



PROGRAMA WIC DE ARKANSAS

LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS



¡Piense sano, piense en WIC!

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

Alimentos para bebés



FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS (SOLO BOTES DE 4 OZ)

BEECHNUT STAGE 2

- Manzanas
- Manzana y plátano
- Manzana y mora azul (arándano azul)
- Manzana y cereza
- Manzana, mango y kiwi
- Manzana, pera y plátano
- Chabacano (albaricoque), pera y manzana
- Plátano y bayas mezcladas
- Chiquita bananas
- Chiquita banana y fresa
- Maíz, pera y piña
- Maíz y camote
- Ejotes / judías verdes
- Mango
- Verduras mixtas
- Duraznos
- Peras
- Pera y piña
- Pera y frambuesa (raspberry)
- Calabaza
- Zanahorias dulces
- Arvejas dulces
- Camotes

GERBER

- Puré de manzana
- Manzana mora azul (arándano azul)
- Manzana fresa plátano
- Plátanos
- Zanahorias
- Ejotes / judías verdes
- Peras
- Arvejas
- Calabaza
- Camotes

CARNES (SOLO BOTES DE 2.5 OZ)

BEECHNUT

- Carne y caldo de res
- Pollo y caldo de pollo
- Jamón y caldo de jamón
- 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 caldo de pavo

FÓRMULA PARA BEBÉS

- El tipo y la cantidad que se expedirá estará impreso en el cheque de WIC.
- No se permiten intercambios ni sustituciones.

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

CEREAL PARA BEBÉS

- Avena, arroz (Beechnut o Gerber) sin saborizante, plain (simple), secos, en caja de 8 oz

No se permite: Cereal con hojuelas de fruta, con alto contenido de proteína, mezclado o en porciones individuales.

Leche y queso



LECHE

- **La marca más económica disponible** en el momento de la compra.
- Fortificada con vitamina D o A/D.
- El tipo de leche y la cantidad que se expedirá está impreso en el cheque de WIC.
 - Libre de grasa, descremada o sin grasa
 - Con bajo contenido de grasa, “Light” o 1%
 - Con contenido reducido de grasa o 2%
 - Leche (entera) [La palabra “WHOLE” no aparece en la etiqueta]
 - Evaporada
 - Evaporada descremada
 - Sin grasa, en polvo (solo cajas de 25.6 oz)
 - Acidophilus (acidófilos)
 - Leche sin lactosa (marca de la tienda, Dairy Ease o Lactaid) (entera o vitamina D, con grasa reducida o al 2%, baja en grasas o grasa reducida al 1% o Fat Free (sin grasa))

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

BEBIDAS A BASE DE SOYA

- 8th Continent Soy Original
- 8th Continent Soy Vanilla (vainilla)
- Great Value Original
- Pacific Ultra Soy Original
- Pacific Ultra Soy Vanilla (vainilla)
- Silk Original

QUESO

- Solo en paquetes de 14-16 oz
- **La marca más barata disponible** en el momento de la compra para la variedad seleccionada
- Las rebanadas en envolturas individuales se permiten si son las más baratas para la variedad seleccionada.
- Queso regular o con grasa reducida (Low-fat)
- Variedades: American, Cheddar, Colby, Colby-Jack y Mozzarella

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



GRANOS ENTEROS

TORTILLAS SOLO EN PAQUETES DE 16 OZ

- Best Choice 100% Whole Wheat Tortillas (harina integral)
- Best Choice Tortillas, Corn (maíz)
- Don Pancho White Corn Tortillas (maíz blanco)
- Don Pancho Whole Wheat Tortillas (harina integral)
- Kroger 100% Whole Wheat Tortillas (harina integral)
- La Banderita Corn Tortillas (maíz)
- La Burrita Corn Tortillas (maíz)
- Mi Casa Whole Wheat Tortillas (harina integral)
- Mission Yellow Corn Tortillas Extra Thin (maíz amarillo, extra delgadas)
- Mission Whole Wheat Flour Tortillas (harina integral)
- Shurfine Fajita Style Whole Wheat Tortillas (harina integral)
- Shurfine White Corn Tortillas (maíz blanco)
- Tia Rosa 100% Whole Wheat Tortillas (harina integral)

AVENA, SOLO EN RECIPIENTES DE 16 OZ

- Chex Gluten Free Oatmeal (avena sin gluten)
- Crystal Wedding Oats (avena)
- Mom's Best Naturals Quick Oats (avena)
- Shurfine Quick Oatmeal (avena)

ARROZ INTEGRAL, SOLO EN PAQUETES DE 14–16 OZ

- Cualquier marca: arroz integral simple en cajas o bolsas; puede ser instantáneo, rápido, en bolsas para hervir o regular.

