



LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS DE WIC

MEJOR NUTRICIÓN | MEJOR FUTURO



EFFECTIVO EN FEBRERO DE 2026

WIC MARYLAND
MEJOR NUTRICIÓN, MEJOR FUTURO

 **Maryland**
DEPARTMENT OF HEALTH

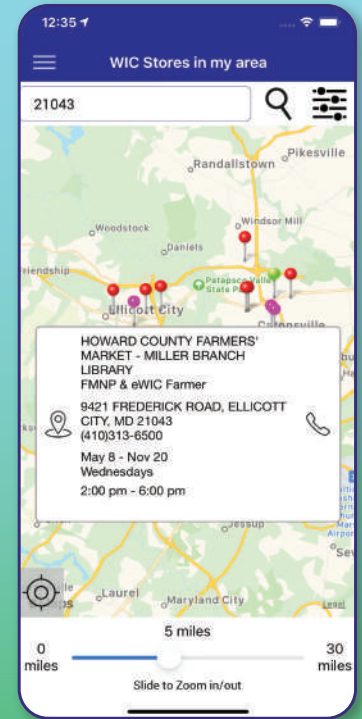
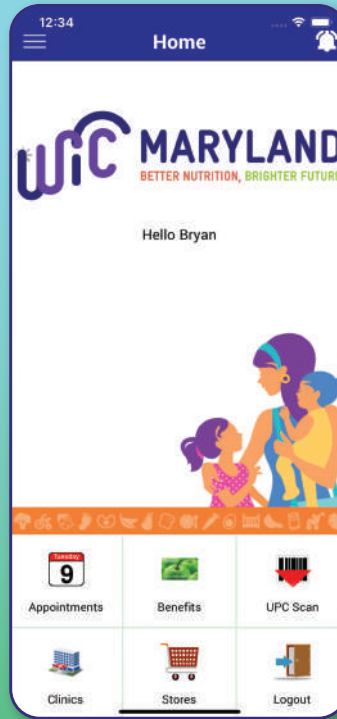
Descargue la aplicación del WIC de Maryland.

Para encontrar y descargar la aplicación móvil del WIC de Maryland, vaya a Google Play o App Store, según su tipo de teléfono celular.



Utilice la aplicación para:

- Revisar sus beneficios y saldos mensuales. ¡Siempre está actualizado!
- Ver qué alimentos están aprobados por el WIC. ¡Toda la información de la lista de alimentos autorizados está en la aplicación!
- Escanear los alimentos nuevos en el supermercado para ver si están aprobados por el WIC.



¡Únase al portal del cliente del WIC!

El WIC provee educación nutricional, apoyo a la lactancia, comida suplementaria saludable, y referidos de salud para embarazadas, mamás nuevas, infantes, y niños menores de 5 años. Para acceder al portal del cliente del WIC de Maryland, visite wicclientportal.health.maryland.gov.

Utilice el portal para:

- Si es nuevo, determinar si es elegible, e inscribirse en el Programa WIC de Maryland.
- Agregar a su bebé nuevo a su cuenta del WIC.
- Programar una cita nueva del WIC, ver citas anteriores del WIC y cancelar o reprogramar citas.
- Enviar una solicitud de ayuda al personal del WIC.
- Revisar los beneficios y los saldos mensuales. ¡Siempre está actualizado!!
- Cargar y firmar documentos para prepararse para su próxima cita.

Visite nuestro sitio web www.mdwic.org para actualizaciones de la Lista de Alimentos Aprobados.

La prevención del fraude del WIC es responsabilidad de todos

Al seguir estas reglas, ayuda al Programa del WIC de Maryland a ayudarlo a usted y a otros.

- **NO** venda ni regale sus alimentos y beneficios del WIC. Vender o regalar alimentos del WIC es ilegal y puede resultar en una o más de las siguientes consecuencias: descalificación del Programa del WIC, reembolso de beneficios o cargos penales.
- **NO** compre ni intente comprar artículos alimenticios que no estén aprobados por el WIC con su beneficio.
- **NO** devuelva sus alimentos del WIC a la tienda para obtener un reembolso o crédito de la tienda.
- **REPORTE** las tiendas y otros participantes del WIC que sepa que no están siguiendo las reglas a su agencia local del WIC escaneando el código QR a continuación y enviando un formulario de queja.



Términos de la lista de compras

- BAG - bolsa
- CAN - lata
- CTR - envase
- DOZ - docena
- GAL - galón
- HGL - medio galón
- OZ - onzas
- QT - cuarto de galón
- \$\$\$ - dólares
- 4PK - paquete de 4
- 6PK - paquete de 6

Alimentos nutritivos como los que obtiene del WIC pueden ayudar a que su familia esté sana. Comer los alimentos correctos puede ayudar a los bebés y niños a crecer y aprender mejor.

Los alimentos del WIC incluyen:

- **Frutas y Vegetales** para vitaminas y minerales que ayudan a su cuerpo a mantenerse saludable
- **Productos Lácteos** que proporcionan calcio y vitamina D para huesos fuertes
- **Proteína** para desarrollar músculos y órganos
- **Granos integrales** para fibra y vitaminas
- **Cereal** para hierro y otras vitaminas para una sangre saludable

Aún necesitará comprar otros alimentos. Los alimentos del WIC están destinados a complementar lo que ya compra. El personal del WIC puede darle referencias para otros programas que pueden ayudarlo a alimentar a su familia.

Se permiten los siguientes alimentos orgánicos:

- Frutas y vegetales frescas, congeladas, enlatadas y secas
- Hierbas frescas
- Alimentos para bebés: frutas, vegetales y carnes
- Cereales para bebés
- Tofu

Los alimentos del WIC con endulzantes artificiales reducidos en calorías, sin calorías o colorantes artificiales de comida no están aprobados.



