



!El WICShopper es una aplicación móvil que le permite escanear productos para verificar cuáles están autorizados por WIC, ver la Lista de Alimentos Autorizados, obtener ideas de recetas, calcular productos, y mucho más!



Descárguelo hoy mismo!
Siempre revise la impresión de "EBTCard Benefits" y/o los recibos de la tienda para verificar los artículos individuales que tiene en su Tarjeta de Nutrición de WIC.

!Queremos saber de usted! Por favor, denos su opinión sobre el nuevo formato de nuestra Lista de Alimentos Autorizados, yendo al enlace que aparece a continuación y realizando nuestra encuesta:

<https://www.surveymonkey.com/r/2HTC9QB>

Lista de Alimentos Autorizados

Preferiblemente de la Marca Menos Cara
1 de octubre de 2023



Department of Health

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

LÁCTEOS



Leche de Vaca

- Solamente leche blanca, chocolate, pasteurizada y fortificada con vitamina.
- Recipientes de 1 galón únicamente (a menos que se especifique 1 / 2 galón).
- Baja en grasa (1% o 1 / 2 %) o descremada, a menos que se especifique entera (whole) o de grasa reducida (2%).

NO PERMITIDO: con sabor, orgánica, super descremada (superskim), sin grasa plus (fat free plus).



Leche en Polvo Sin Grasa

- Solo cuando se especifique.
- Tamaño de 25.6 onzas únicamente.



Leche Baja en Lactosa o Sin Lactosa

- Solo cuando se especifique.
- Recipientes de un galón y de medio galón.



Leche de Soya

- Solo cuando especificada.
- Sabor original y vainilla únicamente.
- Sabor original únicamente.



Yogur

- Bajo en grasa o sin grasa a menos que especifique entero (whole fat).
- Envase de 32 onzas únicamente.

	Plain.
	Nonfat Plain, Lowfat Plain, Lowfat Vanilla, Nonfat Vanilla.
	Plain, vanilla, maple.
	Nonfat plain, nonfat peach, nonfat strawberry, nonfat vanilla, low fat plain, whole milk plain, Less Sugar Low-Fat Greek Madagascar Vanilla and Cinnamon, Zero Sugar Greek Vanilla, Zero Sugar Greek Strawberry
	Plain, vanilla.
	Plain, strawberry, vanilla, whole milk plain, whole milk vanilla.
	Plain, vanilla, peach, raspberry, strawberry, blueberry.
	Strawberry, vanilla, plain.
	Plain, vanilla, Greek Non Fat Plain, Greek Blended Nonfat Vanilla, Greek Blended Non-fat Strawberry.

GRANOS INTEGRALES



Select pasta spaghetti whole wheat, select pasta capellini whole wheat, select pasta penne rigate whole wheat, select pasta rotini whole wheat.



Whole wheat spaghetti, whole wheat thin spaghetti, whole wheat penne rigate, whole wheat rotini.



Whole wheat capellini, whole wheat elbows, whole wheat farfalle, whole wheat linguine, whole wheat penne rigate, whole wheat rigatoni, whole wheat rotini, whole wheat spaghetti.



Harvest 100% whole grain penne rigate, 100% whole grain spaghetti, 100% whole grain thin spaghetti, 100% whole grain rotini, 100% whole grain linguine.



Whole wheat spaghetti, whole wheat thin spaghetti, whole wheat penne rigate, whole wheat rotini.



Capellini whole wheat, spaghetti whole wheat.



Arroz Integral (brown)

16 onzas; simple; cualquier marca.



- Arroz integral instantáneo.
- Hervir en la bolsa de arroz integral.



- Marrón de grano entero una libra.



- Whole Grain Brown 16 onzas

NOT ALLOWED: arroz blanco.

Avena



- 16 onzas.

NO PERMITIDO: productos con frutas, nueces y especias agregadas; cortada (steel cut).

