MARYLAND
MEJOR NUTRICIÓN, MEJOR FUTURO

LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS DE WIC

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR
JULIO 2025

MEJOR NUTRICIÓN
MEJOR FUTURO

Maryland
DEPARTMENT OF HEALTH

Términos de Lista de Compras

BAG	-	bolsa
CAN	-	lata
CTR	-	envase
DOZ	-	docena
GAL	-	galón
HGL	-	medio galón
OZ	-	onzas
PKG	-	paquete
QT	-	dos pintas
$$$	-	dólar
4PK	-	paquete de cuatro
6PK	-	paquete de seis
8PK	-	paquet de oncho

Los alimentos nutritivos, como los que obtiene del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), pueden ayudar a su familia a estar sana. Si los bebés y los niños comen los alimentos adecuados, podrán crecer y aprender de mejor manera.

Los alimentos de WIC incluyen los siguientes:

- **Frutas y verduras** para poder obtener vitaminas y minerales que ayuden a su cuerpo a mantenerse sano
- **Productos lácteos** que aportan calcio y vitamina D para fortalecer los huesos
- **Proteínas** para desarrollar los músculos y los órganos
- **Granos integrales** para obtener fibra y vitaminas
- **Cereales** para obtener hierro y otras vitaminas que lo ayudarán a que su sangre esté saludable

Aún tendrá que comprar otros alimentos.

Los alimentos de WIC están pensados para complementar sus compras.

El personal de WIC puede informarle sobre otros programas que pueden

ayudar a alimentar a su familia.

La prevención del fraude en el programa WIC es responsabilidad de todos.

Si sigue estas reglas, logrará que el programa WIC de Maryland le ayude a usted y a los otros.

- **NO** venda, ni regale sus alimentos o beneficios de WIC a otros.
- **NO** compre, ni intente comprar, con su beneficio, alimentos que no estén aprobados por WIC.
- **NO** devuelva los alimentos que compró con WIC a la tienda para obtener un reembolso o un crédito.
- **DENUNCIE** a las tiendas o a los otros participantes en el programa WIC que sepa que no estén cumpliendo con las normas de su agencia local de WIC.

Descárguese la aplicación WIC de Maryland!

Para encontrar y descargar la aplicación móvil WIC de Maryland, diríjase a Google Play o a App Store, dependiendo del tipo de su dispositivo móvil

Utilice la aplicación para:

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

Consíguelo en el App Store

DISPONIBLE EN Google Play

ALIMENTOS PARA NIÑOS

CEREAL PARA NIÑOS • FÓRMULA INFANTIL
FRUTAS Y VEGETALES PARA NIÑOS • CARNES PARA NIÑOS

Escoja amamantar.
Es natural, saludable
y conveniente.

ALIMENTOS PARA NIÑOS

CEREAL PARA NIÑOS

COMPRE:

- Envases de 8 o 16 onzas
- Alimentos secos
- Alimentos orgánicos (aprobados)
- Alimentos de la marca de la tienda, si está disponible

Alimentos que no están aprobados por el WIC:

- Los alimentos con DHA agregado
- Los alimentos con frutas agregadas
- Los alimentos con fórmula agregada

FÓRMULA INFANTIL

COMPRE:

- La marca, el tipo y el tamaño emitido SOLAMENTE

FRUTAS Y VEGETALES PARA NIÑOS

COMPRE:

- Envases de 4 onzas
  - Paquetes dobles de envases de 2 onzas (aprobado)
  - Paquetes dobles de envases de 4 onzas (aprobado)
- Verduras individuales o mezcladas (como por ejemplo: zanahorias y batatas)
- Frutas individuales o mezcladas (como por ejemplo: peras y bananas)
- Frutas y vegetales mezclados (como por ejemplo: manzanas y espinaca)
- Frutas y vegetales orgánicos (aprobados)
- Frutas y vegetales de la marca de la tienda, si los hubiere

Frutas y vegetales para niños que no están aprobados por WIC:

- Frutas y verduras con DHA
- Frutas y verduras con agregados tales como: carne, yogur, cereal, pasta o arroz
- Cenas, postres, sopas o guisos
- Bolsas de zumos o batidos de frutas
- Paquetes múltiples más grandes que los paquetes dobles de envases de 4 onzas

CARNES PARA NIÑOS

COMPRE:

- Envases individuales de 2,5 onzas
- Pollo, pavo, carne de vaca, cordero, ternera o jamón (sin sazonar)
- Carnes con salsas o caldos (aprobados)
- Carnes orgánicas (aprobadas)
- Carnes de la marca de la tienda, si las hubiere

Carnes para niños que no están aprobadas por el WIC:

- Carnes con DHA agregado
- Carnes con verduras, frutas, arroz, cereales o pasta agregados
- Cenas, bastones de carne, sopas o guisos
- Carnes en bolsas

Un paquete doble con envases de 2 onzas equivale a un envase.
Un paquete doble con envases de 4 onzas equivale a dos envases.

