honey Bunches of Oats**, with Almonds, Honey Roasted, with Vanilla Bunches

## LECHE

Elija solo marcas declaradas de la tienda.

Cualquier combinación de tamaños de un galón y medio galón; cuartos solo si se especifica

Leche entera para niños (solamente de 12 a 23 meses).

Leche descremada o baja en grasa al 1% (niños de 2 a 5 años y mujeres).

Se permite chocolatada, sin lactosa o con contenido reducido de lactosa, y enriquecido con calcio.

### Permitido en circunstancias que califiquen.

### Debe agregarse a su tarjeta por parte de una certificadora.

Leche evaporada (enlatada), lata de 12 oz (solo marcas Carnation y Pet)

Leche en polvo, caja de 9.6 oz

Leche ultrapasteurizada (UHT), cuarto de galón

### Bebida de soya

Permitida en circunstancias que califiquen.

Debe agregarse a su tarjeta por parte de una certificadora. Elija cajas refrigeradas de medio galón.

**8th Continent** (solo original o vainilla)

**Silk** (solo original)

## YOGUR

No se permiten yogures que sean orgánicos, líquidos o que contengan granola, dulces, miel o nueces.

### Yogur entero para niños de 12 a 23 meses

Elija entre las marcas y sabores a continuación.

Deben ser envases de un cuarto de galón (32 oz).

**Chobani**, griego de leche entera sin sabor

**Dannon**, leche entera y natural

**Dannon Oikos**, griego de leche entera sin sabor

**Kroger**, leche entera y natural, leche entera y de vainilla

### Yogur descremado o bajo en grasa (0 a 2% en grasa) para mujeres y niños de dos años o mayores.

Elija entre las marcas y sabores a continuación.

Deben ser envases de un cuarto de galón (32 oz), excepto Yoplait Go-Gurt (consulte los tamaños aprobados a continuación).

## Chobani

Griego descremado sin sabor

Griego descremado y mezclado de fresa

Griego descremado y mezclado de vainilla

Griego descremado y mezclado de melocotón

Griego bajo en grasa sin sabor

## Dannon

Bajo en grasa sin sabor

Bajo en grasa de vainilla

## Lala

Lala bajo en grasa

## Dannon Oikos

Griego descremado sin sabor

Griego descremado de vainilla

Griego mezclado de vainilla triple cero

## Dannon Light & Fit

Descremado de vainilla

Griego descremado de fresa

Griego descremado de vainilla

Descremado sin sabor

## Yoplait

Bajo en grasa de fresa original

Bajo en grasa de vainilla original

Bajo en grasa de melocotón cosecha original

Bajo en grasa de banana y fresa original

## Yoplait Go-Gurt

Cualquier sabor.

Elija los siguientes tamaños apropiados:

1 paquete de 16 unidades (porciones de 2 oz).

2 paquetes de 8 unidades (porciones de 2 oz).

No se permiten las versiones "no lácteas" ni "granizadas".



## Kroger

Descremado sin sabor  
Bajo en grasa y mezclado de vainilla  
Bajo en grasa y mezclado sin sabor

## Great Value

Baja en grasa original  
Bajo en grasa de fresa original  
Bajo en grasa de banana y fresa original  
Descremado sin sabor original

## QUESO

**Paquete de una libra (16 onzas) de la marca declarada de tienda.**

**Puede ser en bloque, de aro, en cubos, rallado, en rodajas o en tiras.**

**Puede ser bajo en grasa, bajo en colesterol o bajo en sodio, pero no se limita a estas opciones.**

**Elija cualquiera de las siguientes variedades:**

Americano fundido  
Cheddar  
Colby  
Colby-Jack  
Monterey Jack  
Mozzarella  
Suizo



## PESCADO

Debe agregarse a la tarjeta eWIC para mujeres que amamantan exclusivamente.

## Atún enlatado

Atún claro, en trozos o empacado en agua de cualquier marca; latas de 5, 6 y 7.5 oz

## Salmón enlatado

Salmón rosado de cualquier marca; latas de 5, 6, 7.5 y 14.75 oz

## HUEVOS

Elija empaques de una docena de la marca declarada de la tienda. Deben ser de grado A, grandes

## GRANOS INTEGRALES

### Pasta de trigo integral

Paquete de una libra (16 oz).

Cualquier marca o forma.