GRANOS INTEGRALES

	<u>Pasta de Trigo Integral</u> 16 ounces.
	Whole wheat spaghetti.
	Whole grain rotini, Whole grain medium shells, Whole grain penne, whole grain elbows, Whole grain thin spaghetti, Whole grain linguine, Whole grain angel hair, Whole grain spaghetti.
	Whole wheat spaghetti, Whole wheat thin spaghetti, Whole wheat macaroni, Whole wheat penne, whole wheat rotini, 100% whole wheat elbow macaroni, 100% whole wheat rotini, 100% wheat penne rigate, 100% whole wheat thin spaghetti, 100% whole wheat vermicelli.
	100% whole wheat spaghetti, 100% whole wheat elbow macaroni, 100% whole wheat penne rigate, 100% whole wheat rotini, Nature's Basket Whole Wheat Penne Rigate Nature's Basket Whole Wheat Organic Spaghetti
	Whole wheat elbows, whole wheat linguine, whole wheat penne, whole wheat rotini, whole wheat spaghetti, whole wheat thin spaghetti.
	Whole wheat penne rigate, whole wheat rotini-tight, whole wheat thin spaghetti, 100% whole grain thin spaghetti.

LÁCTEOS

	Plain, strawberry vanilla, peach.
	Strawberry, vanilla.
	Plain, vanilla.
	
	Plain, vanilla, whole milk plain, whole milk vanilla, Carbmaster Cultured Dairy Blend (Strawberry, Peach), Vanilla Whole, Plain Whole Greek
	Lowfat Plain.
	Vanilla, fat free plain, whole milk plain.
	Plain, vanilla, strawberry.
	Strawberry, vanilla, plain.
	Lowfat Strawberry Blended, Lowfat Strawberry Banana Blended, Lowfat Blueberry Blended, Lowfat Plain, Light Vanilla, Lowfat Blended Vanilla, Whole Milk Plain
	Plain, vanilla, strawberry.
	Organic Plain Nonfat Yogurt, Organic Vanilla Nonfat Yogurt, Organic Plain Lowfat Yogurt, Organic Vanilla Lowfat Yogurt, Organic Plain Whole Milk Probiotic Yogurt, Organic Vanilla Whole Milk Probiotic Yogurt, Organic Strawberry Whole Milk Probiotic Yogurt
	Plain, vanilla.
	Harvest peach, strawberry, strawberry banana, vanilla.



QUESO

- Regular o bajo en grasa; Tamaño de 16 onzas únicamente.
- Trozos o rebanadas de quesos domésticos de los siguientes tipos únicamente: American; Cheddar; Colby; Colby Jack; Monterey Jack; Mozzarella; Muenster; Provolone; Swiss.

NO PERMITIDO: orgánico; rallado; cortado para galletas "cracker cut"; en cubos; deli; desmenuzado; bajo en sodio; queso para untar; queso crema; queso en fibras "strings"; queso de granjero (farmer's); mantequilla; alimentos o productos de queso como Velveeta; rebanadas envueltas individualmente; queso de cabra; oveja o queso yogur.

HUEVOS



- Grandes de grado A o AA;
- Huevos blancos de gallina, "Cage Free".
- Una docena en caja de cartón.

NO PERMITIDO: orgánicos; pasteurizados; encurtidos; cocidos; bajos en colesterol; fortificados o mejorados con omega 3; con vitaminas o minerales agregados; gallinas "Free Range"; sustitutos de huevo.

TOFU

Paquete de 16 onzas únicamente; pueden combinarse hasta el número total de onzas asignado.



Azumaya
Tofu

- Silken.

House Foods

- Premium firm; premium extra firm; medium firm.

Franklin
FARMS

- Extra firm; medium firm; firm; soft.

vitasoy

- Firm natural; wet pack extra firm.

MANTEQUILLA DE CACAHUETE/MANÍ



- Recipientes de 16 a 18 onzas únicamente.
- Regular o natural; suave (soft), cremosa (creamy), crujiente o con trozos (crunchy); grasa reducida; baja en sodio; baja en azúcar.

NO PERMITIDO: para untar; batida; con mermelada agregada; malvaviscos (marshmallows); miel o otros alimentos; variedades fortificadas o mejoradas; aceites de palma.

PESCADO



Atún Enlatado

- Atún troceado (chunk light) envasado en agua únicamente; latas de 5 o 6 onzas únicamente.



