



PROGRAMA WIC DE ARKANSAS

LISTA APROBADA DE ALIMENTOS



¡Piense sano, piense en WIC!

En vigencia desde el 1º de octubre de 2016 hasta el 30 de septiembre de 2018

Para obtener más información, póngase en contacto con la Oficina Estatal de WIC a los teléfonos (501) 661-2508, 1-800-235-0002, con su unidad de salud local, o ingrese a www.healthy.arkansas.gov/wic.

Alimentos para bebés



FRUTAS Y VERDURAS (PAQUETES DE 4 OZ)

BEECHNUT STAGE 2

- Manzanas
- Manzana y plátano
- Manzana y mora azul
- Manzana y cereza
- Manzana, mango y kiwi
- Manzana, pera y plátano
- Albaricoque, pera y manzana
- Plátano y mezcla de frutas del bosque
- Plátanos
- Plátano y fresas
- Maíz, pera y piña
- Maíz y camote
- Hortalizas
- Ejotes
- Mango
- Verduras mixtas
- Melocotones
- Peras
- Pera y piña
- Pera y frambuesa
- Calabaza
- Zanahorias dulces
- Arvejas dulces
- Camotes

GERBER

- Manzanas
- Puré de manzana
- Manzana y mora azul
- Manzanas y cerezas
- Manzana, melocotón y calabaza
- Manzana, fresa y plátano
- Albaricoque con mezcla de frutas
- Plátanos
- Plátanos con manzanas y peras
- Plátano, zanahoria y mango
- Plátano mezclado con frutos del bosque
- Mezcla de plátano y naranja
- Plátano, ciruela y uva
- Zanahorias
- Ejotes
- Hortalizas
- Verduras mixtas
- Melocotones
- Peras
- Pera piña
- Pera, calabacín y maíz
- Arvejas
- Ciruela seca y manzana
- Zapallo
- Calabaza
- Calabaza, manzana y maíz
- Camote, manzana y zapallo
- Camotes
- Camotes y maíz

CARNES (RECIPIENTES DE 2.5 OZ)

BEECHNUT

- Carne y caldo de res
- Pollo y caldo de pollo
- Pavo y caldo de pavo

GERBER

- Carne y salsa espesa de res
- Pollo y salsa espesa de pollo
- Jamón y salsa espesa de jamón
- Pavo y salsa espesa de pavo

FÓRMULA PARA BEBÉS

- El tipo y la cantidad que se expedirán estarán impresos en el cheque de WIC.
- No se permiten intercambios ni sustituciones.

No permitidos: Fórmula con bajo contenido de hierro o cualquier marca que no esté incluida en el cheque de WIC.

CEREAL PARA BEBÉS

- Paquete de 8 oz: arroz, avena, multigrano, integral (marca Beechnut o Gerber) secos, simples y sin saborizantes.

No permitidos: Cereal con hojuelas de fruta, con alto contenido de proteína o en porciones individuales

Leche y queso



LECHE

- **La marca más económica disponible** al momento de la compra.
- Fortificada con vitamina D o A y D.
- El tipo de leche y la cantidad que se expedirá estarán impresos en el cheque de WIC.
 - Libre de grasa, descremada o sin grasa
 - Bajo contenido en grasa, light o al 1 %
 - Contenido reducido en grasa o al 2 %
 - Leche (entera o “whole”) [La palabra “WHOLE” no aparece en la etiqueta]
 - Evaporada
 - Evaporada descremada
 - En polvo sin grasa (solo cajas de 25.6 oz)
 - Acidófila
 - Leche deslactosada (la marca de la tienda, Dairy Ease o Lactaid) (entera o con vitamina D, con contenido reducido en grasa o al 2 %, con bajo contenido en grasa o al 1 % o libre de grasa)

No permitidos: “Deluxe”, “Plus”, orgánica, con saborizante, endulzada condensada, sin lácteos, leche de cabra, Copy Cow o Vitamite

QUESO

- Solo en paquetes de 16 oz
- **Debe ser la marca más barata disponible** al momento de la compra dentro de la variedad seleccionada.
- Queso regular o con bajo contenido en grasa
- Variedades: Americano, Cheddar, Colby, Colby-Jack (Colby-Monterey Jack) o mozzarella

No permitidos: Alimentos o productos a base de queso, batidos o untables, en tiras, rallados, ahumados, en cubos, desmenuzados, importados, quesos rebanados de la categoría “Deli” o empaquetados de forma individual.

