



# FOLLETO DE ALIMENTOS APROBADOS 2023



Comm. 698 (5/2023)

Los alimentos aprobados en este folleto están sujetos a cambios. Para información al día:

- ▶ Descargue la app WIC Shopper para los aparatos de Apple o Android
- ▶ Visite el sitio web de WIC de Iowa <https://hhs.iowa.gov/wic>



Para recibir asistencia, llame al: (515) 281-6650 o dentro del estado, (800) 532-1579. Servicio para teléfono de texto (TDD) para sordos (800) 735-2942.

Departamento de Salud y Servicios Humanos  
WIC Iowa  
Lucas State Office Building  
Agencia de Nutrición y Actividad Física  
321 East 12th Street, Des Moines, IA 50319-0075

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

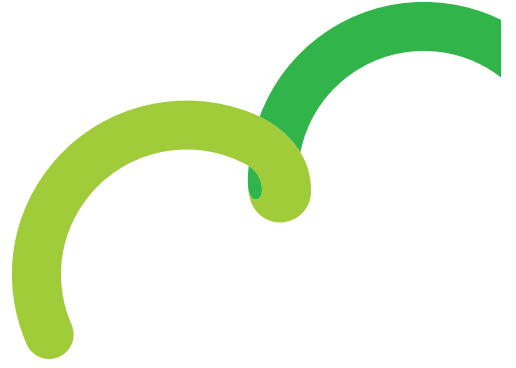
La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-program-discrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; or
- (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

Actualizado 5/2023





## Carnes para bebés

(Disponible para bebés que se amamantan que no reciben fórmula de WIC)

### INFANT MEATS



#### Compre

- ▶ Un solo sabor
- ▶ Recipientes de 2.5 oz.
- ▶ Carne, pollo, jamón o pavo



#### Marcas Aprobadas

- ★ Beechnut Stage 1
- ★ Earth's Best Organic
- ★ Gerber 2nd Foods
- ★ Tippy Toes Stage 2



#### No Compre

- ▶ Cenas
- ▶ Ingredientes agregados como pasta, avena, verduras, etc.
- ▶ Palitos de carne



### INFANT FORMULA



#### Compre

- ▶ Marca y el tamaño especificado. No hay sustituciones en marcas tamaño de envase.

## Comidas para bebés

### INFANT FRUITS AND VEGETABLES



#### Compre

- ▶ Recipientes de 4 oz. (frascos o paquetes dobles)
- ▶ Etapa 1, 2 o 2+
- ▶ Sabores individuales o mezclas



#### Marcas Aprobadas

- ★ Beechnut Stage 2
- ★ Beechnut Stage 2 Organics
- ★ Gerber 2nd Foods
- ★ Gerber Organic 2nd Foods
- ★ Happy Baby
- ★ Tippy Toes Stage 2
- ★ Tippy Toes Organic Stage 2



#### No Compre

- ▶ Cenas o postres
- ▶ Ingredientes agregados como carnes, pasta, avena, etc.
- ▶ Bolsos

### INFANT CEREAL



#### Compre

- ▶ Paquetes de 8 o 16 oz.
- ▶ Cebada, multigrain, harina de avena, arroz o trigo integral



#### Marcas Aprobadas

- ★ Beechnut
- ★ Earth's Best
- ★ Gerber
- ★ Gerber Organic
- ★ Tippy Toes



#### No Compre

- ▶ Frutas, fórmula o yogur agregadas
- ▶ Con características especiales como DHA/ARA
- ▶ Paquetes de porciones individuales

## Frutas y Verduras

### FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS



#### Compre

- ▶ Cualquier variedad de frutas o verduras frescas, enteras o cortadas
- ▶ Mezclas para ensalada en bolsa
- ▶ Frutas o verduras en bolsa



#### No Compre

- ▶ Frutas o verduras con ingredientes agregados
- ▶ Aderezos o salsas
- ▶ Hierbas o especias
- ▶ Frutas o verduras secas, en latas o frascos
- ▶ Artículos de la barra de ensaladas

### FRUTAS Y VERDURAS CONGELADAS



#### Compre

- ▶ Cualquier variedad enteras, cortadas o mezcladas
- ▶ Frijoles congelados como habas, frijoles de soja o frijoles de carilla
- ▶ Fruta envasada en jugo o agua
- ▶ Verduras con o sin sal