Salmón Enlatado

- Salmón rosado únicamente; latas de 14.75 onzas únicamente.

NO PERMITIDO: salmón rojo; atún en bolsa.

FRIJOLAS/HABICHUELAS

Frijoles secos o chícharos/arvejas

- Paquetes de 16 onzas únicamente.



Frijoles Enlatados

- Los frijoles enlatados pueden combinarse hasta el número total de onzas asignado.

NO PERMITIDO: frijoles horneados (baked); Frijoles con condimentos añadidos, salsas, grasas o carnes agregadas.

GRANOS INTEGRALES



Whole wheat tortillas 16-ounce.



Corn, fajita whole wheat, fajita 100% whole wheat tortillas 16-ounce, white corn tortillas 16-ounce, gluten free grande corn tortillas 16-ounce, yellow corn tortillas 16-ounce, 100% whole wheat flour tortillas 16-ounce.



Corn.

meijer

Corn, white corn, whole wheat.



Whole wheat.



White corn, whole wheat, yellow corn extra thin.



Whole wheat.



Whole wheat.



Whole wheat flour soft taco, yellow corn, white corn.



Corn, soft taco size whole wheat flour.



Hand-made whole wheat fajita style corn.



Whole wheat authentic fajita style.



Yellow corn.

GRANOS INTEGRALES



Bollos sándwich 100% trigo integral.



Rollos de perrito caliente 100% integrales.

NO PERMITIDO: Productos con frutas, nueces, especias o glaseados agregados.



- 100% whole wheat hoogie rolls.
- 100% whole wheat hot dog buns.
- 100% whole wheat slider sandwich buns.



- 100% whole wheat buns 16 oz.



TORTILLAS 16 onzas.



Corn, 100% whole wheat.



White corn, yellow corn, whole wheat flour.



White corn soft taco style, whole wheat fajita style.



White corn, whole wheat.



Soft white corn, whole wheat.



Soft taco size whole wheat.



Whole wheat.



Whole wheat.



6-inch white corn.



Whole wheat, gluten free yellow corn.



6-inch yellow corn.

FRIJOLAS/HABICHUELAS

Los participantes pueden elegir cualquier combinación de frutas y vegetales/verduras frescas, congeladas o enlatadas hasta la cantidad máxima en dólares permitido. Los participantes pueden utilizar la cantidad máxima de dólares al usar la Tarjeta de Nutrición de WIC (WNC) en las tiendas que están habilitados para hacer Pagos Divididos "Split Tender". Los participantes no pueden recibir dinero en efectivo ni ser reembolsados en crédito por la cantidad que no utilicen.



FRESCAS

Enteras; cortadas o en rebanadas; raciones individuales sin salsas o aderezos; papas blancas; batatas; camote; ñame.

NO PERMITIDO: bandejas de fruta o vegetales/verduras o bandejas "de fiesta"; cestas/canastas de frutas; decorativas u ornamentales; (p. ej. calabazas pintadas); ajo en cuerda; artículos de la barra de ensaladas; fruta con nueces agregadas; artículos horneados con fruta agregada; fruta deshidratada, lo que incluye cueritos y rollitos de fruta; ciruelas pasas, pasas de uva, arándanos deshidratados u otras frutas deshidratadas; flores o capullos comestibles; frutas y vegetales/verduras con salsas o aderezos.



CONGELADAS

Cualquier variedad sin azúcar agregada.

NO PERMITIDO: Fruta con azúcar agregada; Sorbetes o barras de fruta; artículos horneados con fruta (p. ej., tartas/pastel).



LATAS, FRASCOS, RECIPIENTES DE PLÁSTICO

Fruta en jugo, jugo concentrado o nectar; fruta en agua con edulcorante artificial; raciones individuales sin salsas o aderezos.

NO PERMITIDO: Fruta en gelatina; sorbetes, batidas de fruta, crocantes de fruta o parfais; fruta con nueces o azúcar agregada; fruta en almibar pesado, ligero o extra ligero; cueritos y rollitos de fruta; frutas deshidratadas – ciruelas pasas, pasas de uva, pasas de arándano u otras frutas deshidratadas; frutas con salsas o aderezos; relleno de tartar.

