

# Lista de alimentos autorizados por el programa WIC de Ohio

Preferiblemente de la marca menos cara

## Leche

### Leche de vaca

- Leche sola, blanca, pasteurizada, solamente leche fortificada con vitamina D
- Recipientes de 1 galón únicamente (a menos que se especifique ½ galón)
- Baja en grasa (1% o ½ %) o descremada, a menos que se especifique entera o de grasa reducida (2%)

### **NO PERMITIDA**

- Con sabor
- Orgánica
- Superdescremada (Super Skim)
- Sin grasa *Plus* (Fat Free Plus)

### Leche en polvo sin grasa

- Sólo cuando se especifique
- Tamaño de 25.6 onzas únicamente

### Leche baja en lactosa o sin lactosa

- Sólo cuando se especifique
- Recipientes de un galón y de medio galón

### Leche de soya

- Sólo cuando se especifique

### **PERMITIDA:**

- 8<sup>th</sup> Continent – Sabor original y vainilla únicamente
- Silk- Sabor original únicamente

## Tofu

Paquete de 16 onzas únicamente: Pueden combinarse hasta el número total de onzas asignado

### **PERMITIDO:**

<b>Azumaya</b>	Silken
<b>House Foods</b>	Premium Firm, Premium Extra Firm, Medium Firm
<b>Vitasoy</b>	Firm Natural, Wet Pack Extra Firm

## Huevos

- Grandes de grado A o AA
- Huevos blancos de gallina
- 1 docena en caja de cartón

### **NO PERMITIDOS:**

- Orgánicos
- Pasteurizados
- Encurtidos
- Cocidos
- Bajos en colesterol
- Sustitutos de huevo
- De gallinas de granja o camperos
- Fortificados o mejorados con omega 3
- Con vitaminas o minerales agregados

## Queso

Normal o bajo en grasa  
Tamaño de 16 onzas únicamente

### **PERMITIDO:**

Trozos o rebanadas de quesos domésticos de los siguientes tipos únicamente:

- |               |            |
|---------------|------------|
| Americano     | Cheddar    |
| Colby         | Colby Jack |
| Monterey Jack | Mozzarella |
| Muenster      | Provolone  |
| Suizo         |            |

### **NO PERMITIDO:**

- |                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| Orgánico                            | Rallado          |
| Cortado para galletas (cracker cut) | En cubos         |
| Deli                                | Desmenuzado      |
| Bajo en sodio                       | Queso para untar |
| Queso crema                         | Queso en hebras  |
| Requesón                            | Mantequilla      |

Alimentos o productos de queso como Velveeta  
Rebanadas envueltas individualmente  
Queso de cabra, oveja o yogur

## Frutas y verduras

Los participantes pueden elegir cualquier combinación de frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas hasta el monto máximo en dólares permitido. Los participantes no pueden superar el monto máximo en dólares al utilizar la Tarjeta de Nutrición de WIC (WNC, WIC Nutrition Card). Los participantes no pueden recibir dinero en efectivo ni ser reembolsados en crédito por el monto que no utilicen.

### Frutas

#### Frescas

##### **PERMITIDAS**

- Enteras
- Cortadas o en rebanadas
- Raciones individuales sin salsas o aderezos

##### **NO PERMITIDAS**

- Bandejas de fruta o bandejas "de fiesta"
- Cestas de fruta
- Decorativas u ornamentales; p. ej., calabazas pintadas
- 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 con salsas o aderezos

#### Congeladas

##### **PERMITIDAS**

- Cualquier variedad sin azúcar agregado

##### **NO PERMITIDAS**

- Fruta con azúcar agregado
- Sorbetes o barras de fruta
- Artículos horneados con fruta (p. ej., tartas)

#### Latas, frascos, recipientes de plástico

##### **PERMITIDAS**

- Fruta en jugo, jugo concentrado o almíbar
- Fruta en agua con edulcorante artificial
- Raciones individuales sin salsas o aderezos