YOGUR

- Envase de 32 onzas, cualquier variedad
- Enteros
 - Dannon
 - LaLa
- Bajo contenido en grasa o sin grasa
 - Brookshires
 - Coburn Farms
 - Dannon
 - Essentail Everyday
 - Food Club
 - Great Value
 - LaLa
 - Kroger
 - Shurfine
 - Yoplait

No permitidos: Yogures orgánicos, estilo griego, con trozos de fruta, con granola o dulces añadidos, etc.

BEBIDAS A BASE DE SOYA (ENVASES DE MEDIO GALÓN)

- 8th Continent soya tipo original
- 8th Continent soya de vainilla
- Great Value Original
- Silk Original



INTEGRALES

TORTILLAS (SOLO EN PAQUETES DE 16 OZ)

- Best Choice maíz o 100 % trigo integral
- Brookshires maíz o integral
- Chi-Chi's maíz blanco o trigo integral
- Don Pancho maíz blanco o trigo integral
- Great Value trigo integral
- Kroger 100 % trigo integral
- La Banderita maíz o trigo integral
- La Burrita maíz
- MiCasa trigo integral
- Mission maíz amarillo extra delgado o trigo integral
- Shurfine maíz blanco o estilo fajita de trigo integral
- Tia Rosa 100 % trigo integral
- Tio Santi 100 % trigo integral

AVENA (SOLO EN PAQUETES DE 16 OZ)

- Crystal Wedding Oats
- Mom's Best avena tradicional
- Mom's Best avena instantánea
- Shurfine avena instantánea

ARROZ INTEGRAL (SOLO EN PAQUETES DE 14 A 16 OZ)

- De cualquier marca: Arroz integral simple en cajas o bolsas. Puede ser de cocción instantánea, rápida, en bolsas para hervir o normal.

PAN (SOLO EN PAQUETES DE 16 OZ)

- Best Choice 100 % trigo integral
- Bimbo 100 % trigo integral
- Bunny 100 % trigo integral
- Great Value 100 % trigo integral
- Kroger 100 % trigo integral
- Nature's Own 100 % trigo integral con miel
- Nature's Own 100 % trigo integral sin azúcar
- Ozark Hearth 100 % trigo integral
- Roman Meal Sungrains 100 % trigo integral
- Sara Lee Classic 100 % trigo integral
- Wonder Soft 100 % trigo integral

PASTA DE TRIGO INTEGRAL (SOLO EN PAQUETES DE 16 ONZAS)

Cualquier forma, incluye macarrones y espaguetis

- Allegra trigo integral
- Barilla grano integral
- Clearly Organic trigo integral
- Essential Everyday trigo integral
- Full Circle trigo integral
- Great Value trigo integral
- Hodgson Mill trigo integral
- Kroger 100 % grano integral
- Racconto trigo integral
- Ronzoni trigo integral
- Shurfine trigo integral
- Simple Truth Organic trigo integral

CEREALES

- Ninguna combinación de los siguientes cereales debe superar la cantidad de onzas especificada en el cheque de WIC
- Solo en paquetes de 12-36 oz

FRÍOS

GENERAL MILLS

- Cheerios (granos antiguos, multigrano o simple)
- Chex (maíz, arroz o trigo)
- Dora the Explorer
- Kix (bayas, miel o simple)

KELLOGG'S

- Corn Flakes
- Frosted Mini Wheats Original (Big Bite, Bite Size o Little Bites)
- Frosted Mini Wheats Harvest Delights (mora azul o arándano)
- Frosted Mini Wheats Touch of Fruit in the Middle de frambuesa
- Rice Krispies (original)