PAN SOLO EN PAQUETES DE 16 OZ

- Best Choice 100% Whole Wheat Bread (integral)
- Bimbo 100% Whole Wheat (integral)
- Bunny 100% Whole Wheat Bread (integral)
- Great Value 100% Whole Wheat Bread (integral)
- Kroger 100% Whole Wheat Bread (integral)
- Nature's Own 100% Whole Wheat made with Real Honey (integral con miel)
- Nature's Own 100% Whole Grain Sugar Free Bread (integral sin azúcar)
- Ozark Hearth 100% Whole Wheat Bread (integral)
- Roman Meal Sungrains 100% Whole Wheat Bread (integral)
- Sara Lee Classic 100% Whole Wheat Bread (integral)
- Wonder Soft 100% Whole Wheat Bread (integral)

PASTA DE TRIGO ENTERO—SOLO PAQUETES DE 16 OZ

Espagueti y macarrones – de cualquier forma

- Essential Everyday Whole Wheat
- Hodgson Mill Whole Wheat
- Simple Truth Organic Whole Wheat

CEREAL

- Ninguna combinación de los siguientes cereales debe exceder la cantidad de onzas especificada en el cheque de WIC

FRÍO

GENERAL MILLS

- Cheerios (Dulce de Leche) Cheerios Multigrain (multigranos) o Cheerios Plain (simple)
- Chex Corn (maíz), Chex Rice (arroz) o Chex Wheat (trigo)
- Dora the Explorer
- Kix Berry (bayas), Kix Honey (miel) o Kix Plain (simple)

KELLOGG'S

- Corn Flakes (hojuelas de maíz)
- Frosted Mini Wheats Original (Big Bite, Bite Size o Little Bites) (trigo)
- Rice Krispies (Original or Gluten Free) (original o sin gluten)

MOM'S (MALT-O-MEAL)

- Crispy Rice (arroz tostado)
- Honey & Oat Blenders (Original or with Almonds) (original o con almendras)
- Mini Spooners (Blueberry (mora azul/arándano azul), Frosted Original (glaseado) o Strawberry Cream (crema de fresa))

POST

- Bran Flakes (hojuelas de salvado)
- Grape-Nuts
- Honey Bunches of Oats (Honey Roasted, with Almonds, Vanilla Bunches, Cinnamon Bunches, Tropical Blend o Fruit Blends – Peaches & Raspberries y Banana & Blueberry) (tostada con miel, con almendras, vainilla, canela, mezcla tropical o de frutas – duraznos y frambuesas, plátano y mora azul/arándano azul)

QUAKER

- Life Plain
- King Vitaman
- Oatmeal Squares Hint of Brown Sugar (con un toque de azúcar moreno) o Cinnamon (canela)

CALIENTE

B & G FOODS

- Cream of Wheat Instant (instantánea) o Cream of Wheat 1-Minute o 2½ Minute (1 minuto o 2½ minutos)
- Cream of Wheat Whole Grain 2½ Minute (integral, 2½ minutos)
- Crema de arroz

JIM DANDY

- Quick u Original Grits

MOM'S (MALT-O-MEAL)

- Quick Cooking Hot Wheat Cereal Original (cereal caliente de trigo, original) o Quick Cooking Hot Wheat Cereal Chocolate (cereal caliente de trigo, chocolate)

QUAKER

- Grits Original flavor only (solo sabor original), Grits instant in individual packets (instantáneo en paquetes individuales), Grits Regular (regular)
- Instant Oatmeal Original flavor only (solo sabor original) (paquetes individuales)

Frutas y Verduras



FRUTAS Y VERDURAS

- El Cash Value Benefit (CVB) se expide solo para comprar frutas o verduras frescas y 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.

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- Cualquier variedad de verduras y frutas frescas. Sin incluir papas, excepto camotes y ñames.
- Mezclas para ensalada, verduras o frutas en bolsas o recipientes

No se permite: Papas blancas, 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 fruta simple, mezcla de frutas simples sin papas blancas
- Cualquier tipo de paquete (bolsa o caja)
- Cualquier tamaño
- Con o sin sal.