##### **NO PERMITIDAS**

- Fruta en gelatina
- Sorbetes, batidos de fruta, crocantes de fruta o *parfaits*
- Fruta con nueces o azúcar agregado
- Fruta en almíbar pesado, ligero o extraligero
- Cueritos y rollitos de fruta
- Frutas deshidratadas – ciruelas pasas, pasas de uva, arándanos deshidratados u otras frutas deshidratadas
- Fruta con salsas o aderezos
- Rellenos de tartas

### Verduras

#### Frescas

##### **PERMITIDAS**

- Verduras enteras, cortadas o rebanadas
- Papas blancas, batatas/camotes y ñames frescos
- Raciones individuales sin salsas o aderezos

##### **NO PERMITIDAS**

- Bandejas de verdura o bandejas "de fiesta"
- Decorativas u ornamentales (p. ej., ajo en una cuerda)
- Artículos de la barra de ensaladas
- Hierbas o especias
- Flores o capullos comestibles
- Verduras con salsas o aderezos

#### Congeladas

##### **PERMITIDAS**

- Verduras solas, de un solo ingrediente o mixtas

##### **NO PERMITIDAS**

- Batatas/camotes fritos
- Verduras con salsas agregadas, aderezos, grasas y aceites, nueces, papas, arroz u otros cereales
- Verduras empanizadas

#### Latas, frascos, recipientes de plástico

##### **PERMITIDAS**

- Normales, bajas en sodio o sin sal agregada
- Salsa o pasta de tomate
- Raciones individuales sin salsas o aderezos

##### **NO PERMITIDAS**

- Cualquier variedad de papas blancas enlatadas
- Verduras mixtas con papas
- Papas deshidratadas o cebollas deshidratadas
- Verduras en crema o verduras con salsas o aderezos
- Hierbas o especias
- Verduras con grasas o aceites agregados
- Salsa para espaguetis o para pizza
- Sopas
- Chucrut, remolacha encurtida u otras verduras encurtidas
- Aceitunas
- Ketchup u otros condimentos
- Frijoles enlatados (p. ej., rojos, blancos, etc.)
- Salsa

# Mantequilla de cacahuete, frijoles secos, frijoles enlatados, pescado

Preferiblemente de la marca menos cara

## Mantequilla de cacahuete

Recipientes de 16 a 18 onzas únicamente  
Normal o natural  
Suave, cremosa, crujiente o con trozos  
Grasa reducida  
Baja en sodio  
Baja en azúcar

### NO PERMITIDOS:

- Para untar
- Batida
- Con mermelada agregada
- Malvaviscos (marshmallows)
- Miel u otros alimentos
- Variedades fortificadas o mejoradas

## Frijoles secos o chícharos/arvejas

Paquetes de 16 onzas únicamente

### NO PERMITIDOS:

- Frijoles o chícharos/arvejas con condimentos agregados

## Frijoles enlatados

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

### NO PERMITIDOS:

- Frijoles horneados
- Frijoles con condimentos, salsas, grasas o carnes agregados
- Frijoles en frascos

## Pescado

Atún enlatado  
Atún troceado sin aceite 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

**Jugo – Estable sin refrigeración o cartones refrigerados  
Preferiblemente de la marca menos cara**

Todos los jugos que se indican a continuación deben cumplir con los criterios siguientes:

**NO**

**PERMITIDO:**

- 100% jugo sin endulzar Bebidas de fruta
- Botellas de plástico de 64 onzas únicamente endulzados Jugos
- El jugo de naranja puede ser de cualquier marca polvos Cócteles o