ALIMENTOS PARA BEBÉS

FÓRMULA PARA BEBÉS • CEREALES PARA BEBÉS
ALIMENTOS PARA BEBÉS, FRUTAS Y VEGETALES PARA BEBÉS
CARNE PARA BEBÉS

ALIMENTOS PARA BEBÉS

FÓRMULA PARA BEBÉS

COMPRE:

- La marca, el tipo y el tamaño en su lista SOLAMENTE

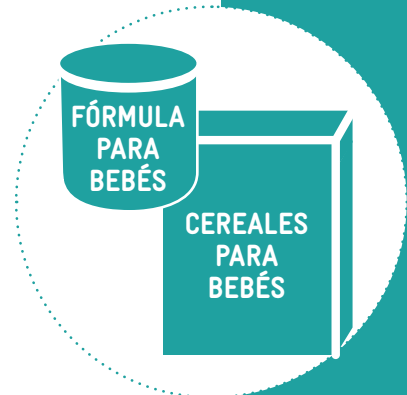
CEREALES PARA BEBÉS

COMPRE:

- Envase de 8 onzas o 16 onzas (227 g o 454 g)
- Seco
- Orgánicos aprobados
- De la marca de la tienda, si está disponible

No están aprobadas por el WIC:

- Con ácido docosahexaenoico (DHA, en inglés)
- Con frutas agregadas
- Con leche de fórmula



Elija amamantar.
Es natural, saludable
y conveniente.

ALIMENTOS PARA BEBÉS, FRUTAS Y VEGETALES

COMPRE:

- Envases de 4 onzas (113 g)
 - Los paquetes de 2 envases de 2 onzas (113 g) están aprobados
 - Los paquetes de 2 envases de 4 onzas (227 g) están aprobados
- Vegetales solos o mezclados (ejemplo: zanahorias y batatas)
- Frutas individuales o mezcladas (ejemplo: peras y bananas)
- Frutas y vegetales mezclados (ejemplo: manzanas y espinaca)
- Orgánicos aprobados
- De la marca de la tienda, si hay

No están aprobadas por el WIC:

- Con DHA
- Con carne, yogur, cereal, pasta o arroz añadidos
- Cenas, postres, sopas o guisos
- Bolsas de jugos o batidos de frutas
- Alimentos refrigerados para bebés
- Paquetes múltiples de más de 2 paquetes de envases de 4 onzas

CARNE PARA BEBÉS

COMPRE:

- Envase individual de 2.5 onzas (71 g)
- Pollo, pavo, carne de vaca, cordero, ternera o jamón
- Con salsa o caldo está bien
- Orgánicos aprobados
- De la marca de la tienda, si está disponible

No están aprobadas por el WIC:

- Con ácido docosahexaenoico (DHA, en inglés) agregado
- Con vegetales, frutas, arroz, cereales o pasta agregados
- Cenas, palitos de carne, sopas o guisos
- Bolsas



Un paquete de 2 envases de 2 onzas (113 g)
equivale a 1 recipiente y un paquete de 2 envases
de 4 onzas (227 g) equivale a 2 envases

FRUTAS Y VEGETALES

FRESCAS • HIERBAS FRESCAS • CONGELADAS • SECAS • ENLATADAS

FRUTAS Y VEGETALES

COMPRE:

- Cualquier marca
- Orgánicos aprobados

FRESCAS

COMPRE:

- Suelos o preenvasado
- Entero o cortado
- Las frutas y vegetales envasadas con hierbas están bien

No están aprobadas por el WIC:

- Con salsas o aderezos
- Con queso, frutos secos o croutons
- Artículos de bufé de ensalada, canastas de frutas o artículos decorativos

HIERBAS FRESCAS

COMPRE:

- Fresco
- En un recipiente plástico o un manojo
- La mezcla de hierbas aprobadas está bien

No están aprobadas por el WIC:

- Hierbas o especias secas
- Hierbas en macetas
- Semillas
- Con grasas o aceites
- Con azúcares añadidos

Lista de hierbas aprobadas:	Hierba de limón
Albahaca	Mejorana
Laurel	Menta
Cebollino	Orégano
Cilantro	Perejil
Eneldo	Romero
Hinojo	Salvia
Ajo	Tomillo
Raíz de jengibre	Estragón
	Raíz de cúrcuma



COMPRE frutas y vegetales frescas, congeladas, enlatadas y secas con su beneficio de frutas y vegetales del WIC.

CONGELADAS

COMPRE:

- Sin sazonar
- Con nivel bajo de sodio (aprobadas)
- Con hierbas y especias agregadas (aprobadas)

No están aprobadas por el WIC:

- Con azúcar o jarabe
- Con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Con arroz, pasta, cereales o granos
- Con salsas, queso o leche
- Con mantequilla, grasa, aceite o carne
- Sopa

SECAS

COMPRE:

- Frutas o vegetales secos, sin sabor

No están aprobadas por el WIC:

- Con grasas o aceites añadidos
- Con azúcares añadidos
- Con frutos secos añadidos
- Con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Pieles de frutas o enrollados

ENLATADAS

COMPRE:

- Envasada con agua o jugo
- Con nivel bajo de sodio (aprobadas)
- Con hierbas y especias agregadas (aprobadas)

No están aprobadas por el WIC:

- Agua como ingrediente principal
- Con azúcar o jarabe
- Con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Con mantequilla, grasa, aceite o carne
- Con arroz, pasta o otros granos
- Con vinagre
- Vegetales en escabeche, condimentos, aceitunas o cátsup/salsa de tomate
- Sopa
- Bolsas

Frijoles: COMPRE con su beneficio de frijoles del WIC. Consulte las páginas de PROTEÍNAS para obtener más detalles.