La harina de trigo 100 % integral y/o la harina de trigo duro integral deben ser las únicas harinas indicadas en la lista de ingredientes.

### Tortillas integrales

Paquete de una libra (16 oz).

Tortillas integrales o de maíz de las siguientes marcas:

### Celia's

Tortillas de trigo integral  
Tortillas de maíz

### La Banderita

Tortillas de trigo integral  
Tortillas de maíz

## Mission

Tortillas de trigo integral  
Tortillas de maíz

## Arroz integral

Bolsa o caja de una libra (14 a 16 oz)

Cualquier marca de arroz normal, instantáneo o en bolsa para hervir (boil-in-bag).

## Pan integral o de trigo integral

Paquete de una libra (16 oz)

Elija las opciones indicadas a continuación.

**Nature's Own**, 100% Whole Wheat

**Nature's Own**, 100% Whole Wheat with Honey

**Pepperidge Farm**, Very Thin Whole Grain

**Sara Lee**, 100% Whole Wheat

**Wonder**, 100% Whole Wheat

**Arnold**, 100% Whole Grain Sliced Buns

## JUGOS

**Concentrado vertible congelado de 11.5 a 12 oz y sin congelar de 11.5 oz**

Solo para mujeres

Debe ser jugo 100 % natural, sin edulcorantes añadidos.

Puede contener calcio añadido.

No se permiten ponches de fruta, refrescos de fruta ni bebidas con sabor a fruta.

Solo las marcas y sabores indicados a continuación

**Dole**, piña

**Old Orchard**, , todos los sabores (solo tapas verdes)

**Seneco**, manzana

**Cualquier marca**, naranja

**Welch's**, uva, manzana, Tropical Passion

## Shelf stable, 100% juice

**Envases de 48 oz para mujeres solamente**

**Envases de 64 oz para niños solamente**

**Envases refrigerados de 64 oz para niños solamente**

**Juicy Juice**, todos los sabores

**Lucky Leaf**, manzana

**Northland**, arándano y mezclas

**Seneca**, manzana

**Libby's**, piña

**Welch's**, uva, uva roja o uva blanca de 48 oz.

**Oceanspray**, todos los sabores

**Any Brand**, naranja (solo 100 % natural)

## FRIJOLE, GUI SANTES Y MANTEQUILLA DE MANÍ

### Frijoles enlatados y deshidratados

Pueden ser enlatados (envases de 15 a 16 oz) o deshidratados (envases de 16 oz)

Sin azúcar, grasa, aceite o carne añadidos.

Elija cualquier marca. Incluye frijoles negros, norteños, rojos, mungo, pinto o blancos, habas o garbanzos. También se incluyen guisantes de ojo negro y partidos, garbanzos y lentejas.

## Mantequilla de maní

Envase de una libra (16 a 18 oz) de cualquier marca; puede ser cremosa, crujiente o extracrujiente.

## BEBÉS

### Leche de fórmula para bebés

La lista de compras de WIC muestra la marca, el tamaño, la modalidad (en polvo o concentrada) y la cantidad a comprar. No se permiten sustituciones.

### Cereal seco para bebés

Elija Gerber o Beech Nut (8 oz). Sin fruta añadida, DHA u otros aditivos.

### Avena

### Arroz

### Multigrano

### Trigo integral

### Frutas y verduras para bebés

Cualquier fruta y verdura para bebés de un solo ingrediente y de segunda etapa. No se permite azúcar, almidones, sal o DHA añadidos.

Cualquier combinación de paquetes o frascos que suman el total de onzas (oz) recibidas por mes solamente en los tamaños y marcas a continuación.

### Beech-Nut (nada artificial añadido): -

frasco de 4 oz

**Gerber** : 8 oz (dos paquetes de 4 oz)

**Earth's Best Organic Stage 1** frasco de 4 oz

### Carnes para bebés

#### Para bebés exclusivamente amamantados

Incluye pollo, pavo, jamón y res solos.

No se permiten mezclas de carne y verduras ni mezclas de carne y pasta. Sin DHA. Sin trozos de carne.

### Beech-Nut Stage 1

Carne con caldo

Envase de 2.5 oz

### Gerber 2nd Foods

Carne con salsa

Envase de 2.5 oz

### Earth's Best Organic Stage 1

Pollo

Pavo

Envase de 2.5 onzas

**Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.**