#### No Compre

- ▶ Verduras con arroz, pasta o carne agregadas
- ▶ Verduras con salsa, grasas o aceites agregados
- ▶ Fruta con azúcar o endulzantes agregados
- ▶ Verduras empanizadas o rebozadas

## Leche



### Compre

- ▶ Tipo y cantidad indicada
- ▶ Cualquier marca, pasteurizada
- ▶ Sin grasa (descremada)
- ▶ Bajo contenido graso (1%)
- ▶ Entera
- ▶ Chocolate (descremada, 1% o entera)
- ▶ Deslactosada (sin grasa, bajo contenido graso, entera)
- ▶ Evaporada (sin grasa o entera)
- ▶ Seca en polvo (sin grasa)
- ▶ Acidófila (sin grasa, 1%, o 2%)



- ▶ Leche de cabra Meyenberg
- ▶ Leche en polvo de la cabra, marca de fábrica de Myenberg solamente (desnatada o entera)
- ▶ Leche evaporada de la cabra, marca de fábrica de Myenberg solamente (entera)



### No Compre

- ▶ Leches de arroz o de nuez
- ▶ Cruda
- ▶ Suero de leche
- ▶ Condensada endulzada
- ▶ Leche con características especiales

## Bebidas de soja



### Compre

- ▶ Medio galón

### Marcas aprobadas

- ★ Silk- Original
- ★ 8th Continent- Original o Vanilla
- ★ Great Value- Original



## Cereal

### Kashi



Honey Toasted Hearts & O's

Warm Cinnamon Hearts & O's

### Malt-O-Meal



Corn Flakes

Crispy Rice

Frosted Mini Spooners

### Post



Grape-Nuts Original

Grape-Nuts Flakes

Great Grains Banana Nut Crunch

Great Grains Crunchy Pecan

Honey Bunches of Oats with Almonds



Honey Bunches of Oats with Cinnamon Bunches



Honey Bunches of Oats Honey Roasted



Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch



Honey Bunches of Oats Whole Grain Vanilla Bunches



Honey Bunches of Oats Pecan & Maple Brown Sugar

### Quaker



Life

Life Strawberry

Life Vanilla



Oatmeal Squares Brown Sugar

Oatmeal Squares Cinnamon

Oatmeal Squares Golden Maple

Oatmeal Squares Honey Nut

## Cereal



### Compre

- ▶ Paquetes de 12 oz. o más grandes

### Marcas nacionales aprobadas

#### General Mills



Cheerios MultiGrain Cheerios Vanilla Spice Cheerios Oat Crunch Berry Cheerios Corn Chex Rice Chex Wheat Chex



Blueberry Chex Cinnamon Chex Fiber One Honey Clusters Kix Berry Berry Kix Honey Kix Total Wheaties

#### Kellogg's



All-Bran Wheat Flakes Corn Flakes Corn Flakes Cinnamon Corn Flakes Honey Crispix Rice Krispies



Special K Special K Banana Special K Touch of Cinnamon Special K Protein Honey Almond Ancient Grains



Frosted Mini Wheats (original or Bite size) Unfrosted Mini Wheats Frosted Mini Wheats Golden Honey Frosted Mini Wheats Mixed Berry Mini Wheats Touch of Fruit



Frosted Mini Wheats Strawberry Frosted Mini Wheats Blueberry Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll Frosted Mini Wheats Pumpkin Spice Frosted Mini Wheats Little Bites Chocolate

## Queso



### Compre

- ▶ Paquetes de 8 o 16 oz.
- ▶ Cualquier marca
- ▶ Rallado, en bloque o queso mozzarella en tiras
- ▶ Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack o Mozzarella
- ▶ Pasteurizado
- ▶ 2%, bajo contenido graso o sin grasa



### No Compre

- ▶ Quesos elaborados, untas de queso o queso americano
- ▶ Quesos importados
- ▶ En rodajas, en cubos o desmenuzado
- ▶ Quesos de dispensadores
- ▶ Ingredientes agregados, aderezos o sabores
- ▶ Queso en tiras con combinación de sabores

## Tofu



### Compre

- ▶ Paquetes de 16 oz.