PRODUCTOS LÁCTEOS

LECHE DE VACA • QUESO • LECHE DE ORIGEN VEGETAL
TOFU • YOGUR

LECHE DE VACA

COMPRE:

- El tipo y el tamaño en su lista
- De la marca de la tienda, si hay
- Con el contenido de grasa que aparece en su lista de compras

COMPRE si está en su lista:

- Leche reducida en lactosa o sin lactosa
- En polvo
- Leche evaporada
- Leche a muy alta temperatura (UHT, en inglés)

No están aprobadas por el WIC:

- 100% alimentado con pasto o orgánico
- Leches especiales como las que tienen DHA añadido, A2, ultrafiltradas o enriquecidas con proteínas
- Leches cultivadas como el acidófilo, el suero de mantequilla o el kéfir
- Leche con sabor o endulzadas
- Leche no pasteurizada
- Leche condensada azucarada
- Leche rellena evaporada
- Leches en envases de vidrio



QUESO

COMPRE:

- Paquete de 8 onzas o 16 onzas (227 g o 453 g)
- Quesos hechos con leche de vaca doméstica SOLAMENTE: Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Muenster, Mozzarella, Provolone (no ahumado) o Suizo
- En bloque, rebanado, rallado, en palitos, hilos, en cubos o en tamaño de galleta está bien
- Quesos con poca grasa, reducidos en grasa y bajos en sodio (aprobados)
- Mezclas de quesos aprobados (como el Colby-Jack)
- De la marca de la tienda, si hay

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico
- Importados
- De la rotisería
- Elaborados con leche de cabra o de oveja
- Las rebanadas envueltas individualmente si no son 100% queso
- Producto de queso procesado, para untar o alimentos con queso
- Mozzarella fresca
- Crema, ricota o requesón
- Con sabores, nueces, pimientos, frutos secos o galletas

LECHES DE ORIGEN VEGETAL

COMPRE:

Cuartos de galones que se conservan a temperatura ambiente de 32 onzas (946 ml) o medios galones refrigerados de 64 onzas (1.89 L)

- SOLAMENTE las marcas, los tipos y los tamaños que aparecen en su lista

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico

Cuartos de galones que se conservan a temperatura ambiente:



Pacific Foods

- Leche de soja Ultra original



Silk

- Soja original

Medios galones refrigerados:



8th Continent

- Leche de soja original



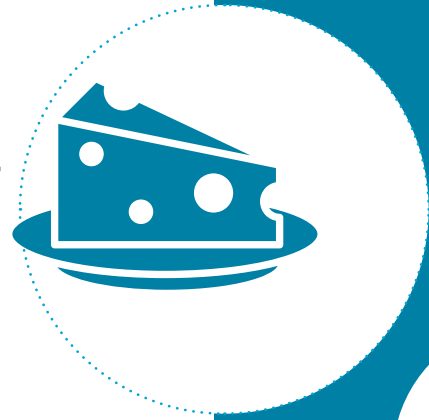
Bettergoods

- Leche de soja vegetal original



Silk

- Mezcla de leche de avena original para niños de 59 onzas (1.75 L)
- Soja original, Vainilla



TOFU

COMPRE:

- Envase de 10 onzas (284 g) o más grande
- Tofu en bloque
- Orgánicos aprobados
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE

No están aprobadas por el WIC:

- Cualquier otra forma que no sea en bloques (en cubos)
- Con grasas, azúcares, aceites o sales agregados
- Con sabores, salsas y condimentos agregados



Franklin Farms

- Firme, medianamente firme, extra firme, suave
- Orgánico: Firme, firme prensado, firmeza media, extra firme



House Foods

- Producto premium: Firme, firmeza media, extra firme
- Orgánico: Firme, firmeza media, extra firme



Nature's Promise

- Orgánico: Firme, extra firme



Nature's Soy

- Firme, extra firme, suave



O Organics

- Orgánico: Firme, tofu brotado super firme en paquete al vacío, extra firme



Simple Truth Organic

- Orgánico: Firme, extra firme



SoyBoy

- Orgánico: Firme



Wegmans

- Orgánico: Firme



Woodstock

- Orgánico: Firme, extra firme



YOGUR

COMPRE:

- 32 onzas (907 g), envases individuales
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Con el contenido de grasa que aparece en su lista de compras

No están aprobadas por el WIC:

- Estilo griego, islandés (Skyr) o suizo
- 100% alimentado con pasto u orgánico
- Envases múltiples
- Leche sin lactosa, de origen vegetal, de cabra u oveja
- Bebible, bolsa, tubos o para bebés
- Con ácido docosahexaenoico (DHA, en inglés) agregado
- Con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Con ingredientes añadidos mezclados, como granola, trozos de caramelo, miel o frutos secos



YOGUR SIN GRASA



Best Yet

- Sin sabor/ plain

A SHOPRITE BRAND
bowl & basket.

Bowl & Basket

- Sin sabor/ plain



Essential Everyday

- Sin sabor/ plain



Food Club

- Sin sabor/ plain

FOOD LION

Food Lion

- Sin sabor/ plain



Giant

- Sin sabor/ plain o sabor a vainilla



Great Value

- Sin sabor/ plain



Lucerne

- Sin sabor/ plain

YOGUR CON POCA GRASA



Best Yet

- Sabor a vainilla

A SHEPHERD BRAND
bowl & basket.

Bowl & Basket

- Sin sabor, sabor a vainilla o a fresa



Dannon

Sin sabor/ plain



Essential Everyday

- Vainilla mezclada, fresa mezclada, arándano mezclado



Food Club

- Vainilla mezclada, fresa mezclada



Food Lion

- Sabor a vainilla



Giant

- Sin sabor/ plain



LALA

- Sin sabor/ plain



Lucerne

- Sin sabor/ plain, fresa



Wegmans

- Sin sabor/ plain



Weis

- Sin sabor/ plain

YOGUR DE LECHE ENTERA

A SHEPHERD BRAND
bowl & basket.

Bowl & Basket

- Sin sabor/ plain



Brown Cow

- Sin sabor/plain, sabor a vainilla, arce (maple)



Lucerne

- Sin sabor/ plain



Weis

- Sin sabor/ plain



Si encuentra un yogur que no está en la lista, utilice el escáner de la aplicación móvil para ver si está aprobado por el WIC.