MOM'S (MALT-O-MEAL)

- Crispy Rice
- Mini Spooners (mora azul, original glaseado o crema de fresa)
- Oat Blenders (con miel o almendras)

POST

- Grape-Nuts Flakes
- Grape-Nuts
- Honey Bunches of Oats (tostado con miel, con almendras, trozos de canela, de nuez pecana)

QUAKER

- Life simple
- Oatmeal Squares (con un toque de azúcar morena o canela)

CEREALES

COCIDOS

- Cream of Wheat (instantánea, de 1 minuto o 2½ minutos)
- Cream of Wheat (integral, 2½ minutos)
- Cream of Rice

JIM DANDY

- Quick u Original Grits

MOM'S (MALT-O-MEAL)

- Quick Cooking Hot Wheat Cereal Original (original o sabor chocolate)

QUAKER

- Grits (solo sabor original, instantáneo en paquetes individuales, rápido o regular)
- Instant Oatmeal (solo sabor original, paquetes individuales)

Frutas y verduras



FRUTAS Y VERDURAS

- El Cash Value Benefit (CVB) se expide solo para comprar frutas y verduras frescas o congeladas.
- Los participantes pueden hacer sus compras por un valor superior al del Cash Value Benefit, pero deben pagar la diferencia.
- Los participantes pueden hacer sus compras por un valor inferior al del Cash Value Benefit, pero no se les dará cambio.
- Los Cash Value Benefits de los integrantes de una misma casa pueden combinarse para hacer una compra más grande de frutas y verduras.
- Las frutas y verduras pueden ser orgánicas o regulares.

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- Cualquier variedad de frutas y verduras frescas.
- Mezclas para ensalada, verduras o frutas en bolsas o recipientes

No permitidos: Artículos de barras de ensaladas, bandejas para fiestas, canastas de frutas, nueces, mezclas de frutas y nueces, hierbas, especias, aderezos para ensalada, paquetes o mezclas de ensalada que contengan aderezo, crutones, etc.; calabazas o calabacitas decoradas.

VERDURAS CONGELADAS

- Cualquier marca de vegetales simples o mezclas de verduras
- Cualquier tipo de paquete (bolsa o caja)
- La sal y los conservadores están permitidos

No permitidos: Papas fritas, tater tots, verduras con salsas, condimentos, saborizantes o empanizados, verduras mezcladas con pastas, arroz o cualquier otro ingrediente no vegetal

FRUTAS CONGELADAS

- Cualquier marca de fruta simple o mezcla de frutas simples sin azúcar añadida
- Cualquier tipo de envase (bolsa, caja o pote)

No permitidos: Ingredientes que no sean frutas (incluso azúcar)

Proteínas



HUEVOS

- **La marca más económica disponible** al momento de la compra.
- Solo recipientes por docena
- Huevos blancos pequeños, medianos o grandes grado A o AA

No permitidos: Naturales, marrones, fértiles, criollos, orgánicos, con omega 3, vitaminas o minerales añadidos (tal como Egglard's Best)

CREMA DE CACAHUATE (BOTE DE 16-18 OZ)

- Solo las marcas JIF, Peter Pan, Skippy o la marca de la tienda; cremosa, crujiente o extra crujiente (regular, con grasa reducida o natural)

No permitidos: "Plus", Omega-3, orgánica, combinaciones de crema de cacahuete o batida

PESCADO

- Atún en trozos en agua light (cualquier marca)
- Salmón rosado (cualquier marca)
- Sardinias: Solo de las marcas Beach Cliff, Crown Prince, La Preferida, Polar, Port Clyde o PortSide de cualquier sabor
- Pueden contener espinas y piel
- Solo pescado enlatado
- Cualquier marca y combinación de tipos de pescado y tamaños de latas que no excedan el número de onzas que se especifica en el cheque de WIC.