<b>Always Save</b>	Manzana
<b>Apple and Eve</b>	Manzana; arándanos rojos y uva; arándanos rojos, durazno y mango; arándanos rojos y granada; arándanos rojos y frambuesa; arándanos rojos y bayas silvestres; arándanos rojos naturales (Naturally Cranberry)
<b>Best Choice</b>	Manzana; mezcla de bayas, mezcla de cerezas; uva; mezcla de uvas; toronja, piña, mezcla de ponche; uva blanca
<b>Best Yet</b>	Manzana; arándanos rojos; arándanos rojos y uva; arándanos rojos y frambuesa; uva; toronja; uva blanca
<b>Campbell's</b>	Tomate (normal y bajo en sodio), V-8 (normal)
<b>Diane's Garden</b>	Jugo de verduras
<b>Essential Everyday</b>	Manzana; mezcla de bayas; mezcla de cerezas; arándanos rojos; uva; mezcla de uvas; piña; mezcla de ponche; uva blanca; toronja blanca
<b>Everfresh</b>	Manzana
<b>Food Club</b>	Manzana; arándanos rojos; arándanos rojos y uva; toronja; arándanos rojos y frambuesa; uva; uva blanca
<b>Giant Eagle</b>	Manzana; arándanos rojos ; uva; toronja; uva blanca
<b>Great Value</b>	Manzana; arándanos rojos ; arándanos rojos y uva <i>Concord</i> ; uva; uva blanca; uva blanca y durazno
<b>IGA</b>	Manzana, uva, uva blanca
<b>Juicy Juice</b>	Manzana; manzana y frambuesa; bayas; cereza; arándanos rojos y manzana; uva; kiwi y fresa; mango; naranja y mandarina; granadilla y pitaya; durazno/melocotón y manzana; ponche; fresa y plátano; fresa y melón; tropical; uva blanca
<b>Kroger</b>	Manzana; bayas; arándanos rojos ; uva; toronja; piña; uva blanca; uva blanca y durazno
<b>Langers</b>	Manzana; manzana y arándanos rojos; manzana y uva; manzana, naranja y piña; uva; piña; toronja <i>Ruby Red</i> ; uva roja; tomate; vegetal (normal y bajo en sodio); uva blanca; toronja blanca
<b>Meijer</b>	Manzana; bayas <i>Genuine</i> ; cereza <i>Genuine</i> ; ponche de fruta <i>Genuine</i> ; uva <i>Genuine</i> ; uva; toronja <i>Ruby Red</i> ; uva blanca; uva blanca y durazno
<b>Motts</b>	Manzana
<b>Musselman's</b>	Manzana
<b>Northland</b>	Arándanos rojos ; arándanos rojos y moras; arándanos rojos y azules; arándanos rojos y cereza; arándanos rojos y cereza; arándanos rojos y toronja; arándanos y frambuesa
<b>Old Orchard</b>	Manzana; manzana y arándanos rojos; mezcla de bayas; arándanos azules y granada; cereza y granada; arándanos rojos y granada; uva; kiwi y fresa; durazno y mango; piña; frambuesa roja; uva blanca; cereza silvestre
<b>Our Family</b>	Manzana; uva; toronja; toronja rosa; uva blanca; 100% mezcla de jugos
<b>Seneca</b>	Manzana
<b>Shop n' Save</b>	Manzana; mezcla de bayas; mezcla de cerezas; mezcla de arándanos rojos; mezcla de arándanos rojos y uva, mezcla de arándanos rojos y frambuesa; mezcla de ponche; piña; uva blanca, toronja blanca
<b>Shurfine</b>	Manzana; uva; piña; uva blanca

<b>Spartan</b>	Manzana; arándanos rojos; arándanos rojos y uva; arándanos rojos y frambuesa; uva; toronja; bayas <i>Sooo Juicy</i> ; cereza <i>Sooo Juicy</i> ; uva <i>Sooo Juicy</i> ; ponche <i>Sooo Juicy</i> ; jugo de verduras; uva blanca
<b>Tipton Grove</b>	Manzana; uva
<b>Valu Time</b>	Uva
<b>Welch's</b>	Uva; uva roja; uva blanca

