PROGRAMA WIC DE ARKANSAS

LISTA DE ALIMENTOS APROBADA

En vigencia desde el 1° de octubre 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/programs-services/topics/wic.

La leche materna es más rica en lo que los bebés necesitan

Leche materna

¡Piense en la lactancia! ¡Piense en WIC!
WIC 800-462-0599
Línea de ayuda para la lactancia de AR
800-445-6175

Toda onza cuenta

¡La lactancia es conveniente! Siempre está lista y no hay que mezclar ni buscar botellas.

Las mamás tienen el derecho de amamantar a sus hijos en cualquier momento y en cualquier lugar. Es la ley en Arkansas.

Fórmula
**No en todas las fórmulas*

Las madres que amamantan de manera exclusiva y sus bebés reciben beneficios EXTRA de su comida.

El programa WIC de Arkansas ofrece el apoyo de Especialistas en lactancia y Consejeras pares de lactancia sin costo alguno. WIC puede ayudarle con sus dudas y preguntas.

Línea de ayuda de lactancia 1-800-445-6175

Frutas y verduras para bebés

Para bebés entre 6 y 11 meses

Recipientes de 4 oz

SOLO ESTAS MARCAS

Beech-Nut · Gerber · tippy toes by TopCare

No todas las tiendas tienen los alimentos o las marcas aprobadas por WIC.

8 OZ = = 2 RECIPIENTES DE 4 OZ

PERMITIDOS

- Etapa 2 o alimentos secundarios
- Recipientes de vidrio o paquetes de 2 envases plásticos **SOLAMENTE**
- De cualquier variedad de frutas o verduras (ejemplo: puré de manzana o arvejas)
- De cualquier variedad de mezcla de frutas o verduras (ejemplo: manzanas y plátanos, verduras mixtas, camotes y manzanas)

✳ NO PERMITIDOS

- Orgánicos o naturales
- Con cereales, harina o almidones añadidos
- Con carne, azúcar, sal o DHA añadidos
- Postres (ejemplos: jugos y mezclas de frutas, pudín o postre tipo cobbler)
- Cenas
- Paquete de apretar
- Mezclas de yogur

Carnes para bebés

Únicamente para bebés amamantados de manera exclusiva entre los 6 y 11 meses que no reciban fórmula de WIC.

Recipientes de 2.5 oz

SOLO ESTAS MARCAS

Beech-Nut · Gerber · tippy toes by TopCare

PERMITIDOS

- Recipientes de vidrio **SOLAMENTE**
- Variedades de una sola carne con caldo o salsa

✳ NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Con azúcar, sal o DHA añadidos
- Con frutas, verduras, arroz o pasta añadidos (ejemplos: cenas, platos horneados, sopas o guisos)
- Palitos de carne

Cereales para bebés

Para bebés entre 6 y 11 meses
Recipiente de 8 oz o 16 oz de cereal seco para bebés.

SOLO ESTAS MARCAS

Beech-Nut · Gerber · tippy toes by TopCare

PERMITIDOS

- Opciones:
  Arroz, cebada, avena, multigranos o trigo integral

✳ NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Cereal con fruta, fórmula o DHA/ARA
- Con contenido elevado en proteínas u otros ingredientes añadidos

Fórmula para bebés

Tipo y cantidad indicada 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.

Queso, leche y yogur

QUESO

Debe ser la marca más barata disponible al momento de la compra dentro de la variedad seleccionada. Paquete de 16 oz **SOLAMENTE**, queso regular o con bajo contenido de grasa

PERMITIDOS

- Americano (amarillo solamente)
- Cheddar
- Colby
- Colby Jack
- Mozzarella

✳ NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Productos a base de queso, batidos o untables
- Queso con carne, pimientos, pimentones, semillas, etc.
- Cortado en cubos, rallado, triturado, desmenuzado, cuajado
- Rebanados de la categoría “Deli”
- Mozzarella fresca
- De cabra, granjero o soya
- Importado
- Rebanadas de queso empaquetadas de forma individual (singles), palitos o tiras
- Productos a base de queso (ejemplo: Velveeta)
- Leche cruda o ahumada

Queso, leche y yogur

LECHE

La marca más barata disponible en el momento de la compra

Recipientes de 1 galón y ½ galón

PERMITIDOS

- Libre de grasa, descremada o sin grasa
- Bajo contenido en grasa, light o al 1 %
- Suero de leche con bajo contenido en grasa o descremado
- Leche sin lactosa (al 1 % o descremada)
- Leche evaporada (Libre de grasa o descremada)
- Recipiente de 25.6 oz de leche en polvo (seca y sin grasa)

PERMITIDOS SOLO SI SE INDICAN EN SU CHEQUE DE WIC

- Leche entera
- Leche entera sin lactosa
- Leche evaporada (entera)
- Contenido reducido en grasa (2 %)
- Leche sin lactosa reducida en grasa (2 %)

✳ NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Suero de leche de yogur
- Leche fortificada con calcio
- Leche con saborizante (ejemplo: chocolate)
- Leche de cabra
- Leche con contenido alto en proteínas
- Deslactosada
- Leche de nueces o granos (ejemplo: almendra, coco o arroz)
- Parmalat
- Endulzada-condensada
- Sin homogenizar
- Leche UHT
- Vitamite

Dato saludable

¿Sabía que...? La leche descremada o al 1 % tiene la misma cantidad de vitamina D, calcio y proteína que la leche entera o al 2 %. ¡Pero con menos grasa y calorías!