No permitidos: Albacora o atún ahumado, pecho de atún, atún para untar, atún en aceite o con bajo contenido de sal o grasas, atún con relleno o saborizado, salmón de lomo azul, salmón rojo, salmón despedazado o saborizado

FRIJOLE SECOS

- Frijoles, lentejas o chícharos secos, simples, maduros, sin sazonar y de cualquier tipo en bolsas de 1 lb

No permitidos: Frijoles mezclados, saborizados u orgánicos

FRIJOLE ENLATADOS (DE 14 A 16 OZ)

- **La marca más económica** dentro de la variedad seleccionada en el momento de la compra
- Regular; con bajo contenido de sal o sodio, sin sal, libre de sal o libre de sodio
- Variedades permitidas:
 - Frijoles negros
 - Alubias
 - Frijoles de mantequilla (todas las variedades)
 - Garbanzos
 - Guisantes crowder
 - Great Northern Beans (frijoles norteros)
 - Frijoles peruanos
 - Judías blancas
 - Frijoles rosados
 - Frijoles pinto
 - Chícharos Purple Hull
 - Frijoles rojas
 - Frijoles Mayocoba
 - Frijoles refritos (solo libres de grasa o sin grasa)
 - Frijoles riñón, rojos o blancos (frijoles Cannellini)

No permitidos: Frijoles asados, con chile, mezclados, orgánicos, con cualquier saborizante añadido, grasa, aceite o carne

Jugos



- **La marca más económica disponible** al momento de la compra
- Las mujeres pueden recibir cualquier variedad de sabores y cualquier tipo de combinación (concentrado congelado o de 46-48 oz no concentrado) por cheque de WIC.
- Los niños pueden recibir cualquier combinación de sabores dentro de los jugos no concentrados de 64 onzas.
- Jugos 100 % puros

No permitidos en ningún tipo de jugo (concentrado congelado o no concentrado): Cócteles, bebidas de frutas o jugos, bebidas en polvo, mezclas de verduras o frutas o jugos mezclados aparte de aquellos que se señalan a continuación

Botellas de plástico o recipientes de cartón de 64 oz (pueden refrigerarse)

MANZANA

- Always Save
- Best Choice
- Big Tex
- Brookshires
- Essential Everyday
- Kroger
- Langers
- Old Orchard 100 %
- Parade
- Seneca
- Shurfine 100 %
- Texusun
- Tipton Grove

UVA

- Always Save
- Bay Mist
- Best Choice (morado o blanco)
- Big Tex (morado o blanco)
- Brookshires (morado o blanco)
- Essential Everyday (morado o blanco)
- Great Value (morado o blanco)
- Kroger (morado o blanco)
- Langers (morado o blanco)
- Langers Plus (morado o blanco)
- Old Orchard 100 % (morado o blanco)
- Parade
- Shurfine (morado o blanco)
- Texusun (morado o blanco)
- Tipton Grove
- ValuTime

NARANJA

- Todas las marcas califican si tienen 100 % de jugo

PIÑA

- Todas las marcas califican si tienen 100 % de jugo

TORONJA

- Todas las marcas califican si tienen 100 % de jugo

MEZCLADO

- Best Choice 100 % jugo (todos los sabores y mezclas)
- Big Tex (naranja piña, naranja mango, piña mango)
- Essential Everyday 100 % Juice (todos los sabores y mezclas)
- Great Value 100 % jugo (arándano uva concord, arándano granada, uva blanca melocotón)
- Juicy Juice (todos los sabores y mezclas excepto manzana)
- Kroger (baya, zumo de frutas de arándano granada, uva blanca melocotón)
- Langers (todos los sabores y mezclas)
- Langers Plus (todos los sabores y mezclas)
- Northland (granada mora azul, arándano granada)
- Old Orchard (todos los sabores y mezclas)
- Parade (naranja piña, naranja mango, piña mango)
- Shurfine Juice A-Lot (todos los sabores y mezclas)
- Texusun (naranja piña, naranja mango, piña mango)