PROTEÍNA

HUEVOS • MANTEQUILLA DE MANÍ Y DE SEMILLAS DE GIRASOL
FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS • PESCADO ENLATADO

HUEVOS

COMPRE:

- Un cartón de doce huevos
- Blancos o marrones
- Medianos o grandes
- De gallinas libres de jaula está aprobado
- De la marca de la tienda, si hay

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánicos, de corral, o de pastoreo
- Huevos bajos en contenido de grasa o sin colesterol, con omega 3, pasteurizados, fértiles o de otras especialidades
- Huevos de tamaño pequeño, extra grande o jumbo

MANTEQUILLA DE MANÍ Y SEMILLAS DE GIRASOL

COMPRE:

- Envase de 16 onzas a 18 onzas (454 g a 510 g)
- Tipo en su lista de compra SOLAMENTE
- Regular, suave, crujiente, extra crujiente o cremosa
- Baja en sodio y en azúcar (aprobada)
- Natural o acabada de moler está aprobado
- De la marca de la tienda, si está disponible



MANTEQUILLA DE MANÍ Y SEMILLAS DE GIRASOL

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánicos
- Mantequilla de maní para untar (Peanut Butter Spread)
- Mantequilla de frutos secos que no sea de maní
- Mantequilla de semillas que no sean girasol
- Mantequilla de maní con aceite no hidrogenado o aceite de palma
- Mantequilla de maní reducida en grasas
- Con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Miel tostada, mezclada con malvavisco, jalea, mermelada, miel o chocolate
- Mantequilla de maní en polvo o seca

FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS

COMPRE:

- Bolsa seca, de 16 onzas o 32 onzas (454 g o 907 g)
- Enlatado, envasado en agua, lata de 15 onzas a 16 onzas (425 g a 454 g)
- Frijoles como riñón, pinto (cualquier color), negro, rojo, azul marino, garbanzos, lima, mantequilla, gran norteño, cannellini, mungo o haba
- Guisantes como guisantes partidos o guisantes de ojos negros
- Lentejas
- Frijoles refritos sin grasa
- Bajos en sodio y sin sal añadida (aprobados)
- De la marca de la tienda, si hay

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico
- Agua como ingrediente principal
- Carne de cerdo y frijoles, frijoles horneados o frijoles con chile
- Sopa, mezclas de sopa o con paquetes de sabores
- Frijoles con salsa, vegetales, carne, azúcar, grasa o aceite



Equivalencia: 4 latas de frijoles

o



1 bolsa de 1 libra
de frijoles secos



Guisantes verdes, de manteca o dulces:
COMPRE con su beneficio de
frutas y vegetales del WIC

PESCADO ENLATADO

COMPRE:

- Atún claro en trozos, latas de 5 onzas a 6 onzas (142 g a 170 g), paquetes de 4 latas de 5 onzas (567 g) o latas de 12 onzas (340 g)
- Salmón rosado, latas de 5 onzas a 7.5 onzas (142 g a 213 g), paquetes de 4 latas de 5 onzas (567 g) o latas de 14.75 onzas (418 g)
- Sardinas, latas de 3.75 onzas a 5.5 onzas (106 g a 156 g) o latas de 15 onzas (425 g)
- Envasado en agua o aceite
- Sardinas y atún claro en trozos con especias, salsas y sabores añadidos agregados como tomate, mostaza, hierbas o limón
- Regular o bajo en sodio está aprobado
- De la marca de la tienda, si hay

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico
- Albacora o atún blanco
- Salmón rojo
- Gourmet
- Bolsa, recipiente o kit
- Salmón rosado con especias, salsas o sabores añadidos



POSIBLES FORMAS DE COMPRAR PESCADO

20 onzas (567 g):



4 paquetes de latas de atún o salmón de 5 oz (567 g)

o



2 latas de atún de 5 oz (142 g) y 2 latas de salmón de 5 oz (142 g)

o



1 lata de sardinas de 15 oz (425 g) y 1 lata de atún o salmón de 5 onzas (142 g)

o



1 lata de salmón de 7.5 onzas (213 g) y 2 latas de sardinas de 3.75 onzas (106 g) y 1 lata de atún de 5 onzas (142 g)

15 onzas (425 g):



1 lata de sardinas de 15 onzas (425 g)

o



1 lata de salmón de 14.75 onzas (418 g)

o



3 latas de atún o salmón de 5 onzas (142 g)

o



1 lata de atún o salmón de 5 onzas (142 g), 1 lata de atún o salmón de 6 onzas (170 g) y 1 lata de sardinas de 3.75 onzas (106 g)

10 onzas (284 g):



2 latas de 5 onzas (142 g) de atún o salmón

o



1 lata de 3.75 onzas (106 g) de sardinas y 1 lata de 6 onzas (170 g) de atún o salmón

6 onzas (170 g):



1 lata de 6 onzas (170 g) de atún o salmón

GRANOS INTEGRALES

ARROZ INTEGRAL • QUINOA BLANCA • BURGOL • TRIGO SARRACENO
HARINA DE MAÍZ • TORTILLAS DE MAÍZ BLANDA Y DE TRIGO INTEGRAL
PAN Y PANECILLOS 100% INTEGRALES • PAN PITA DE TRIGO INTEGRAL
AVENA • PASTA DE TRIGO INTEGRAL

GRANOS INTEGRALES

ARROZ INTEGRAL, QUINOA BLANCA, BURGOL, TRIGO SARRACENO Y HARINA DE MAÍZ

COMPRE:

- Paquete de 12 onzas a 32 onzas (340 g a 907 g)
- Seco, sin agregados
- De la marca de la tienda, si hay

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico
- Listo para servir, precocinado o hervido en bolsa
- Harina de maíz desgerminada
- Harinas integrales
- Con sabores añadidos, salsas, paquetes de especias o vegetales
- Con azúcares añadidos, grasas, aceites o sal (sodio)

TORTILLAS DE MAÍZ BLANDA Y DE TRIGO INTEGRAL

COMPRE:

- Paquete de 16 onzas (454 g)
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico
- Tortillas duras
- Tortillas enriquecidas de trigo
- Tortillas de harina blanca
- Con sabores añadidos

A SHOPRITE BRAND
bowl & basket.