### Marcas aprobadas

- ★ Azumaya- Silken, firma, firma adicional
- ★ Franklin Farms- suave, firmeza media, firme o extra firme
- ★ Nature's Soy- suave, firme
- ★ Nasoya- sedosa, súper firme



### No Compre

- ▶ Especiales de salud

## Yogur



### Compre

- ▶ Contenedores de 24 o 32 oz.
- ▶ Pasteurizada
- ▶ Sin grasa, bajo contenido graso
- ▶ Entera
- ▶ Sin sabor o con sabor
- ▶ Regular o griego

### Marcas aprobadas

#### 24 oz. de grasa

- ★ Land O Lakes: Lite Natural
- ★ Siggí's Natural, Vainilla

#### 24 oz. bajo en grasa

- ★ Anderson Erikson: Natural, Vainilla, Fresa, Cereza y Vainilla
- ★ Country View Dairy: Fresa, Plain, Vainilla
- ★ Land O Lakes: Durazno, Frambuesa, Fresa, Fresa y Banano, Vainilla
- ★ Siggí's: Natural, Vainilla

#### 24 oz. whole

- ★ Country View Dairy: Natural
- ★ Siggí's: Natural, Toque de miel

#### 32 oz. de grasa

- ★ Best Choice: Natural, Vainilla
- ★ Best Yet: Natural, Vainilla
- ★ Brown Cow: Natural, Vainilla, Yogurt Natural con Nata
- ★ Dannon: Natural, Fresa, Fresa y Banano
- ★ Everyday Essentials: Natural
- ★ Great Value: Natural, Fresa
- ★ Hy-Vee: Natural
- ★ Lucerne: Natural
- ★ Market Pantry: Natural
- ★ Mountain High: Natural, Vainilla
- ★ Oikos: Natural con Arce, Natural con Miel, Vainilla, Natural
- ★ Old Home: Natural, Vainilla
- ★ Our Family: Vainilla, Natural, Fresa
- ★ Schnucks: Natural
- ★ Shurfine: Natural

#### 32 oz. bajo en grasa

- ★ Best Choice: Plain, Strawberry, Vainilla
- ★ Best Yet: Plain, Vainilla
- ★ Coburn Farms: Plain, Vainilla
- ★ Dannon: Plain, Strawberry, Strawberry-Banana, Vainilla

- ★ Everyday Essentials: Strawberry, Blueberry, Vainilla, Plain
- ★ Food Club: Strawberry, Vainilla
- ★ Great Value: Strawberry-Banana, Peach, Strawberry, Vainilla
- ★ HyVee: Peach, Vainilla, Blueberry, Strawberry, Strawberry-Banana
- ★ Lala: Plain, Strawberry, Vainilla, Mango
- ★ Lucerne: Plain, Vainilla, Strawberry
- ★ Market Pantry: Vainilla
- ★ Mountain High: Plain, Vainilla
- ★ Oikos: Pro Plain
- ★ Our Family: Blueberry, Peach, Strawberry, Vainilla
- ★ Prairie Farms: Blueberry, Peach, Strawberry, Vainilla
- ★ Schnucks: Vainilla, Strawberry, Plain
- ★ Stoneyfield Organic: Plain, Vainilla
- ★ Two Good: Plain
- ★ Yoplait: Blueberry, Strawberry, Vainilla, Peach, Strawberry-Banana

#### 32 oz. enteras

- ★ Brown Cow: Arce, Vainilla, Natural
- ★ Dannon: Natural, Fresa, Vainilla
- ★ Fareway: Natural
- ★ Food Club: Vainilla
- ★ Hy-Vee: Natural
- ★ Lucerne: Natural, Fresa, Vainilla
- ★ Mountain High: Natural, Fresa, Vainilla
- ★ Oikos: Natural
- ★ Old Home: Natural, Vainilla

#### 24 oz. de grasa griega

- ★ Greek Gods: Plain

#### 32 oz. de grasa griega

- ★ Best Choice: Natural, Vainilla
- ★ Chobani: Arándano Azul, Natural, Vainilla, Fresa