FRUTAS Y VERDURAS

FRESCAS • ENLATADAS • CONGELADAS

FRUITAS Y VERDURAS

COMPRE:

- Cualquier marca
- Frutas y verduras orgánicas (aprobadas)

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

COMPRE:

- A granel o preenvasadas
- Enteras o cortadas
- Envasadas con
- hierbas (aprobadas)

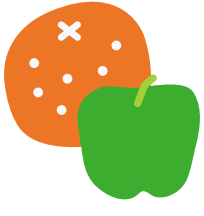
Frutas y verduras frescas que no están aprobadas por WIC:

- Frutas o verduras con salsas o aderezos
- Frutas o verduras con queso, nueces o picatostes
- Ingredientes para armar ensaladas, platos de fiesta, cestas de fruta, o artículos para decorar
- Hierbas sueltas

FRUTAS Y VERDURAS ENLATADAS

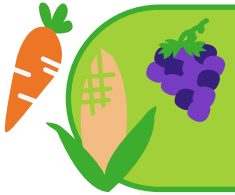
COMPRE:

- Agua o zumo envasado
- Frutas y verduras enlatadas con nivel bajo en sodio (aprobadas)
- Frutas y verduras enlatadas con hierbas y especias agregadas (aprobadas)



Frutas y verduras enlatadas que no están aprobadas por WIC:

- Las que tengan como ingrediente principal agua
- Las que tengan azúcar o sirope
- Las que tengan endulzantes artificiales, reducidos en calorías,
- o endulzantes sin calorías
- Las que tengan mantequilla, grasa, aceite o carne
- Las que tengan arroz, pasta u otros granos
- Las que tengan vinagre
- Verduras en escabeche, con aderezos, con aceitunas, o con salsa de tomate/kétchup
- Sopa
- En Bolsas



COMPRE frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas con su beneficio del WIC.

CONGELADOS

COMPRE:

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

Alimentos congelados que no están aprobados por WIC:

- Los que tienen azúcar o sirope
- Los que tienen endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Los que tienen arroz, pasta o rebozado
- Los que tienen salsas, queso o leche
- Los que tienen mantequilla, grasa, aceite o carne
- Sopas
- Hierbas sueltas

Zumos: COMPRE zumos con su beneficio WIC. Consulte las páginas de JUGOS para obtener más detalles.

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

LÁCTEOS

LECHE • QUESOS • BEBIDA DE SOJA

TOFU • YOGUR

LECHE

COMPRE:

- El tipo y el tamaño emitido
- Leches de la marca de la tienda, si está disponible

Compre si de proporciona:

- Leche reducida en lactosa o sin lactosa
- Leche en polvo
- Leche evaporada
- Leche UHT

Leches que no están aprobadas por WIC:

- Leches provenientes de ganado alimentado 100% a base de hierbas
- Leches especiales como las que tienen DHA añadido, A2, ultrafiltradas o enriquecidas con proteínas
- Leches cultivadas como el acidófilo, el suero de leche o el kéfir
- Leches saborizadas o endulzadas
- Leches de almendras u otras provenientes de nueces
- Leches sin lactosa (como las leches de arroz, de avena o de guisantes)
- Leche no pasteurizada
- Leche condensada azucarada
- Leche evaporada llena
- Leches en envases de vidrio
- Orgánica

QUESOS

COMPRE:

- Paquetes de 8 o 16 onzas
- Quesos hechos con leche de vaca doméstica SOLAMENTE: Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Muenster, Mozzarella, Provolone (no ahumado) o Suizo
- Queso en bloque, rebanado, ralládo, los palitos, hilos, en cubos o en rodajas del tamaño de una galleta (aprobados)
- Quesos bajos en grasa, reducidos en grasa y bajos en sodio (aprobados)
- Mezclas de quesos aprobados (como el Colby-Jack)
- Quesos de la marca de la tienda, si está disponible