VERDURAS

- Best Choice
- Big Tex
- Diane's Garden
- Essential Everyday
- Garden Fest
- Great Value
- Kroger (original, bajo en sodio, picante)
- Parade
- Red Gold
- Shurfine
- Texusun
- V-8 (original, bajo en sodio, muy picante, muy picante bajo en sodio)

TOMATE

- Best Choice
- Big Tex
- Brookshires
- Campbell's
- Great Value
- Langers
- Langers Plus
- Parade
- Shurfine
- Texusun

ARÁNDANOS

- Best Choice 100 %
- Great Value 100 %
- Kroger Traditional
- Langers Plus
- Northland
- Shurfine

Jugo – continuación

Congelados de 11-12 oz

MANZANA

- Always Save
- Best Choice
- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Kroger
- Old Orchard
- Parade
- Seneca
- Shurfine
- Tipton Grove

UVA

- Best Choice
- Food Club
- Great Value
- Kroger
- Old Orchard (morado o blanco)
- Parade
- Seneca
- Shurfine
- Welch's (morado o blanco)

NARANJA

- Todas las marcas califican si tienen 100 % de jugo

PIÑA

- Todas las marcas califican si tienen 100 % de jugo

TORONJA

- Todas las marcas califican si tienen 100 % de jugo

MEZCLADOS

- Dole 100 % jugo (todos los sabores y mezclas)
- Old Orchard 100 % jugo (todos los sabores y mezclas)
- Welch's 100 % jugo (todos los sabores y mezclas)

MANZANA

- Always Save
- Best Choice
- Brookshires
- Big Tex
- Great Value
- Kroger
- Lucky Leaf
- Parade
- Shurfine
- Seneca
- Teksun

UVA

- Always Save
- Best Choice
- Big Tex (morado o blanco)
- Parade
- Seneca
- Shurfine
- Teksun (morado o blanco)
- Welch's (morado o blanco)

NARANJA

- Todas las marcas califican si tienen 100 % de jugo

PIÑA

- Todas las marcas califican si tienen 100 % de jugo

TORONJA

- Todas las marcas califican si tienen 100 % de jugo

MEZCLADO

- Big Tex (naranja mango, piña mango, naranja piña)
- Brookshires Orange Pineapple
- Juicy Juice (todos los sabores y mezclas)
- Parade (naranja mango, piña mango, naranja piña)
- Teksun (naranja mango, piña mango, naranja piña)
- Shurfine Juice A-Lot (todos los sabores y mezclas)

VERDURAS

- Always Save
- Best Choice
- Big Tex
- Brookshires
- Essential Everyday
- Great Value
- Kroger
- Parade
- Red Gold
- Shurfine
- Teksun
- V-8 (original, bajo en sodio, muy picante, muy picante bajo en sodio)

Jugo – continuación

TOMATE

- Always Save
- Best Choice
- Big Tex
- Brookshires
- Campbell's
- Del Monte
- Diane's Garden
- Essential Everyday
- Great Value
- Kroger
- Parade
- Red Gold
- Red Gold No Salt Added (sin sal añadida)
- Shurfine
- Texsun

De conformidad con las leyes civiles federales y las políticas y regulaciones del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés), sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participen en los programas del USDA o que los administren tienen prohibido discriminar por motivo de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o actuar en represalia debido a alguna actividad anterior que implique los derechos civiles en cualquier programa o actividad que lleve a cabo o financie el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios de comunicación alternativos para obtener información sobre el programa (por ejemplo: Braille, letra grande, grabación de audio, lengua de señas, etc.), se pondrán en contacto con la agencia (estatal o local) en la que presentaron su solicitud de beneficios. Las personas con sordera, con dificultades auditivas o con discapacidad del habla pueden ponerse en contacto con el USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339. Además, la información sobre el programa puede estar disponible en idiomas distintos al inglés.

Si desea presentar una queja por discriminación, llene el USDA Program Discrimination Complaint Form AD-3027 (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en Internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA e indique en la carta toda la información que se solicita en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completado o su carta al USDA por:

(1) correo postal: Departamento de Agricultura de los EE. UU., Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.