Bowl & Basket

- Trigo integral



Celia's

- Maíz blanco, Maíz amarillo, Trigo integral



Essential Everyday

- Taco suave de maíz
- Taco suave de trigo integral



Food Club

- Estilo fajita de maíz blanco
- Estilo de tortilla de trigo integral



Giant

- Fajita pequeña de maíz amarillo
- Fajita pequeña de maíz blanco
- Taco suave de trigo integral mediano



Great Value

- Trigo integral



La Banderita

- Maíz blanco
- Maíz amarillo
- Taco blando 100% de trigo integral
- Fajita 100% de harina de trigo integral



Signature Select

- Taco suave de trigo integral



Weis

- Trigo integral

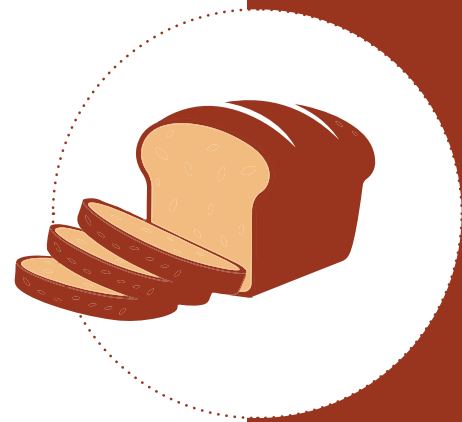
PAN Y PANECILLOS 100% INTEGRALES

COMPRE:

- Paquetes de pan de 12 onzas a 24 onzas (340 g a 680 g)
- Paquete de panecillos/rollos de 12 onzas a 16 onzas (340 g a 454 g)
- Debe decir "100% trigo integral" en la etiqueta frontal

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico
- Bagels, muffin inglés o pan Naan
- Pan y panecillos enriquecidos o blancos



Cosas que debe buscar al comprar pan de trigo integral:

PASO 1:
Revise la etiqueta frontal
100% trigo integral

PASO 2:
Revise las onzas (oz) o
gramos (g) del producto



PASO 3:
Revise la lista de ingredientes
La harina de trigo integral es el
primer ingrediente de la lista

Amount per serving	% Daily Value		% Daily Value
Total Fat 2.5 g	3%	Total Carbohydrate 23 g	8%
Saturated Fat 0.5 g	3%	Dietary Fiber 4 g	14%
Trans Fat 0 g		Total Sugars 4 g	
Polysaturated Fat 1 g		Includes 4 g Added Sugars	
Monounsaturated Fat 0 g		Protein 5 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%		
Sodium 180 mg	8%		
Calories 130			
Vitamin D 0 mcg 0% • Calcium 40 mg 4% • Iron 1.3 mg 8% • Potassium 125 mg 2% • Thiamin 0.1 mg 8% • Riboflavin 0.1 mg 6% • Niacin 2 mg 15% • Folate 10 mcg DFE 2% (0 mcg folic acid)			

MADE FROM: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, SUGAR, WHEAT GLUTEN, YEAST, VEGETABLE OILS (SOYBEAN AND/OR CANOLA), MOLASSES, CONTAINS 2% OR LESS OF: OAT FIBER, SALT, MONOGLYCERIDES, CALCIUM PROPIONATE AND SORBIC ACID TO EXTEND FRESHNESS, SODIUM STEAROYL LACTYLATE, SOY LECITHIN, WHEY, CITRIC ACID, BUTTER. **CONTAINS: WHEAT, MILK, SOY.**

PAN PITA DE TRIGO INTEGRAL

COMPRE:

- Paquete de pan pita de 12 onzas a 18 onzas (340 g a 510 g)
- SOLAMENTE las marcas y tipos que se muestran aquí



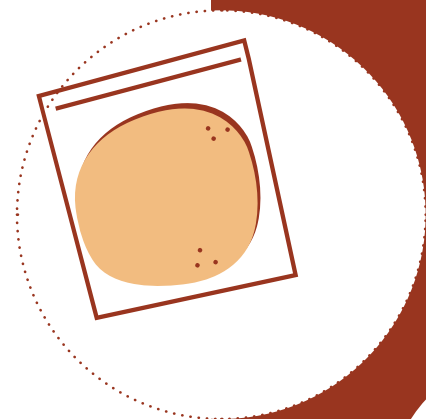
Mission

- Pan pita de trigo integral



Sam's Choice

- Pan pita de trigo integral estilo griego



AVENA

COMPRE:

- Paquete de 16 onzas a 32 onzas (454 g a 907 g)
- Seco, sin agregados
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico
- Avena cortada
- Con sabores, azúcares o grasas añadidas
- Con frutas o frutos secos agregados



Best Yet

- Avena tradicional



Food Club

- Avena tradicional
- Avena instantánea



Food Lion

- Avena tradicional
- Avena instantánea



Full Circle Market

- Avena tradicional sin gluten



Giant

- Avena tradicional
- Avena instantánea



Giant Eagle

- Avena tradicional
- Avena instantánea



Good & Gather

- Avena tradicional
- Avena instantánea





Harris Teeter

- Avena tradicional
- Avena instantánea de 1 minuto



Mom's Best

- Avena tradicional
- Avena instantánea



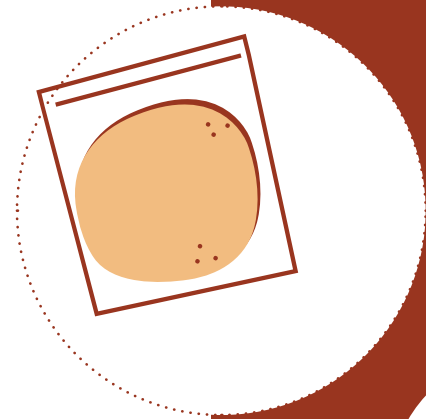
Quaker

- Avena tradicional
- Avena instantánea de 1 minuto
- Avena instantánea de 1 minuto sin gluten



Signature Select

- Avena tradicional
- Avena instantánea



PASTA DE TRIGO INTEGRAL

COMPRE:

- Paquete de 16 onzas (454 g)
- La harina de trigo integral o la harina de trigo duro integral deben ser solo de los ingredientes de harina enumerados
- Cualquier forma

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico
- Con sabores, condimentos o vegetales añadidos
- Con azúcares, grasas, aceites, sal, proteínas o fibra añadidos
- Pasta/comida refrigerada o congelada
- Pasta hecha con cualquier otra harina



Bowl & Basket



Harris Teeter



Essential Everyday



Ronzoni Healthy Harvest



Food Lion



Signature Select



Giant



Weis



Great Value

Si encuentra alguna pasta de harina de granos integrales que no están en la lista, utilice el escáner de la aplicación móvil para ver si está aprobada por el WIC.