Quesos que no están aprobados por WIC:

- Quesos importados
- Quesos de la charcutería
- Quesos elaborados con leche de cabra o de oveja
- Las rebanadas envueltas individualmente si no son 100% queso
- Alimento, pasta o producto de queso procesado pasteurizado
- Mozzarella fresca
- Crema, ricota o requesón
- Quesos con saborizantes, nueces, pimientos, frutos secos o galletas
- Orgánica

BEBIDA DE SOJA

COMPRE:

Cuartos de galones que se conservan a temperatura ambiente o medios galones que se conservan al ser refrigerados

- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE

Bebidas a base de soja que no están aprobadas por el WIC:

- Leches de almendras u otras provenientes de frutos secos
- Otras leches sin lactes (como las leches de arroz, de avena o de guisantes)

Cuartos de galones que se conservan a temperatura ambiente:

Pacific Foods

- Ultra Soy Original

Silk

- Soy Original

Medios galones refrigerados:

8th Continent

- Soy Original
- Leche de soja sabor vainilla

Great Value

- Leche de Soja Original

Silk

- Soy Original

TOFU

COMPRE:

- Envases de 12 o 16 onzas
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE

Tofu que no está aprobado por el WIC:

- Tofu con grasas, azúcares, aceites o sal agregrada
- Tofu con saborizantes, salsas y condimentos agregados

Azumaya

- Extra Firme

Franklin Farms

- Firme, Medianamente Firme, Extra Firme, Suave

Alimentos caseros

- Tofu orgánico: Suave, Firme, Medianamente Firme, Extra Firme

House Foods

- Producto premium: Suave, Firme, Medianamente Firme, Extra Firme

Morinaga

- Tofu Suave y Sedoso, Tofu Firme y Sedoso, Tofu Sedaso y Ligeramente Firme, Tofu Sedoso y Extra Firme
- Tofu orgánico: Sedoso

Nasoya

- Tofu orgánico: Sedoso, Firme, Extra firme en paquete doble, Extra firme en paquete Vac

Nature's Promise

- Tofu orgánico: Firme, Extra Firme

O Organics

- Tofu orgánico: Sedoso, Firme, Tofu Brotado Super Firme en paquete Vac, Extra firme

Simple Truth Organic

- Tofu orgánico: Firme, Extra firme, Extra firme en paquete doble

SoyBoy

- Tofu orgánico: Firme, Extra Firme

Wegmans

- Tofu orgánico: Firme, Extra Firme

Woodstock

- Tofu orgánico: Firme, Extra Firme

YOGUR

COMPRE:

- Envases individuales de 32 onzas
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Con el contenido de grasa que aparece en su lista de compras

Yogures que no están aprobados por WIC:

- Griego o estilo griego
- Yogures provenientes de ganado alimentado 100% a base de hierbas
- Envases múltiples
- Yogures sin lactosa, de leche de soja, de cabra o de oveja
- Yogur en envases bebibles en bolsas
- Yogures con DHA agregado
- Yogures con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Yogures con ingredientes añadidos como granola, trozos de caramelo, miel o nuecos
- Orgánica

YOGURES BAJO EN GRASA, LIBRE DE GRASA Y SIN GRASA:

Activia

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla

Axelrod

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor o sabor a vainilla
- Yogur desnatado: Sin sabor o sabor a vainilla

Best Yet

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla
- Yogur sin grasa Sin sabor

Bowl & Basket

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor, sabor a vainilla o a fresa
- Yogur sin grasa Sin sabor

Coburn Farms

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor o sabor a vainilla

Dannon

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor o sabor a vainilla
- Yogur sin grasa Sin sabor

Essential Everyday

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor, sabor a vainilla, a fresa o arándanos azules
- Yogur sin grasa Sin sabor

Food Club

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla o a Fresa mezclada
- Yogur desnatado: Sin sabor

Food Lion

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla
- Yogur sin grasa Sin sabor

Giant

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor
- Yogur sin grasa Sin sabor o sabor a vainilla

Giant Eagle

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla mezclada, fresa mezclada, melocotón mezclado
- Yogur sin grasa Sin sabor

Great Value

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla mezclada, fresa mezclada, melocotón mezclado
- Yogur sin grasa Sin sabor