BEBIDAS A BASE DE SOYA

Recipientes de ½ galón

NIÑOS MAYORES DE 2 AÑOS Y MUJERES

PERMITIDOS

- 8th Continent – Original y Vainilla
- Silk – Original
- Marca genérica – Original

✳ NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Otros sabores

Queso, leche y yogur

YOGUR

Envase de 32 oz, cualquier variedad
Paquetes de 4 envases de 4 oz (32 oz en total), cualquier variedad
Permitidos si se indican en su cheque de WIC

NIÑOS DE 1 AÑO
Leche o yogur enteros

NIÑOS MAYORES DE 2 AÑOS Y MUJERES
Yogures bajos en grasa o sin grasa

PERMITIDOS

Cualquier marca, escoger de entre:

- Natural o con sabores

32 oz

O BIEN

2 - paquetes de 16 oz

NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Griego, francés, de soya, etc.
- Endulzantes artificiales (ejemplos: aspartamo, sacarina o sucralosa)
- Con fruta en el fondo
- Con ingredientes separados para mezclar (ejemplo: dulces, granola o nueces)
- Yogur en botellas (para beber), tubos o paquetes

Proteína

HUEVOS

La marca más barata disponible en el momento de la compra
SOLO recipientes por docena

PERMITIDOS

- Grado A o AA
- Grandes, medianos o pequeños
- Blancos **SOLAMENTE**

NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Marrones
- Sin jaulas o camperos
- Fértiles
- Con Omega-3 o con vitaminas o minerales añadidos (ejemplo: Eggland's Best)

Proteína

PESCADO

MUJER QUE AMAMANTA DE MANERA EXCLUSIVA

• Pescado enlatado **SOLAMENTE** • Puede contener espinas y piel
Cualquier combinación de tipos de pescado y tamaños de latas **que no excedan** la cantidad de onzas en el cheque de WIC

PERMITIDOS

Cualquier marca, escoger de entre:

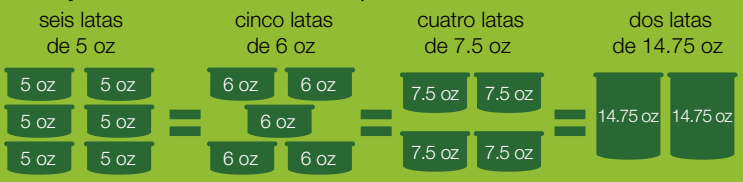
- Trozos en trozos en agua light
- Salmón rosado
- Sardinas (cualquier sabor)

✳ NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Albacora, con sabor o ahumado
- Pecho de atún
- Paquetes o bolsitas de aluminio
- Paquete de almuerzo
- Atún en aceite, bajo en sal o sodio o atún bajo en grasa
- Atún para untar
- Atún con relleno o saborizado
- Salmón de lomo azul, keta, de lomo rojo o saborizado
- Filetes de salmón "prime" o ahumado

Cómo combinar pescado:

Elija una combinación que no exceda 30 onzas.



Opciones de frijoles y crema de cacahuate:

1 lb
legumbres/frijoles

O BIEN

14-16 oz
frijoles enlatados

O BIEN

1 envase, 16-18
oz de crema de
cacahuate

Proteína

FRIJOLES, LENTEJAS y GUISANTES (LEGUMBRES)

SECOS
bolsa de 16 oz (1 lb)

SECOS PERMITIDOS

- Simples, secos, maduros y sin sazonar

✳ SECOS NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Frijoles saborizados o con paquetes de condimento
- Frijoles mezclados
- Judías verdes
- Chícharos dulces
- Judías amarillas
- Frijoles amarillos

ENLATADOS

Debe ser la marca más barata disponible al momento de la compra dentro de la variedad seleccionada.