## Cereal

### CEREAL



### Compre

- ▶ Paquetes de 12 oz. o más grandes

### Marcas de la tienda aprobadas



### Tipos

- ★ Best Choice
- ★ Bran Flakes
- ★ Corn Flakes
- ★ Corn Squares/Biscuits
- ★ Crisp(y) Rice
- ★ Crispy Hexagons
- ★ Frosted Shredded Wheat
- ★ Multigrain Toasted Oats/Tasteos/Medley/Spins
- ★ Nutty Nuggets/Crunchy Nuggets/Nuggety Nuggets/Wheat and Crunchy/ Nutty Crunchers
- ★ Oats and More/Honey and Oats
- ★ Oat Squares/Oatmeal Squares
- ★ Oat Wise/Simple Living/4 Corner Crunch/Live Life @ 100%/Crunchy Oat Squares
- ★ Rice Squares/Biscuits
- ★ Toasted Oats/Tasteos/Happy O's/Rollin' Oats
- ★ Wheat Flakes
- ★ Wheat Squares/Biscuits

### CEREAL CALIENTE



#### Marcas Aprobadas

- ★ Cream of Wheat (1, 2 ½ or 10 min.)
- ★ Cream of Wheat Whole Grain (1, 2 ½ or 10 min.)
- ★ Cream of Rice
- ★ Malt-O-Meal Original
- ★ Malt-O-Meal Chocolate

#### No Compre

- ▶ Con frutas agregadas
- ▶ Porciones individuales
- ▶ Yogur o nueces



## Juice

### JUGO 100% CONGELADO



#### Compre

- ▶ 11.5-12 oz containers
- ▶ Added calcium or vitamin D is allowed

#### JUGO DE MANZANA

##### Marcas Aprobadas



- ★ Best Choice
- ★ Food Club
- ★ Full Circle
- ★ Great Value
- ★ HyTop
- ★ HyVee
- ★ IGA
- ★ Market Pantry
- ★ Musselmann's
- ★ Old Orchard
- ★ Seneca
- ★ Shurfine
- ★ Signature Select
- ★ Tree Top

#### JUGO DE UVA

##### Marcas Aprobadas



- ★ Best Choice
- ★ Food Club
- ★ Great Value
- ★ Market Pantry
- ★ Old Orchard
- ★ Seneca
- ★ Welch's (yellow top only)

#### JUGO DE NARANJA

##### Marcas Aprobadas



- ★ Cualquier marca
- ★ Se permite con pulpa agregada o sin pulpa

#### JUGO DE TORONJA

##### Marcas Aprobadas



- ★ Cualquier marca

#### JUGO DE PIÑA

##### Marcas Aprobadas



- ★ Dole
- ★ Langers
- ★ Market Pantry
- ★ Old Orchard

## Yogur



### Marcas aprobadas (continuado)

- ★ Chobani Simply: Vainilla
- ★ Coburn Farms: Vainilla
- ★ Dannon Light & Fit: Natural
- ★ Fareway: Natural, Vainilla
- ★ Good & Gather: Natural, Vainilla
- ★ Great Value: Natural, Vainilla
- ★ Hy-Vee: Natural, Vainilla, Fresa
- ★ Nostimo: Natural, Vainilla, Fresa
- ★ Oikos: Natural, Vainilla, Natural con Arce, Natrual con Miel
- ★ Old Home: Natural, Vainilla
- ★ Open Nature: Natural, Vainilla
- ★ Our Family: Natural, Vainilla

#### 24 oz. de griego bajo en grasa

- ★ Country View Dairy: Natural
- ★ Greek Gods: Natural

#### 32 oz. de griego bajo en grasa

- ★ Chobani: Plain, Madagascar Vanilla & Cinnamon
- ★ Two Good: Plain

#### 24 oz. enteras griegas

- ★ Greek Gods: Cerzo Negro, Cereza de Chocolate, Mocha de Chocolate, Fresa de Chocolate, Especia de calabaza, Miel, Miel de Arandanos, Miel yLimon, Miel de Naranja, Melocton de Miel, Caramelo Salado con Miel, Arce, Miel de Fresa, Miel de Vainilla

#### 32 oz. enteras griegas

- ★ Chobani Greek: Natural
- ★ Fage: Natural
- ★ Good & Gather: Natural, Miel de Vainilla
- ★ Great Value: Natural
- ★ Greek Gods: Miel de Cereza Negra, Natural, Miel de Fresa, Miel de Vainilla
- ★ HyVee: Natural, Caramelo de Miel Salado, Miel de Vainilla
- ★ Old Home: Natural, Vainilla
- ★ Our Family: Natural