ESTABLE SIN REFRIGERACIÓN

Todos los jugos que se indican a continuación deben cumplir con los criterios siguientes: 100% jugo sin endulzar; botellas de plástico de 64 onzas únicamente; el jugo de naranja puede ser de cualquier marca.

NO PERMITIDO: bebidas de fruta; jugos endulzados; cócteles o polvos.

	<u>Always Save</u> Apple, grape, tomato, vegetable.
	<u>Apple and Eve</u> Apple, cranberry grape, cranberry peach mango, cranberry pomegranate, cranberry raspberry, cranberry wild berry, naturally cranberry.
	<u>Best Choice</u> Apple, berry blend, cherry blend, grape, grape blend, grapefruit, pineapple, punch blend, white grape.
	<u>Best Yet</u> Apple, cranberry, cranberry grape, cranberry raspberry, grape, grapefruit, white grape.
	<u>Campbell's</u> Tomato (regular and low sodium), V-8 (regular), Tomato Juice 64 oz., Low Sodium Tomato Juice 64 oz., V8 Spicy Hot 100% Vegetable Juice, V8 Low Sodium 100% Vegetable Juice.
	<u>Diane's Garden</u> Vegetable.
	<u>Essential Everyday</u> Apple, berry blend, cherry blend, cranberry, grape, grape blend, pineapple, punch blend, white grape, white grapefruit.
	<u>Everfresh</u> Apple.
	<u>Food Club</u> Apple, cranberry, cranberry grape, grapefruit, cranberry raspberry, grape, pineapple, white grape.

GRANOS INTEGRALES

	farmhouse 100% whole wheat bread, Jewish rye whole grain rye seeded, light style 100% whole wheat bread, light style soft wheat bread, stone ground 100% whole wheat, thin sliced whole grain 100% whole wheat bread, thin sliced whole grain 15 grain bread, thin sliced whole grain oatmeal bread, very thin sliced 100% whole wheat, whole grain 100% whole wheat bread, whole grain 15 grain bread, whole grain honey whole wheat bread, whole grain German dark wheat bread, whole grain oatmeal bread, whole grain soft sprouted grain bread, 100% whole wheat cinnamon with raisins swirl bread.
	Sungrain 100% whole wheat.
	100% whole wheat bread, classic 100% whole wheat.
	Roman meal sungrain 100% whole wheat, 100% whole wheat.
	100% whole wheat.
	100% whole wheat.
	100% whole wheat.
	100% whole wheat.
	100% whole wheat.

GRANOS INTEGRALES	
	100% whole wheat bread, double fiber bread.
	100% whole wheat.
	100% whole wheat.
	100% whole wheat.
	100% whole wheat.
	Sugar free 100% whole grain wheat, 100% whole grain whole wheat.
	100% whole wheat.
	100% whole wheat bread.
	Homestyle 100% whole wheat.
	100% whole wheat.
	100% whole wheat.
	100% whole wheat, whole grain white.
	100% whole wheat.
	100% whole grain sugar free, 100% whole wheat, 100% whole wheat bread with honey.
	Country style 100% whole wheat. Nickles Bakery 100% whole wheat 20 oz.
	100% whole wheat.
	100% whole wheat.

JUGOS	
	<u>Giant Eagle</u> Apple, cranberry, grape, grapefruit, white grape.
	<u>Great Value</u> Apple, cranberry, cranberry grape juice blend, cranberry concord grape, cranberry, pomegranate juice blend, grape, low sodium vegetable, pineapple, tomato, vegetable, white grape, white grape peach.
	<u>Harvest Classic</u> Apple Orange Pineapple Juice Blend, Concord Grape, Cranberry Apple Juice Blend, Cranberry Juice Blend, Orange, Pineapple.
	<u>HyTop</u> Apple, black cherry concord grape, grape, pineapple, tomato, vegetable, white grape, white grape cherry.
	<u>IGA</u> Apple, fresh apple, grape, grapefruit, pineapple, white grape.
	<u>Juicy Juice</u> Apple, apple raspberry, berry, cherry, cranberry apple, grape, kiwi strawberry, mango, orange tangerine, passion dragonfruit, peach apple, punch, strawberry banana, strawberry watermelon, tropical, white grape.
	<u>Kroger</u> Apple, berry, cranberry, grape, grapefruit, pineapple, white grape, white grape peach, vegetable (regular, low sodium, and spicy).
	<u>Langers</u> Apple, apple cranberry, apple grape, apple orange pineapple, grape, pineapple, ruby red grapefruit, red grape, tomato, vegetable (regular and low sodium), white grape, white grapefruit.
	<u>Libby's</u> All natural 100% pineapple.