Regular; con bajo contenido de sal o sodio, sin sal, libre de sal o libre de sodio
lata de 14-16 oz

ENLATADOS PERMITIDOS

Variedades:

- Frijoles negros
- Frijoles de carete
- Habas
- Frijoles canarios o mayocobas
- Alubias, frijoles rojos o blancos
- Garbanzos
- Guisantes crowder
- Frijoles norteños
- Frijoles peruanos
- Judías blancas
- Frijoles rosados
- Frijoles pintos
- Chícharos Purple Hull
- Frijoles rojos
- Frijoles refritos (libres de grasa o sin grasa **SOLAMENTE**)
- Frijoles romanos

✳ ENLATADOS NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Frijoles asados
- Frijoles con chile
- Judías verdes
- Chícharos verdes y dulces
- Guisantes
- Judías verdes
- Judías amarillas
- Frijoles amarillos
- Sazonados, saborizados o con carne añadida

Proteína

CREMA DE CACAHUATE

Envase de 16-18 oz

No todas las tiendas tienen los alimentos o marcas aprobadas por WIC.

PERMITIDOS

- Suave, cremosa, crujiente o extra crujiente
- Regular, reducida en grasa o natural
- JIF, Peter Pan, Skippy u otras marcas genéricas

✳ NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Cremas de otras nueces
- Crema de cacahuete para untar
- Con DHA u Omega-3
- Combinada o batida (ejemplo: mezclada con chocolate, miel, mermelada, malvavisco u otros sabores)

Dato saludable

No le dé crema de cacahuete en cucharadas a niños menores de 4 años. Podrían atragantarse.

Granos integrales

No todas las tiendas tienen los alimentos o marcas aprobadas por WIC.

Las opciones de granos integrales son: Arroz integral, avena, pasta, tortillas de trigo integral o maíz, pan de trigo integral o de granos integrales.

Por cada 1 lb de grano integral en su cheque de WIC, puede comprar...

- 1 paquete de pan (16 oz), **o**
- 1 paquete de tortillas (16 oz), **o**
- 1 paquete de pasta (16 oz), **o**
- 1 envase de avena (16 oz), **o**
- 1 envase de arroz integral (14-16 oz)

Granos integrales

PAN

Paquete de 16 oz (1 lb)

PERMITIDOS

Cualquier marca, escoger de entre:

- 100% trigo integral
- 100% grano integral

✳ NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Pan de panadería
- Bagels, bollos, panecillos o muffins ingleses
- Pan refrigerado o congelado
- Blanco de grano integral

TORTILLAS

Paquete de 16 oz (1 lb)

PERMITIDOS

Cualquier marca, escoger de entre:

- Maíz amarillo o blanco
- 100% trigo integral

✳ NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Con hierbas o saborizado
- Tortillas

PASTA

Paquete de 16 oz (1 lb)

PERMITIDOS

Cualquier marca, escoger de entre:

- 100% trigo integral
- 100% grano integral

✳ NO PERMITIDOS

- Con azúcar, grasa, aceite, sal o condimentos añadidos
- Pasta de arroz, quinoa, lino, maíz o verduras

Granos integrales

AVENA

Paquete de 16 oz (1 lb)
Estas avenas forman parte de la opción de grano integral, **NO** de los cereales.

PERMITIDOS

- Avena tradicional Best Choice
- Avena instantánea Best Choice
- Avena tradicional Mom's Best
- Avena instantánea Mom's Best

✳ NO PERMITIDOS

- Orgánicos

Dato saludable

Los granos integrales son una buena fuente de folato (ácido fólico), que reduce el riesgo de malformación congénita.

ARROZ INTEGRAL

Paquete de 14-16 oz (1 lb)
Paquete de 28-32 oz (2 lb)

PERMITIDOS

- De cualquier marca
- Arroz integral seco y natural
- Regular, instantáneo, rápido o cocción en paquete

✳ NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Frijoles, especias o condimentos añadidos
- Saco, recipiente o paquetes para cocción en microondas
- Arroz saborizado, mezclas de arroz o arroz silvestre
- Arroz integral congelado

Cereales

Ninguna combinación de los siguientes cereales debe superar la cantidad de onzas en el cheque de WIC.

No todas las tiendas tienen los alimentos o marcas aprobadas por WIC.

CEREAL FRÍO

SOLO en paquetes de 12-36 oz

GENERAL MILLS

Cheerios (multigrano o simple)

Chex (maíz, arroz, trigo o canela)

Kix (bayas, miel o simple)

KELLOGG'S

Corn Flakes

Frosted Mini Wheats Original (Bite Size o Little Bites)

Rice Krispies (original)

Special K (original)

MOM'S (MALT-O-MEAL)

Crispy Rice

Mini Spooners (mora azul, original glaseado o crema de fresa)

Oat Blenders (con miel o almendras)

Cereales

POST

Grape-Nuts Flakes

Grape-Nuts

Honey Bunches of Oats (tostados en miel, trozos de vainilla o con almendras)

QUAKER

Life (Original)

Oatmeal Squares (pizca de azúcar negra, canela, jarabe de arce dorado o nueces y miel)