Harris Teeter

- Yogur sin grasa Sin sabor

J&J

- Yogur sin grasa Sabor a café, a vainilla o a fresa

La Yogurt

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor, sabor a Vanilla, a Banana o a Mango
- Yogur sin grasa Sin sabor

Mehadrin

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor, sabor a vainilla o a café

Sabor Latino (La Yogurt)

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor, sabor a Vainilla, a Fresa o a Mango

Lucerne

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla o a fresa
- Yogur sin grasa Sin sabor

Wegmans

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor o sabor a vainilla
- Yogur sin grasa Sin sabor

Weis

- Yogur bajo en grasa: Sin sabor, sabor a fresa, a arándanos azules, o a melocotón
- Yogur sin grasa Sabor a vainilla

Yoplait

- Yogur bajo en grasa: Sabor a vainilla, a fresa, a fresa con plátano, a arándanos azules o a melocotón de cosecha

YOGURT CON LECHE ENTERA

Axelrod
- Sin sazonar

Bowl & Basket
- Sin sazonar

Dannon
- Natural o sabor a vainilla

Essential Everyday
- Sin sazonar

Giant Eagle
- Sin sazonar

La Yogurt
- Natural, sabor a vainilla, a coco o a fresa

Lucerne
- Natural o sabor a vainilla

Weis
- Sin sazonar

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 • FRIJOLES,
GUISANTES Y LENTEJAS • PESCADO ENLATADO

PROTEÍNA

HUEVOS

COMPRE:

- Un cartón de 12 huevos
- Blancos o Marrones
- Medianos o grandes
- Huevos de la marca de la tienda, si está disponibles

Huevos que no están aprobados por el WIC:

- Huevos provenientes de gallinas criadas al aire libre o en pastizales
- 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
- Orgánica

Judías verdes, porotos de manteca, o guisantes dulces: COMPRE con su beneficio de frutas y verduras del WIC

MANTEQUILLA DE MANÍ

COMPRE:

- Envases de 16 o 18 onzas
- Sin sabor, suave, crujiente, extra crujiente,
- o cremosa
- Baja en sodio y en azúcar (aprobada)
- Natural y fresca (aprobada)
- Mantequilla de maní de la marca de la tienda, si está disponible

Mantequilla de maní que no está aprobada por el WIC:

- Mantequilla de maní para untar
- Mantequilla de frutos secos que no sea de maní
- Mantequilla de maní con aceite no hidrogenado o aceite de palma
- Mantequilla de maní reducida en grasas
- Miel tostada, mezclada con malvavisco, jalea, mermelada, miel o chocolate
- Mantequilla de maní en polvo o seca
- Orgánica

FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS

COMPRE:

- Secos, en bolsas de 16 onzas
- Enlatados, envasados en agua, en latas de 15 a 16 onzas
- Alubias como las de riñón, pinto (de cualquier color), negro, blanco, garbanzos, lima o cannellini
- Guisantes como guisantes partidos, guisantes de ojo negro o garbanzos
- Lentejas
- Bajas en sodio y sin sal añadida (aprobadas)
- Alimentos de la marca de la tienda, si está disponible

Frijoles, guisantes y lentejas que no están aprobados por WIC:

- Los que tengan como ingrediente principal agua
- Sopa, mezclas de sopa o con paquetes de sabores
- Frijoles con salsas, verduras, carne, grasa o aceite
- Cerdo y frijoles, frijoles horneados o frijoles refritos
- Orgánica

PESCADO ENLATADO

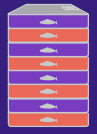
COMPRE:

- Trozos de atún bajo en calorías, en agua, en latas de 5 a 6 onzas o paquetes de 4 latas de 5 onzas
- Salmón rosado, en agua, latas de 5 a 7,5 onzas, paquetes de 4 latas de 5 onzas o latas de 14,75 onzas
- Sardinas, en agua, en latas de 3,75 onzas
- Pescados de la marca de la tienda, si está disponible

Pescado enlatado que no está aprobado por el WIC:

- Albacora o atún blanco
- Salmón rojo
- Con sabores o salsas agregados
- Gourmet
- Bolsa, recipiente o kit
- Orgánica

Posibles formas de comprar hasta 30 onzas de pescado:

- **5** latas de atún de 6 onzas
- **2** latas de salmón de 14,75 onzas
- **8** latas de sardinas de 3,75 onzas 
- **1** paquete de 4 latas de atún de 5 onzas + **2** latas de salmón de 5 onzas
- **1** lata de salmón de 14,75 onzas + **4** latas de sardinas de 3,75 onzas