**Jugo – Congelado**  
**Preferiblemente de la marca menos cara**

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

<b>Best Yet</b>	Manzana, uva, toronja
<b>Dole</b>	Piña, piña y naranja
<b>Essential Everyday</b>	Manzana
<b>Food Club</b>	Manzana, toronja
<b>Great Value</b>	Manzana, uva
<b>IGA</b>	Manzana
<b>Kroger</b>	Manzana, uva, toronja, piña
<b>Langers</b>	Manzana; manzana y arándanos rojos; manzana, naranja y piña; uva; piña; uva blanca
<b>Meijer</b>	Manzana
<b>Old Orchard</b>	Manzana; manzana y cereza; manzana y arándanos rojos; manzana, kiwi y fresa; manzana, pasión y mango; manzana y frambuesa; manzana, fresa y plátano; mezcla de bayas; arándanos azules y granada; arándanos rojos y granada; arándanos rojos y frambuesa; uva; piña; piña y naranja; piña, naranja y plátano; uva blanca
<b>Our Family</b>	Manzana
<b>Seneca</b>	Manzana
<b>Shop n' Save</b>	Manzana
<b>Shurfine</b>	Manzana
<b>Tipton Grove</b>	Manzana
<b>Welch's</b>	Uva; uva blanca; uva blanca y arándanos rojos; uva blanca y durazno; uva blanca y frambuesa

## Cereales – Fríos

**Preferiblemente de la marca menos cara**

**Pueden combinarse hasta el número total de onzas asignado**

<b>Best Choice</b>	Bite Sized Frosted Shredded Wheat; Enriched Bran Flakes; Corn Crisps; Crisp Rice; Rice Crisps; Happy O's; Honey Oat Clusters; Honey Oat Clusters with Almonds; Right Choice; Wheat Crisps
<b>Essential Everyday</b>	Bran Flakes; Corn Flakes; Crunchy Rice Squares; Honey Oats and Flakes with Almonds; Honey Oats and Flakes; Frosted Bite Size Shredded Wheat; Crunchy Corn Squares; Crispy Rice; Oats and More with Almonds; Oats and More with Honey
<b>Food Club/Best Yet</b>	Bite Size Frosted Shredded Wheat; Corn Squares; Rice Squares; Crisp Rice; Toasted Oats; Essential Choice Oat; Corn Flakes; Honey & Oat Flakes; Enriched Bran Flakes
<b>General Mills</b>	Cheerios; Corn Chex; Kix; Multi-Grain Cheerios; Rice Chex; Total Whole Grain; Wheat Chex; Wheaties
<b>Giant Eagle</b>	Bran Flakes; Corn Flakes; Frosted Bite Size Shredded Wheat; Honey Oat Medley; Toasted Oats
<b>Great Value</b>	Bran Flakes; Corn Flakes; Crisp Rice; Crunchy Honey Oats; Crunchy Oat Squares; Frosted Shredded Wheat; Toasted Corn; Toasted Whole Grain Oat; Toasted Rice; Toasted Wheat
<b>IGA</b>	Bite Size Frosted Shredded Wheat; Corn Flakes; Crispy Rice; Enriched Bran Flakes; Square Shaped Corn; Square Shaped Rice; Tasteeos; Toasted Oats
<b>Kellogg's</b>	All Bran Complete Wheat Flakes; Corn Flakes; Frosted Mini-Wheats (Bite Size); Rice Krispies; Rice Krispies Gluten Free; Special K
<b>Kroger</b>	Bite Size Frosted Shredded Wheat; Corn Bitz; Honey Crisp Medley; Honey Crisp Medley with Almonds; Living Well; Rice Bitz; Toasted Oats
<b>Malt-O-Meal</b>	Crispy Rice; Frosted Mini Spooners; Honey & Oat Blenders; Honey & Oat Blenders with Almonds
<b>Meijer</b>	Bite Size Frosted Shredded Wheat; Corn Flakes; Corn Squares; Crisp Rice; Enriched Bran Flakes; Rice Squares; Toasted Oats; Wheat Squares
<b>Mornin Gem/Kiggins</b>	Crispy Rice
<b>Natures Crunch/Kiggins</b>	Bran Flakes; Bite Size Frosted Shredded Wheat
<b>Our Family</b>	Wheat Biscuits; Corn Biscuits; Rice Biscuits; High Fiber Bran Flakes; Corn Flakes; Frosted Bite Size Shredded Wheat; Toasted Rice Flakes; Crispy Rice; Oats and More with Almonds; Oats and More with Honey; Toasted Oats
<b>Post</b>	Banana Nut Crunch; Bran Flakes; Honey Bunches of Oats with Almonds; Honey Bunches of Oats Honey Roasted
<b>Quaker</b>	Life, Oatmeal Squares; Oatmeal Squares Brown Sugar; Oatmeal Squares Cinnamon
<b>Ralston</b>	Corn Biscuits; Corn Flakes; Crispy Rice; Enriched Wheat Bran Flakes; Oat Wise; Rice Biscuits; Tasteeos
<b>Shopn' Save</b>	Crispy Rice; Corn Flakes; Crunchy Corn Squares; Crunchy Rice Squares; Bran Flakes; Frosted Bite Size Shredded Wheat; Oats and More with Almonds; Oats and More with Honey
<b>Shurfine</b>	Crisp Rice; Toasted Oats; Honey Oats & Flakes; Enriched Bran Flakes; Corn Flakes; Crunchy Rice; Crunchy Corn; Frosted Shredded Wheat Bite Size; Wheat Squares