POSIBLES FORMAS DE COMPRAR GRANOS INTEGRALES

1 barra
de pan de 24 onzas (680 g)



1 paquete
de 24 onzas (680 g) de granos



O ESCOJA DOS

1 paquete
de granos de
12 onzas (340 g)



1 paquete
de panecillos de
12 onzas (340 g)



1 paquete
de pan pita de
12 onzas (340 g)



1 paquete
de pan de
12 onzas (340 g)



2 barras
de pan de 24 onzas
(680 g)



1 barra de pan de
24 onzas (680 g)

+
1 bolsa de granos de
12 onzas (340 g)

+
1 paquete de panecillos
de 12 onzas (340 g)



2 bolsas de panecillos
de 15 onzas (425 g)

+
1 paquete de avena de
18 onzas (510 g)



1 barra de pan de
24 onzas (680 g)

+
1 bolsa de granos de
24 onzas (680 g)



1 barra de pan de
20 onzas (567 g)

+
1 paquete de pan pita
de 12 onzas (340 g)

+
1 caja de pasta de
16 onzas (454 g)



ESCOJA TRES

1 barra
de pan de
16 onzas (454 g)



1 paquete
de avena de
16 onzas (454 g)



1 bolsa
de granos de
16 onzas (454 g)



1 caja de pasta
de 16 onzas (454 g)



1 paquete
de tortillas de
16 onzas (454 g)



1 bolsa
de panecillos de
15-16 onzas
(425-454 g)



Grano = arroz integral / burgol / trigo sarraceno / quinoa blanca / harina de maíz

JUGO

100% JUGO

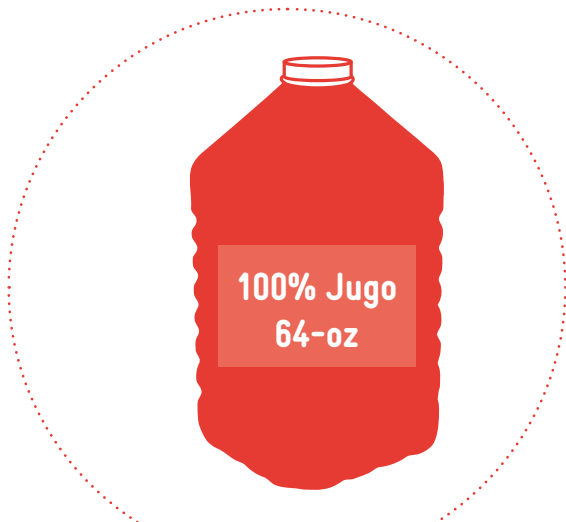
100% JUGO DE NARANJA O DE TORONJA

COMPRES:

- Envase de 64 onzas (1.89 L)
- Sin azúcar
- 100% Jugo de naranja y toronja: Cualquier marca está bien
- Con calcio y vitaminas agregados (aprobados)
- Con fibra agregada (aprobada)
- De la marca de la tienda, si hay

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico
- Recién exprimido
- Con azúcar agregada
- Con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Cócteles, ponche, bebidas o jugos con bajas calorías



100% JUICE

COMPRES:

- Envase de 64 onzas (1.89 L)
- 100% jugo, sin azúcar
- Marcas y sabores mostrados aquí SOLAMENTE
- Con calcio y vitaminas agregados (aprobados)
- Con fibra agregada (aprobada)

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico
- Con azúcar agregada
- Con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Cócteles, ponche, bebidas o jugos con bajas calorías



Apple & Eve

- Manzana
- Manzana, estilo natural
- Manzana de Big Bird
- Arándanos rojos y manzana
- Mezcla de arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y granada
- Arándanos rojos y frambuesa
- Mango y fresa de Elmo & Abby's
- Ponche de Elmo & Tango's
- Uva blanca de Grover
- Mandarina y piña
- Fresa y maracuyá
- Uva y sandía

- Tomate
- Vegetales
- Uva blanca



Campbell's

- Tomate
- Tomate bajo en sodio



Essential Everyday

- Manzana
- Sidra de manzana
- Uva
- Mezcla de jugo con sabor a arándano rojo
- Piña
- Tomate
- Vegetales
- Uva blanca



Best Yet

- Manzana
- Uva
- Mango y naranja
- Naranja y piña
- Piña
- Tomate
- Vegetales
- Uva blanca



Food Club

- Manzana
- Uva
- Piña
- Tomate
- Vegetales
- Uva blanca

A SHOPRITE BRAND
bowl & basket.

Bowl & Basket

- Manzana
- Uva
- Piña
- Piña de concentrado



Food Lion

- Manzana
- Mezcla de jugo de arándanos rojos
- Uva
- Manzana Honeycrisp



- Piña
- Mezcla de toronja roja
- Tomate
- Vegetales
- Uva blanca
- Uva blanca y durazno



Freedom's Choice

- Manzana
- Uva
- Tomate



Giant

- Manzana
- Sidra
- Manzana de concentrado
- Uva
- Tomate
- Vegetales
- Uva blanca



Giant Eagle

- Manzana
- Manzana estilo Gala
- Manzana estilo Granny Smith
- Uva
- Uva blanca



Great Value

- Manzana
- Manzana no concentrada
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y granada
- Mango y durazno
- Pera
- Piña
- Tomate
- Vegetales
- Vegetales bajos en sodio
- Uva blanca
- Uva blanca y durazno



Harris Teeter

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Uva
- Piña
- Tomate



Juicy Juice

- Vegetales
- Uva blanca
- Uva blanca y durazno
- Manzana
- Manzana y frambuesa
- Baya
- Cereza
- Ponche de frutas
- Uva
- Kiwi y fresa
- Mango
- Mandarina y naranja
- Durazno y manzana
- Fresa y banana
- Fresa y sandía
- Tropical
- Uva blanca



Langers

- Manzana
- Manzana, baya y cereza
- Manzana y arándanos rojos
- Manzana y uva
- Manzana, kiwi y fresa
- Manzana, naranja y piña
- Manzana, durazno y mango
- Uva Concord
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y frambuesa
- Ponche de frutas
- Uva
- Piña



Libby's

- Piña



Market Pantry

- Piña



Mott's

- Manzana
- Manzana y cereza
- Manzana y mango
- Manzana y uva blanca
- Ponche de frutas
- Fresa y kiwi
- Piña y maracuyá