No se permite: Papas blancas o mezclas de papas (excepto camotes o ñames); papas fritas, “tater tots”, papas “hash browns”; verduras con salsas, aderezos, saborizantes o empanizadas; verduras mezcladas con pasta, 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 paquete (bolsa, caja o bote)
- Cualquier tamaño

No se permite: Ingredientes que no sean frutas (incluso azúcar)

Proteínas



HUEVOS

- **La marca más económica disponible** en el momento de la compra
- Solo recipientes por docena
- Huevos blancos medianos o grandes grado A o AA

No se permite: Eggland's Best, de corral, rojos u orgánicos

MANTEQUILLA DE CACAHUATE, BOTE DE 16-18 OZ

- Solo JIF, Peter Pan o marca de la tienda; creamy, crunchy o extra crunchy (cremosa, crujiente o extra crujiente) regular, reduced-fat o natural (regular, con grasa reducida o natural)

No se permite: "Plus", Omega-3, orgánica, combinaciones de mantequilla de cacahuete o batida

PESCADO

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

No se permite: Atún blanco o ahumado, pecho de atún, atún para untar, atún en aceite, atún con bajo contenido de sal o grasas, salmón de lomo azul, salmón rojo, salmón despedazado, atún o salmón con saborizante

FRIJOLE SECOS

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

No se permite: Frijoles mezclados o frijoles con saborizantes

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 en sal o sodio; o 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)
 - Judías rojas Judías blancas
 - Frijoles peruanos
 - Judías blancas
 - Judías pintas
 - Chícharos
 - Judías rojas
 - Frijoles Mayocobas
 - Frijoles refritos (solo libres de grasa o sin grasa)

No se permite: Frijoles asados, frijoles con chile, frijoles mezclados, frijoles con cualquier saborizante añadido, grasa, aceite o carne

Jugo



- **La marca más económica disponible** en el momento de la compra
- Las mujeres pueden recibir cualquier variedad de sabores y cualquier combinación de tipo (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.
- Jugo 100% puro

No se permite para ningún tipo de jugo (concentrado congelado o no concentrado): Cocteles, bebidas de frutas o jugos, bebidas en polvo, mezclas de verduras 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
- Great Value
- Kroger
- Old Orchard 100%
- Parade
- Seneca
- Shurfine
- Texusun
- Tipton Grove

UVA

Morada

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

Blanca

- Best Choice
- Big Tex
- Brookshires
- Essential Everyday
- Great Value
- Kroger
- Langers
- Old Orchard 100%
- Shurfine
- Texusun

NARANJA

- Todas las marcas califican si tienen 100% de jugo.
- El cheque debe especificar que está fortificado con calcio.

PIÑA

- Todas las marcas califican si tienen 100% de jugo.

TORONJA

- Todas las marcas califican si tienen 100% de jugo.

MEZCLADO

- Best Choice 100% Juice (jugo, todos los sabores/mezclas)
- Big Tex Orange Pineapple (naranja y piña)
- Big Tex Orange Mango (naranja y mango)
- Big Tex Pineapple Mango (piña y mango)
- Essential Everyday 100% Juice (jugo, todos los sabores/mezclas)
- Great Value 100% Juice White Grape Peach (uva blanca y durazno)
- Juicy Juice (jugo, todos los sabores/mezclas)
- Kroger Berry
- Kroger Fruit Punch (ponche de frutas)
- Kroger White Grape Peach (uva y durazno)
- Langers 100% Juice (jugo, todos los sabores/mezclas)
- Northland Pomegranate Blueberry (granada y mora azul/arándano azul)
- Old Orchard Berry Blend (mezcla de bayas)
- Old Orchard Blueberry Pomegranate (mora azul/arándano azul y granada)
- Old Orchard Kiwi Strawberry (kiwi y fresa)
- Old Orchard Wild Cherry (cereza)
- Parade Orange Pineapple (naranja y piña)
- Parade Orange Mango (naranja y mango)
- Parade Pineapple Mango (piña y mango)
- Shurfine Juice A-Lot (todos los sabores/mezclas)
- Textsun Orange Pineapple (naranja y piña)
- Textsun Orange Mango (naranja y mango)
- Textsun Pineapple Mango (piña y mango)