## CEREALES – CALIENTES

B & G Foods	Cream of Wheat – Tamaño de 18 o 28 onzas únicamente
Farina Mills	Creamy Hot Wheat Original – Tamaño de 18 o 28 onzas únicamente
Malt –O- Meal	Original Hot Wheat – Tamaño de 18, 28 o 36 onzas únicamente

**Productos elaborados con cereales integrales - Pueden combinarse hasta el número total de onzas asignado**

**Preferiblemente de la marca menos cara**

<b>Pan</b>	
<b>Tamaño de 16 onzas únicamente</b>	
Aunt Millie's	Blanco de cereal integral <i>Healthy Goodness</i> 100% Integral de trigo <i>Healthy Goodness</i>
Best Choice	100% Integral de trigo
Best Yet	100% Integral de trigo
Bimbo	100% Integral de trigo
Bunny	100% Integral de trigo
Essential Everyday	100% Integral de trigo
Food Lion	100% Integral de trigo
Hannaford	100% Integral de trigo
Healthy Life	100% Integral de grano de trigo, 100% Integral de grano de trigo integral
Holsum	100% Integral de trigo
Kroger	100% Integral de trigo con parte superior redondeada
Meijer	100% Integral de trigo; Blanco de cereal integral
My Essentials	100% Integral de trigo
Nature's Own	100% Integral de trigo sin azúcar
Nickels	100% Integral de trigo <i>Country Style</i>
Our Family	100% Integral de trigo
Ozark Hearth	100% Integral de trigo
Pepperidge Farm	Integral de centeno sin semillas judío Molido a la piedra 100% Integral de trigo Rebanado muy fino 100% Integral de trigo
Roman Meal	<i>Sungrain</i> 100% Integral de trigo
Sara Lee	<i>Classic</i> 100% Integral de trigo
Schwebel's	<i>Roman Meal Sungrain</i> 100% Integral de trigo 100% Integral de trigo
Shurfresh	100% Integral de trigo
Spartan	100% Integral de trigo
Sunbeam	100% Integral de trigo
Weight Watchers	100% Integral de trigo
Wonder	100% Integral de trigo
<b>PANECILLOS</b>	
<b>Tamaño de 16 onzas únicamente</b>	
Arnold	Panecillos integrales de trigo para hamburguesa
Healthy Life	100% Panecillos integrales de trigo para emparedados
<b>NO PERMITIDOS:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Productos con frutas, nueces, especias o glaseados agregados</li> </ul>	