Nature's Nectar

- Manzana
- Uva
- Uva blanca



Northland

- Arándanos azules, zarzamora y açai
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y granada
- Arándanos rojos y frambuesa
- Granada y arándanos azules



Ocean Spray

- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y cereza
- Arándanos rojos y uva Concord
- Arándanos rojos y saúco
- Arándanos rojos y mango
- Arándanos rojos y piña
- Arándanos rojos y granada
- Arándanos rojos y frambuesa
- Arándanos rojos y sandía



Old Orchard

- Manzana
- Manzana y arándanos rojos
- Baya
- Cereza negra y arándanos rojos
- Uva
- Kiwi y fresa
- Frambuesa roja
- Fresa y sandía
- Uva blanca
- Cereza silvestre



Ruby Kist

- Manzana
- Jugo con sabor a naranja
- Uva morada
- Uva blanca



Signature Select

- Manzana
- Sidra de manzana
- Cereza, granada, saúco, antioxidante
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y frambuesa
- Uva
- Piña
- Tomate
- Vegetales
- Vegetales bajos en sodio
- Uva blanca



Smart Way

- Manzana



That's Smart

- Uva



Tipton Grove

- Manzana
- Arándanos rojos
- Uva
- Piña
- Uva blanca



V8

- Vegetales
- Vegetales bajos en sodio
- Vegetales picantes



Wegmans

- Manzana
- Cereza
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y manzana
- Arándanos rojos y uva Concord
- Ponche de frutas
- Uva
- Naranja, durazno y mango
- Mezcla de toronja roja
- Arándanos rojos y uva blanca
- Uva blanca y durazno



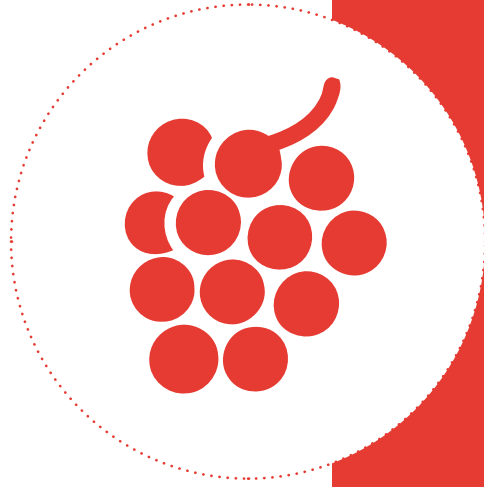
Weis

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y manzana
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y frambuesa
- Uva
- Uva blanca



Welch's

- Uva Concord
- Uva Concord con calcio
- Uva Concord con fibra
- Uva roja
- Uva blanca
- Uva blanca y durazno



El jugo debe limitarse a 4 onzas de 100% jugo al día.



CEREALES

CEREAL FRÍO • CEREAL CALIENTE

CEREALES

CEREAL FRÍO

COMPRE:

- Tamaño de 12 onzas (340 g) o más (cereal frío)
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Paquetes múltiples de tamaños más grandes (aprobados)

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico
- Tamaños más pequeños de 12 onzas (340 g) (cereal frío)
- Paquetes individuales de una sola porción
- Paquetes múltiples de porciones individuales
- Con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías

 **Gluten Free Cereal**

 **Whole Grain Cereal**



Best Yet: Bran Flakes  | Corn Flakes |
Crispy Rice | Frosted Shredded Wheat
Bite Size  | Toasted Oats 

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket.



Bowl & Basket: Corn Flakes | Crispy Corn
Squares  | Crispy Rice | Crispy Rice
Squares  | Frosted Shredded Wheat
Bite Size  | Toasted Oats Original 



GF Gluten Free Cereal

Whole Grain Cereal



Essential Everyday: Corn Flakes | Crispy Rice | Crunchy Corn Squares | Crunchy Rice Squares | Frosted Shredded Wheat Bite Size | Toasted Oats



Food Club: Bran Flakes | Corn Flakes | Corn Squares | Crisp Rice | Frosted Shredded Wheat Bite Size | Honey & Oats with Almonds | Honey & Oats with Honey Oat Clusters | Rice Squares | Toasted Oats



Food Lion: Bran Flakes | Crispy Rice | Frosted Shredded Wheat Bite Size | Oats & More with Almonds | Oats & More with Honey | Tastees | Toasted Rice Squares



Freedom's Choice: Bran Flakes | Corn Flakes | Crisp Rice | Crispy Honey Oats and Flakes with Almonds | Frosted Shredded Wheat | Toasted Oats

GF Gluten Free Cereal

Whole Grain Cereal



General Mills: Blueberry Chex **GF** | Bluey Kix |
 Cheerios **GF** | Cheerios Hearty Nut Medley Maple
 Cinnamon | Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry **GF** |
 Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana **GF** | Cinnamon
 Chex **GF** | Corn Chex **GF** | Kix | Multi Grain
 Cheerios **GF** | Rice Chex **GF** | Strawberry Vanilla Chex **GF** |
 Total Whole Grain | Wheat Chex | Wheaties



Giant: Bran Flakes | Corn Flakes **GF** |
 Corn Squares **GF** | Crispy Rice | Frosted
 Shredded Wheat Bite Sized | Honey
 Crunchin' Oats Almond | Oats & O's |
 Rice Squares **GF**



Giant Eagle: Bran Flakes | Corn Flakes |
 Crispy Rice | Frosted Shredded Wheat Bite
 Size | Honey Oats & Flakes | Honey Oats
 & Flakes with Almonds | Toasted Oats



Grain Berry: Apple Cinnamon Toasted
 Oats | Cinnamon Frosted Shredded
 Wheat | Multi-Bran Flakes |
 Original Toasted Oats

GF Gluten Free Cereal Whole Grain Cereal



Great Value: Bran Flakes | Corn Flakes | Corn Squares **GF** | Frosted Shredded Wheat Bite Size | Rice Crisps | Rice Squares **GF** | Toasted O's



Harris Teeter: Bran Flakes | Corn Flakes | Crispy Rice | Frosted Shredded Wheat Bite-Sized | Honey Oat Cluster Crunch with Almonds | Oatmeal Squares Brown Sugar | Rice Squares | Toasted Oats



IGA: Bran Flakes | Corn Flakes | Crispy Rice | Frosted Shredded Wheat Bite Size | Toasted Oats



Kellogg's: Corn Flakes | Frosted Mini-Wheats Bite Size Blueberry Muffin | Frosted Mini-Wheats Bite Size Pumpkin Spice (seasonal) | Frosted Mini-Wheats Bite Size Strawberry | Frosted Mini-Wheats Little Bites | Frosted Mini-Wheats Original | Rice Krispies | Raisin Bran | Special K Original | Special K Original Multi-Grain Touch of Cinnamon

Los cereales permitidos por el WIC son bajos en azúcar y altos en hierro. Al menos el 75% de los cereales permitidos por el WIC son de granos integrales. ¡Busque el símbolo de trigo!