JUGOS

	<p><u>Meijer</u> Apple, berry-genuine, cherry-genuine, cranberry, cranberry Raspberry, fruit punch-genuine, grape-genuine, grape, low sodium vegetable, pineapple, prune, ruby red grapefruit, spicy vegetable, tomato, vegetable, white grape, white grape peach.</p>
	<p><u>Mott's</u> Apple.</p>
	<p><u>Musselman's</u> Apple.</p>
	<p><u>Nature's Nectar</u> Apple, Grape, White Grape.</p>
	<p><u>Nice</u> Apple.</p>
	<p><u>Northland</u> Cranberry, cranberry blackberry, cranberry blueberry, cranberry cherry, cranberry grape, cranberry pomegranate, cranberry raspberry.</p>
	<p><u>Ocean Spray</u> 100% apple juice, 100% concord grape juice, 100% cranberry juice, 100% cranberry blackberry juice, 100% cranberry cherry juice, 100% cranberry concord grape juice, 100% cranberry mango juice, 100% cranberry pineapple juice, 100% cranberry pomegranate juice, 100% cranberry raspberry juice.</p>
	<p><u>Old Orchard</u> Apple, apple cranberry, berry blend, black cherry cranberry, blueberry pomegranate, cherry pomegranate, cranberry pomegranate, grape, kiwi strawberry, orange tangerine, peach mango, pineapple, red raspberry, white grape, wild cherry.</p>
	<p><u>Our Family</u> Apple, fresh pressed apple cider, grape, grapefruit, pink grapefruit, white grape, 100% juice blend, vegetable.</p>

GRANOS INTEGRALES

		Quaker Oats 100% whole grain oats.
18 onzas		
		Bimbo 100% whole wheat bread.
20 onzas		Sara Lee 100% whole wheat bread.
		Nature's Own 100% whole wheat.
		Private Selection 100% whole wheat wide pan bread.
24 onzas		Private Selection 100% whole wheat bread.
		Kroger 100% whole wheat bread honey.
		Kroger 100% whole wheat bread round top.
		Our Family country style 100% whole wheat bread.
		Brownberry 100% whole wheat bread.
		Brownberry double fiber bread.
		Blue Ribbon whole grain brown rice.
32 onzas		Mahatma brown rice.
		Mahatma jasmine brown rice.
		Success whole grain brown rice.
	<p><u>Pan:</u> 16 onzas donde disponible. Pueden combinarse hasta el número total de onzas asignado; preferiblemente de la marca menos cara.</p>	
		Healthy goodness whole grain white, Healthy goodness 100% whole wheat.
		100% whole wheat.
		100% whole wheat.
		100% whole wheat.



CEREALES CALIENTES



Oats-Quick 1-Minute Oats 18 onzas; Oats-Quick 1-Minute Gluten Free 18 onzas; Oats-Instant Oatmeal Original, 11.8 onzas (paquetes individuales); Oats-Instant Oatmeal Original, 23.7 onzas (paquetes individuales); Grits-Original Instant 12 oz, 10 oz, 36 onzas



Oats-Quick 18 onzas; Oats-Instant Oatmeal Original, 11.8 onzas (paquetes individuales)

GRANOS INTEGRALES

La clave abajo provee ejemplos de como puede combinar sus 32 onzas de granos enteros.