CEREALES CALIENTES

No deben superar la cantidad de onzas en el cheque de WIC

B & G FOODS

Cream of Wheat (original, instantánea, de 1 minuto o 2½ minutos)

Cream of Wheat (integral, 2½ minutos)

Cream of Rice

Cereales

MOM'S (MALT-O-MEAL)

Quick Cooking Hot Wheat Cereal
(original o chocolate)

JIM DANDY

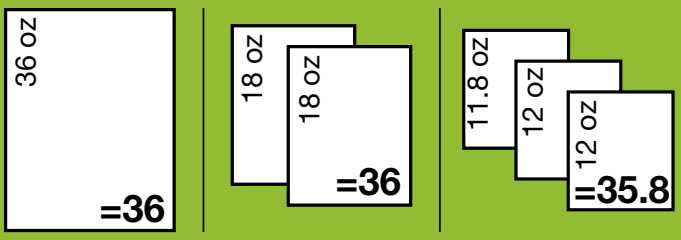
Grits (Original o Quick)

QUAKER

Instant Grits
(**SOLO** sabor original, en paquetes individuales, rápido o regular)

Instant Oatmeal
(**SOLO** sabor original, paquetes individuales)

Los **paquetes individuales** de avena instantánea de Quaker forman parte de la opción de cereales, **NO** de los granos integrales.



Cómo comprar 36 oz de cereal

Las onzas no deben superar la cantidad en el cheque de WIC

Frutas y verduras

ESCOJA FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS O CONGELADAS

El Cash Value Benefit (CVB) es para comprar
frutas y verduras frescas o congeladas.
Las compras pueden superar la cantidad de dinero del CVB,
pero usted debe pagar la diferencia.

PERMITIDOS

- Regular u orgánicos
- Cualquier variedad o marca, natural
- Pueden estar enteras, cortadas, en bolsas o recipientes
- Sal y conservantes
- Mezclas de ensaladas
- Verduras o frutas en bolsas o recipientes

✳ NO PERMITIDOS

- Con grasas, aceites, azúcares o endulzantes artificiales añadidos
- Hierbas y especias frescas o secas (ejemplos: cebollines, cilantro, menta o perejil)
- Frutas o verduras de canastas de frutas, bandejas de fiestas o barra de ensaladas
- Nueces, mezclas de frutas o nueces, frutas secas y verduras
- Frutas o verduras ornamentales o decorativas (ejemplos: chiles, ajos en un cordel, calabacines o calabazas pintadas)
- Kits de ensaladas con aderezos y otros alimentos añadidos
- Papas fritas o tater tots
- Empanizadas, cremas, salsas o condimentos especiales
- Con pasta, arroz o alguna otra mezcla de granos

Consejos para comprar frutas y verduras

El costo de las frutas y verduras debe ser menor o igual a la cantidad de dinero que aparece en el CVB o el recibo de la tarjeta eWIC. De no ser así, debe pagar la diferencia.

UTILICE ESTA TABLA CUANDO VAYA DE COMPRAS:

1. ¿Cuál es el precio por libra (lb)?
2. Coloque las frutas o verduras en la balanza y péselas.
3. Redondee el peso a la cifra de lb o ½ lb más cercana.
4. Busque el precio por lb y el peso correspondientes en la tabla.

Precio por lb	1 lb	1½ lbs	2 lbs	2½ lbs	3 lbs	3½ lbs	4 lbs
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

Jugos

No todas las tiendas tienen los alimentos o marcas aprobadas por WIC.

La marca más económica disponible al momento de la compra

Dato saludable

Jugo: ¿bueno o malo? Una porción pequeña de jugo WIC es una buena fuente de Vitamina C. Los niños menores de 5 años no deben tomar más de 4 onzas de jugo al día.

PERMITIDOS

Cualquier marca, escoger de entre:

- 100 % jugo de fruta
- 100 % jugo de tomate o verduras
- Calcio añadido (excepto marca Welch)

NO PERMITIDOS

- Orgánicos
- Con azúcar o fibra añadidas
- Mezclas de frutas y verduras
- Botellas de cristal
- Jugos para bebés
- Jugo de mezcla de frutas
- Bebidas de jugo con sabor a frutas, bebidas deportivas o endulzadas con sabor a fruta

JUGOS PARA NIÑOS

Cualquier combinación de sabores de los jugos 100 % no concentrados de 64 onzas.
Puede escoger jugos de larga duración o refrigerados.

64 oz
Botella plástica

64 oz
Caja

JUGOS PARA MUJERES

Cualquier combinación de sabores de los jugos concentrados congelados o de los 100 % no concentrados.

11-12 oz
Congelado

46-48 oz
Lata

Botella plástica de 46-48 oz

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 al programa por discriminación, llene el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), AD-3027, 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.

Julio de 2018