#### Yogurt Tubes 8-2 oz. Lowfat

- ★ Chobani Greek: Fresa
- ★ Chobani Kids: Fresa y banano
- ★ Coburn's Yo Whoa: Fresa y Arandano, algodón de azúcar, Melón y frutos rojos (MelonBerry)
- ★ Great Value: Fresa/Arándano, Melón y frutos rojos (MelonBerry) y Fresa
- ★ Go Gurt: Fresa, Algodón de azúcar/Melón y frutos rojos (MelonBerry), Fresa Riptide/SpongeBob Berry, Super Punch/Hero Berry, Berry/ Fresa, SpongeBob Berry/Fresa Splash, Sour Patch Kids de frutos rojos/ Frambuesa azul, Jolly Rancher de manzana verde y sandía, Hershey's Cookies N Crème, Crema naranja, Fresa/misterio, Fresa/Limon/mezcla de baya
- ★ Stoneyfield Organic: Cereza/ mezcla de frutos rojos, Fresa
- ★ Siggis: Fresa

#### Yogurt Tubes 16-2 oz. Lowfat

- ★ Go Gurt: SpongeBob Berry/Fresa Splash, Berry/ Cherry, fresa Ice Castle/vainilla Flurries, frutos rojos/ Frambuesa azul
- ★ Simply Go Gurt: fresa/mezcla de baya
- ★ Go Gurt: Crema naranja, fresa y misterio, fresa y limon, mezcla de baya
- ★ Stoneyfield Organic Kids: fresa y mezcla de baya



#### No Compre

- ▶ Yogur congelado, o yogur bebible. Porciones individuales o paquetes múltiples
- ▶ Yogur con ingredientes adicionales como granola, nueces, miel, piezas de dulces, etc. Yogur con edulcorantes artificiales
- ▶ Yogur que contiene más de 40 gramos de azúcar por taza

## Frijoles, arvejas, lentejas y crema de cacahuete

### FRIJOLES, ARVEJAS Y LENTEJAS



#### Compre

- ▶ Bolsas de 16 oz., secos
- ▶ Latas de 15 o 16 oz.
- ▶ Cualquier marca



#### Ejemplos:

- |                       |                  |                   |
|-----------------------|------------------|-------------------|
| ★ Negros              | ★ Norteños       | ★ Pintos          |
| ★ Frijoles de carilla | ★ Frijoles rojos | ★ Colorados       |
| ★ Mantequilla         | ★ Lentejas       | ★ De soja         |
| ★ Garbanzo            | ★ Lima           | ★ Arvejas partida |
|                       | ★ Blancos        |                   |



#### No Compre

- ▶ Ingredientes agregados
- ▶ Aderezos agregados
- ▶ Frijoles de sopa mezclados

### CREMA DE CACAHUATE



#### Compre

- ▶ Frascos de 16-18 oz. de cualquier marca
- ▶ Crocante o con trozos
- ▶ Cremosa o suave
- ▶ Baja en sodio
- ▶ Azúcar reducido



#### No Compre

- ▶ Ingredientes agregados como miel, jalea, chocolate, malvaviscos, etc.
- ▶ Untables de crema de cacahuete
- ▶ Reducida en grasas
- ▶ Horneada con miel
- ▶ A granel, orgánica o recién molida
- ▶ Con características especiales

## Jugo



### JUGO DE UVA (blanca, tinta o roja)

#### Marcas Aprobadas

- |                      |                        |                    |
|----------------------|------------------------|--------------------|
| ★ Always Save        | ★ HyVee                | ★ Shurfine         |
| ★ Baymist            | ★ IGA                  | ★ Signature Select |
| ★ Best Choice        | ★ Langers              | ★ Texsun           |
| ★ Best Yet           | ★ Market Pantry        | ★ Tipton Grove     |
| ★ Big Tex            | ★ Midwest Country Fare | ★ Welch's          |
| ★ Essential Everyday | ★ Mrs. Clark's         |                    |
| ★ Fareway            | ★ Ocean Spray          | <b>No Compre</b>   |
| ★ Food Club          | ★ Old Orchard          | ▶ Refrigerado      |
| ★ Great Value        | ★ Our Family           |                    |
| ★ HyTop              | ★ Schnucks             |                    |