<b>Arroz integral</b>	
<b>Tamaño de 16 onzas únicamente</b>	
Solo	
Cualquier marca	
<b>NO PERMITIDO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz blanco</li> <li>• Arroz silvestre</li> </ul>	

<b>Tortillas</b>	
<b>Tamaño de 16 onzas únicamente</b>	
Best Choice	Maíz, 100% integral de trigo
Celia's	Maíz blanco, maíz amarillo, harina integral de trigo
Chi Chi's	Maíz blanco estilo taco blando, trigo integral estilo fajita
Don Pancho	Maíz blanco, integral de trigo
Essential Everyday	Tortilla de maíz blanco suave, tortilla de trigo integral
Food Club	Trigo integral tamaño taco blando
Giant Eagle	Integral de trigo
Hannaford	Integral de trigo
Kroger	Integral de trigo
La Banderita	Maíz, fajita de trigo integral
La Burrita	Maíz
Meijer	Maíz, maíz blanco, integral de trigo
Mi Casa	100% Integral de trigo
Mission	Maíz blanco, integral de trigo, maíz amarillo extrafino
My Essentials	Integral de trigo
Ortega	Integral de trigo
Pepito	Maíz, harina de trigo integral tamaño taco blando
Shurfine	Maíz, hecho a mano integral de trigo estilo fajita
Shurfresh	Integral de trigo auténtico estilo fajita
Tam-X-ico's	Maíz amarillo

<b>Avena</b>	
<b>Tamaño de 16 onzas únicamente</b>	
Sola	
Cualquier marca	
<b>NO PERMITIDA:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En paquetes</li> <li>• En raciones individuales</li> <li>• Productos con frutas, nueces y especias agregadas</li> <li>• Cortada (steel cut)</li> </ul>	

## Cereales infantiles, frutas infantiles, verduras infantiles, comidas infantiles

### Cereales infantiles

Sólo de la marca Gerber

Envases de 8 onzas únicamente

**PERMITIDOS:** Todos los sabores de cereales fortificados con hierro

**NO PERMITIDOS**

- Arroz
- Avena
- Integral de trigo
- Multicereal
- Cebada

- Con fruta agregada
- Con DHA/ARA agregada
- Cereales en frascos
- Juegos variados

### Frutas infantiles

Sólo de la marca Beech Nut

Frascos de cristal de 4 onzas únicamente

**PERMITIDAS:** Sólo de los tipos específicos que se indican a continuación

Manzanas  
Manzana y plátano  
Manzana y arándanos azules  
Manzana y cereza  
Manzana, mango y kiwi  
Manzana, pera y plátano  
Chabacanos/albaricoques con pera y manzana  
Plátano y bayas mixtas

Plátanos Chiquita®  
Fresas y plátanos Chiquita®  
Mango  
Duraznos  
Peras  
Pera y piña  
Pera y frambuesa

### Verduras infantiles

Sólo de la marca Beech Nut

Frascos de cristal de 4 onzas únicamente

**PERMITIDAS:** Sólo de los tipos específicos que se indican a continuación

Maíz y batata/camote  
Verduras de la huerta  
Batatas/camotes  
Chícharos

Calabacín  
Verduras mixtas  
Zanahorias dulces  
Ejotes

### Carnes infantiles

Sólo de la marca Beech Nut

Frascos de cristal de 2.5 onzas únicamente

**PERMITIDAS:** Sólo de los tipos específicos que se indican a continuación

Carne y caldo de res

Pollo y caldo de pollo

Pavo y caldo de pavo

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.