GF Gluten Free Cereal

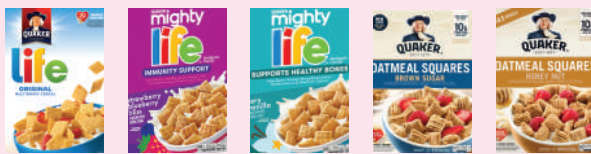
Whole Grain Cereal



Malt-O-Meal: Frosted Mini Spooners | Raisin Bran



Post: Bran Flakes | Grape Nuts | Grape Nuts Flakes | Great Grains Banana Nut Crunch | Great Grains Cranberry Almond Crunch | Great Grains Crunchy Pecan | Great Grains Raisin Date Pecan | Great Grains Red Berry Almond Crunch | Honey Bunches of Oats Honey Roasted | Honey Bunches of Oats Vanilla | Honey Bunches of Oats with Almonds | Raisin Bran



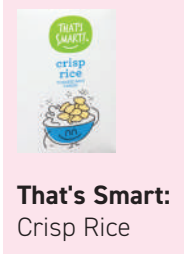
Quaker: Life Multigrain Cereal - Original | Mighty Life Strawberry Blueberry Bliss | Mighty Life Very Vanilla | Oatmeal Squares Brown Sugar | Oatmeal Squares Honey Nut



Red & White: Corn Flakes | Crisp Rice



Signature Select: Bran Flakes | Corn Flakes | Crispy Rice | Oats & More with Almonds | Oats & More with Honey | Rice Pockets | Toasted Oats



That's Smart: Crisp Rice



Weis: Corn Flakes | Crispy Rice | Frosted Shredded Wheat Bite Size | Honey Oats & Flakes with Almonds | Toasted Oats | Wheat Bran Flakes | Wheat Flakes

CEREAL CALIENTE

COMPRE:

- Tamaño de 9.5 onzas (269 g) o más grande (cereal caliente)
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Paquetes múltiples de porciones individuales (aprobados)
- Paquetes múltiples de tamaños más grandes (aprobados)

No están aprobadas por el WIC:

- Orgánico
- Tamaños más pequeños de 9.5 onzas (269 g) (cereal caliente)
- Envases individuales de una sola porción

GF Gluten Free Cereal



Best Yet
Avena instantánea original



Bowl & Basket
Avena instantánea original



Cream of Rice
Crema de arroz



Cream of Rice
Crema de arroz instantánea



Cream of Wheat
Crema de trigo 2 minutos y 1/2



Cream of Wheat
Crema de trigo instantánea



Cream of Wheat
Crema de trigo integral 2 minutos y 1/2

Whole Grain Cereal



Essential Everyday
Avena instantánea original



Food Club
Avena instantánea original



Food Lion
Avena instantánea regular



Giant
Avena instantánea sabor original



Giant Eagle
Avena instantánea original



Great Value
Sémola de maíz instantánea



Great Value
Instant Oatmeal Original



Harris Teeter
Avena instantánea original



Malt-O-Meal
Sémola de trigo



Quaker
Sémola de maíz instantánea original



Quaker
Avena instantánea original



Signature Select
Avena instantánea original



Wegmans
Avena instantánea original

Consulte la tabla en la página siguiente para saber cómo comprar hasta 36 onzas de cereal.

Posibles formas de comprar hasta 36 onzas (1021 g) de cereal

18 onzas de cereal (510 g) + 18 onzas de cereal (510 g) = 36 onzas

12 onzas de cereal (340 g) + 12 onzas de cereal (340 g) + 12 onzas de cereal (340 g) = 36 onzas

24 onzas de cereal (680 g) + 11.8 onzas de cereal caliente (335 g) = 35.8 onzas

14 onzas cereal (397 g) + 12 onzas de cereal (340 g) + 9.8 onzas de cereal caliente (278 g) = 35.8 onzas

Avena: COMPRE con su beneficio de granos integrales del WIC. Consulte la página Granos integrales - Avenas para obtener más detalles.



¿Tiene preguntas?

Pregúntele a su personal local del WIC o llame a la oficina del WIC de Maryland al **1-800-242-4942** o visite nuestro sitio web en: **www.mdwic.org**



Escanee el código QR para ver la lista de alimentos más actualizada.



De acuerdo con la ley federal y las reglamentaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color o país de origen (incluyendo dominio limitado del inglés), religión, sexo, discapacidad, edad, estado civil, estado familiar / parental, ingresos provenientes de un programa de asistencia pública, creencias políticas, represalias o venganza por haber participado anteriormente en actividades relacionadas con los derechos civiles en cualquier programa o actividad llevado a cabo o financiado por el USDA. (No todas las causas de discriminación prohibidas se aplican a todos los programas).

La información del programa puede estar disponible en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información del programa (p. ej., braille, letra grande, cintas de audio y lenguaje de señas americano) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa o comunicarse con el USDA a través del Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones al 711 (voz y TTY).

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe completar el formulario AD-3027, el formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, que se puede obtener en línea, en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, desde cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632- 9992 o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe tener el nombre, la dirección, el teléfono del reclamante y una descripción escrita de la supuesta acción discriminatoria con suficiente detalle para informar al subsecretario de derechos civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de una supuesta violación de los derechos civiles. El formulario AD-3027 o la carta completos deben enviarse al 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) Por correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

(C-06/0226)