### JUGO DE NARANJA O TORONJA

#### Marcas Aprobadas

- ★ Any brand refrigerated or non-refrigerated
- ★ With or without pulp



### JUGO DE PIÑA O PERA (Botellas de 32 o 64 oz.)

#### Marcas Aprobadas

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| ★ Best Choice        | ★ IGA              |
| ★ Big Tex            | ★ Langers          |
| ★ Everyday Essential | ★ Libby's          |
| ★ Fareway            | ★ Old Orchard      |
| ★ Food Club          | ★ Our Family       |
| ★ Great Value        | ★ Schnucks         |
| ★ HyTop              | ★ Signature Select |
| ★ HyVee              | ★ Texsun           |



### JUGO DE TOMATE O VERDURAS

#### Marcas Aprobadas

- |   |                 |                                      |
|---|-----------------|--------------------------------------|
| ★ Best Choice   | ★ Food Club     | ★ Signature Select                   |
| ★ Best Yet  | ★ Garden Fest   | ★ Texsun                             |
| ★ Big Tex   | ★ Great Value   | ★ V-8 Plain                          |
| ★ Campbell's (Regular, Healthy Request or Low Sodium) | ★ HyTop         |                                      |
| ★ Diane's Garden                                      | ★ HyVee         |                                      |
| ★ Essential Everyday                                  | ★ IGA           | <b>No Compre</b>                     |
| ★ Fareway   | ★ Langers       | ▶ V8 Fusion or V8 Splash             |
|   | ★ Market Pantry | ▶ Sabores como picante o "spicy hot" |
|   | ★ Mrs. Clark's  |                                      |
|   | ★ Our Family    |                                      |
|   | ★ Schnucks      |                                      |

## Jugo

Jugo 100% embotellado



### Compre

- ▶ Botellas de 64 oz.
- ▶ ASe permite con calcio o vitamina D agregado



### No Compre

- ▶ Productos que no son 100% jugo
- ▶ Bebidas
- ▶ Ades
- ▶ Néctares
- ▶ Bebidas de jugo
- ▶ Cócteles
- ▶ Twisters
- ▶ Coolers
- ▶ Jugos para bebés
- ▶ Orgánicos



## JUGO DE FRUTAS MEZCLADAS

### Marcas Aprobadas

- |                                |  |                              |
|--------------------------------|--|------------------------------|
| ★ Apple & Eve Cranberry Blends | ★ HyVee Cranberry and Pomegranate Blends | ★ Northland Cranberry blends |
| ★ Best Choice                  | ★ IGA                                    | ★ Ocean Spray                |
| ★ Best Yet                     | ★ Juicy Juice                            | ★ Old Orchard                |
| ★ Big Tex                      | ★ Just Juice                             | ★ Our Family                 |
| ★ Food Club                    | ★ Langers                                | ★ Schnuck's                  |
| ★ Great Value                  | ★ Libby's                                | ★ Shurfine                   |
| ★ HyVee Cranberry blends       | ★ Market Pantry                          | ★ Signature Select           |
|                                | ★ Mott's Apple Blends                    | ★ Teksun Welch's             |
|                                |  | ★ Tipton Grove               |



## JUGO DE MANZANA

### Marcas Aprobadas

- |                      |                   |                                 |
|----------------------|-------------------|---------------------------------|
| ★ Always Save        | ★ Harvest Classic | ★ Schnucks                      |
| ★ Apple & Eve        | ★ HyTop           | ★ Seneca                        |
| ★ Baymist            | ★ HyVee           | ★ Shurfine                      |
| ★ Best Choice        | ★ IGA             | ★ Signature Select              |
| ★ Best Yet           | ★ Juicy Juice     | ★ Teksun                        |
| ★ Big Tex            | ★ Langers         | ★ Tipton Grove                  |
| ★ Corner Store       | ★ Market Pantry   | ★ Tree Top                      |
| ★ Essential Everyday | ★ Mott's Original |                                 |
| ★ Fareway            | ★ Musselmann's    |                                 |
| ★ Food Club          | ★ Ocean Spray     | <b>No Compre</b>                |
| ★ Full Circle        | ★ Old Orchard     | ▶ Jugos de manzana refrigerados |
| ★ Great Value        | ★ Our Family      |                                 |