CLAVE DE GRANOS INTEGRALES

 8 onzas	 12 onzas	 32 onzas
 14 onzas	 16 onzas	 32 onzas
 18 onzas	 20 onzas	 32 onzas
 24 onzas	 32 onzas	 32 onzas

 8 onzas		White corn tortilla.
 12 onzas		IGA instant oatmeal regular 12 packets.
		Lewis Bake Shop 100% whole wheat bread half loaf.
 14 onzas		Minute brown rice.
		Success whole grain brown rice.
		Kroger boil in bag brown rice microwaveable. Kroger brown rice microwaveable.
		Food Club instant brown rice.
		Our Family instant brown rice.
		Freedom's Choice instant brown rice.
 16 onzas		Blue Ribbon whole grain brown rice.
		Mahatma brown rice.
		Quaker 3-minute oatmeal.
		Kroger 100% whole wheat bread.
		Our Family wheat tortillas fajita style. Our Family yellow corn tortillas. Our Family white corn tortillas.

JUGOS

	<u>Seneca</u> Apple.
	<u>Shurfine</u> Apple, grape, pineapple, white grape.
	<u>Tipton Grove</u> Pineapple, white grape.
	<u>V8</u> Original 100% Vegetable Juice 64 oz. Low Sodium 100% Vegetable Juice 64 oz. Spicy Hot 100% Vegetable Juice 64 oz.
	<u>Welch's</u> Grape, grape juice with added calcium, red grape, super berry, tropical trio, white grape, white grape peach.

JUGOS-CONGELADOS

Todos los jugos que se indican a continuación deben cumplir con los criterios siguientes: 100% jugo sin endulzar; 11.5 o 12 onzas únicamente; debe reconstituirse a 48 onzas; el jugo de naranja puede ser de cualquier marca.

	<u>Best Yet</u> Apple, grape, grapefruit.
	<u>Dole</u> Pineapple, pineapple orange.
	<u>Essential Everyday</u> Apple.
	<u>Food Club</u> Apple, grapefruit.
	<u>Great Value</u> Apple, grape.
	<u>HyTop</u> Apple, orange.
	<u>IGA</u> Apple.

JUGOS-CONGELADOS

	<u>Kroger</u> Apple, grape, grapefruit, pineapple, pineapple orange.
	<u>Langers</u> Apple, apple cranberry, apple orange pineapple, grape, pineapple, white grape.
	<u>Meijer</u> Apple.
	<u>Old Orchard</u> Apple, apple cherry, apple cranberry, apple kiwi strawberry, apple passion mango, apple raspberry, apple strawberry banana, berry blend, black cherry cranberry, blueberry pomegranate, cranberry pomegranate, cranberry raspberry, grape, pineapple, pineapple orange, pineapple orange banana, strawberry rhubarb, white grape.
	<u>Our Family</u> Apple.
	<u>Seneca</u> Apple.
	<u>Shurfine</u> Apple.
	<u>Tipton Grove</u> Apple.
	<u>Welch's</u> Apple, grape, white grape, white grape cranberry, white grape peach, white grape raspberry.

JUGO — CONCENTRADO

Estante estable. 100% Jugo sin azúcar 11.5 o 12 onzas únicamente; debe reconstituirse a 48 onzas.

	<u>Welch's</u> Apple, fruit fantastic, grape, tropical passion.
--	--

CEREALES



CEREALES CALIENTES



Tamaño de 18 o 28 onzas.

Tamaño de 18 onzas o 28 onzas.

Tamaño de 18 onzas, 28 onzas o 36 onzas.

16 onzas

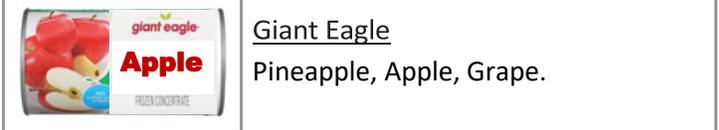
CEREALES

meijer



JUGO — CONCENTRADO

Estante estable. 100% Jugo sin azúcar 11.5 o 12 onzas únicamente; debe reconstituirse a 48 onzas.



CEREALES

Preferiblemente de la marca menos cara; Pueden combinarse hasta el número total de onzas asignada.



CEREALS



CEREALS