VERDURAS

- Best Choice
- Big Tex
- Diane's Garden
- Essential Everyday
- Garden Fest
- Great Value (todos los sabores)
- Welch's (todos los sabores)
- Parade
- Red Gold
- Shurfine
- Textsun
- V-8 (todos los sabores)

TOMATE

- Best Choice
- Big Tex
- Brookshires
- Campbell's
- Great Value
- Parade
- Shurfine
- Textsun

Jugo – continuación

JUGO DE ARÁNDANO ROJO PURO/ MEZCLA CON OTROS SABORES

- Essential Everyday Cranberry Raspberry (arándano rojo y frambuesa)
- Great Value 100% Juice Cranberry
- Great Value 100% Juice Cranberry Concord Grape (arándano rojo y uva)
- Great Value 100% Juice Cranberry Pomegranate (arándano rojo y granada)
- Kroger Cranberry Pomegranate (arándano rojo y granada)
- Kroger Traditional Cranberry (arándano rojo)
- Langers Apple Cranberry (manzana y arándano rojo)
- Langers Cranberry Grape Plus (arándano rojo y uva)
- Langers Cranberry Plus (arándano rojo)
- Langers Cranberry Raspberry Plus (arándano rojo y frambuesa)
- Northland Cranberry (arándano rojo)
- Northland Cranberry Pomegranate (arándano rojo y granada)
- Shurfine Cranberry (arándano rojo)
- Shurfine Cranberry Grape (arándano rojo y uva)
- Shurfine Cranberry Raspberry (arándano rojo y frambuesa)

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

Morada

- Best Choice
- Food Club
- Great Value
- Kroger
- Old Orchard
- Parade
- Seneca
- Shurfine
- Welch's

Blanca

- Old Orchard
- Welch's

NARANJA

- Todas las marcas califican si tienen 100% de jugo.
- El cheque debe especificar que está fortificado con calcio.

PIÑA

- Todas las marcas califican si tienen 100% de jugo.

TORONJA

- Todas las marcas califican si tienen 100% de jugo.

MEZCLADO

- Dole 100% Juice (jugo, todos los sabores/mezcla)
- Old Orchard 100% Juice (jugo, todos los sabores/mezcla)
- Welch's 100% Juice (jugo, todos los sabores/mezcla)

MANZANA

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

UVA

Morada

- Always Save
- Best Choice
- Big Tex
- Parade
- Seneca
- Shurfine
- Texusun
- Welch's

Blanca

- Big Tex
- Texusun
- Welch's

NARANJA

- Todas las marcas califican si tienen 100% de jugo.
- El cheque debe especificar que está fortificado con calcio.

PIÑA

- Todas las marcas califican si tienen 100% de jugo.

TORONJA

- Todas las marcas califican si tienen 100% de jugo.

MEZCLADO

- Big Tex Orange Mango (naranja y mango)
- Big Tex Pineapple Mango (piña y mango)
- Big Tex Orange Pineapple (naranja y piña)
- Brookshires Orange Pineapple (naranja y piña)
- Juicy Juice (jugo, todos los sabores/mezcla)
- Parade Orange Mango (naranja y mango)
- Parade Pineapple Mango (piña y mango)
- Parade Orange Pineapple (naranja y piña)
- Texusun Orange Mango (naranja y mango)
- Texusun Pineapple Mango (piña y mango)
- Texusun Orange Pineapple (naranja y piña)
- Shurfine Juice A-Lot (todos los sabores/mezclas)

VERDURAS

- Always Save
- Best Choice (todos los sabores)
- Big Tex
- Brookshires
- Essential Everyday
- Great Value
- Kroger
- Parade
- Red Gold
- Shurfine
- Texusun
- V-8 (todos los sabores)

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
- Texusun

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo con base en la raza, el color, el origen nacional, la edad, la discapacidad, el sexo, la identidad de género, la religión, las represalias y, según corresponda, las convicciones políticas, el estado civil, el estado familiar o paternal, la orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas o actividades laborales.)

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, llene el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, 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 o al (800) 845-6136 (para atención en español).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), las personas deberán llamar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español o llamar a los números de información estatal/línea directa (haga clic en el enlace para obtener una lista de números de línea directa por estado); los puede encontrar en internet en http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm.

USDA es un proveedor y empleador con oportunidades iguales de empleo.