## Atún, Salmón y Huevos

(Disponible solo para madres que amamantan que no reciben fórmula de WIC)

## ATÚN EN TROZOS O SALMÓN ROSA



### Compre

- ▶ Latas o bolsas de 5 oz. o más grandes
- ▶ Cualquier marca
- ▶ Envasado en agua o en aceite
- ▶ Regular o bajo en sodio



### No Compre

- ▶ Bonito del norte blanco, sólido o atún de aleta amarilla
- ▶ Salmón rojo o chum
- ▶ Sabores agregados u otros ingredientes
- ▶ Paquetes de almuerzos

## HUEVOS



### Compre

- ▶ Una docena, grado A, grande
- ▶ Blancos o café
- ▶ Cualquier marca



### No Compre

- ▶ Orgánicos, vegetarianos, de gallinas sin jaulas o criadas libres
- ▶ Reducido en colesterol
- ▶ Vitamina E agregada
- ▶ Con características especiales como omega 3 agregado

## Granos Integrales

### PAN DE TRIGO INTEGRAL O BOLLOS



#### Compre

- ▶ Paquetes de 16, 20 o 20 oz.
- ▶ Los paquetes deben decir "100% trigo integral"
- ▶ Trigo integral indicado como primer ingrediente en la etiqueta
- ▶ Rodajas de pan o sándwich, hamburguesa o pan de perro caliente



#### No Compre

- ▶ Pastelería en la tienda

### TORTILLAS



#### Compre

- ▶ Paquetes de 16 oz., solo de las blandas

#### Marcas Aprobadas (Maíz - Amarillas o blancas)

- |               |                      |               |
|---------------|----------------------|---------------|
| ★ Azteca      | ★ Essential Everyday | ★ La Burrita  |
| ★ Best Choice | ★ Food Club          | ★ Mama Lupe's |
| ★ Best Yet    | ★ Frescado           | ★ Mission     |
| ★ Calidad     | ★ Guerrero           | ★ Our Family  |
| ★ Carlita     | ★ Herdez             | ★ Pepito      |
| ★ Celia's     | ★ HyVee              | ★ Sara Lee    |
| ★ Chi-Chi's   | ★ IGA                | ★ Shurfresh   |
| ★ Don Poncho  | ★ La Banderita       | ★ Tia Rosa    |

#### Marcas Aprobadas (Trigo integral)

- |               |                |                     |
|---------------|----------------|---------------------|
| ★ Azteca      | ★ Great Value  | ★ Ortega            |
| ★ Best Choice | ★ Hormel       | ★ Our Family        |
| ★ Buenavita   | ★ HyVee        | ★ Schnucks          |
| ★ Celia's     | ★ IGA          | ★ Shurfine          |
| ★ Chi-Chi's   | ★ La Banderita | ★ Signature Kitchen |
| ★ Food Club   | ★ Mama Lupe's  |                     |
| ★ Frescado    | ★ Mission      |                     |



#### No Compre

- ▶ Tortillas de harina
- ▶ Tortillas para taco crujientes
- ▶ Hojuelas de tortilla fritas u horneadas



## Granos Integrales

### ARROZ INTEGRAL



#### Compre

- ▶ Cualquier marca, sin agregados
- ▶ Regular: paquete o caja de 16 oz.
- ▶ Instantáneo o para hervir en una bolsa: paquete o caja de 14-16 oz.



#### No Compre

- ▶ Ingredientes o saborizantes agregados
- ▶ Latas o bolsos
- ▶ Precocidos
- ▶ Arroz silvestre

### AVENA



#### Compre

- ▶ Contenedores de 16 oz., rápida o tradicional

#### Marcas Aprobadas

- ★ Best Choice
- ★ Mom's Best
- ★ Our Family



#### No Compre

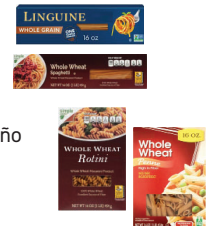
- ▶ Ingredientes o saborizantes agregados

### PASTA INTEGRAL



#### Compre

- ▶ Cualquier marca, cualquier tamaño
- ▶ Paquete de 16 oz.



#### No Compre

- ▶ Pasta hecha de arroz, quínoa, lino, maíz o vegetales