Equivale a 30 onzas

GRANOS INTEGRALES

TORTILLAS BLANDAS DE MAÍZ Y TRIGO INTEGRAL • PANES Y PANECILLOS • AVENA • ARROZ INTEGRAL • PASTA DE TRIGO Y GRANO INTEGRAL

GRANOS INTEGRALES

TORTILLAS BLANDAS DE MAÍZ Y TRIGO INTEGRAL

COMPRE:

- Paquetes de 1 libra (o 16 onzas)
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE

Tortillas que no están aprobadas por WIC:

- Tortillas djuras
- Tortillas de trigo euriquecido
- Tortillas de harina blanca
- Con sabores añadido
- Orgánica

Celia's

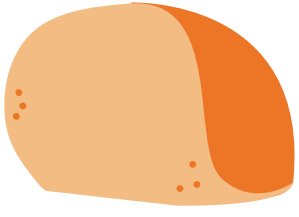
- Tortillas de maíz blanco
- Tortillas de maíz amarillo
- Tortillas de de trigo integral

Chi-Chi's

- Tortillas de maíz blanco
- Tortillas Fajita Style de trigo integral

Don Pancho

- Tortillas de maíz blanco
- Tortillas de trigo integral



Essential Everyday

- Tortillas de maíz blanco
- Tortillas de de trigo integral

Food Club

- Tortillas Taco Style de maíz blanco
- Tortillas Fajito Style de maíz blanco
- Tortillas de trigo integral

Food Lion

- Tortillas Fajita Size con trigo integral

Giant

- Tortillas de maíz blanco
- Tortillas Medium Soft Shell de trigo integral

Giant Eagle

- 100 % de harina de trigo integral

Great Value

- Tortillas de trigo integral

IGA

- Tortillas de maíz blanco
- Estilo de taco con trigo integral

La Banderita

- Tortillas de maíz blanco
- Tortillas de maíz amarillo
- Tortilla 100% de harina integral
- 100% fajita de harina de trigo integral

La Burrita

- Tortillas de maíz amarillo

Mayan Farm

- Tortillas de trigo integral

Mi Casa

- Tortillas de trigo integral

Mission

- Tortilla de harina de maíz amarillo extra fina
- Tortillas Restaurant Style de trigo integral
- Tortillas Taco Soft de trigo integral

Ortega

- Tortillas de trigo integral

ShopRite Trading Company

- Tortillas Medium Soft Taco Size de trigo integral

Siempre Autentico

- Tortillas Medium Soft Taco Size de trigo integral

Signature Select

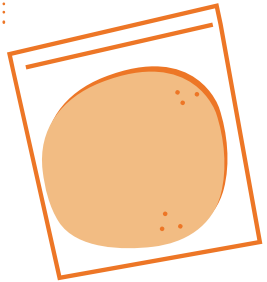
- Tortillas de trigo integral

Tio Santi

- Tortillas de trigo integral

Weis

- Tortillas de trigo integral



PANES Y PANECILLOS

COMPRE:

- Paquetes de pan de 16 onzas
- Paquetes de panecillos de 15 a 16 onzas
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE

Panes y panecillos que no está aprobada por WIC:

- Rosquillas, muffins ingleses, pan pita, panes naan
- Panes y panecillos enriquecidos de harina de trigo
- Panes y panecillos de harina blanca
- Orgánica

Arnold

- Panecillos 100% integrales para sándwiches

Best Yet

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Bimbo

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Bowl & Basket

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Food Lion

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Franczoz

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Giant

- Panes 100 % de harina de trigo integral
- Panecillos para hamburguesas 100% de harina de trigo integral
- Panecillos para perro caliente 100% de harina de trigo integral

Gourmet

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Hauswald's

- Panes 100 % de harina de trigo integral

IGA

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Lewis Bake Shop

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Nature's Own

- Panes 100 % de harina de trigo integral
- Panes 100% de harina de grano integral Life Sugar Free
- Panecillos para hamburguesas 100% de harina de trigo integral

Nickles

- Panes 100 % de harina de trigo integral Country Style

Pepperidge Farm

- Panes 100 % de harina de trigo integral Stone Ground
- Panes 100 % de harina de trigo integral Very Thin

Redner's

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Sara Lee

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Schmidt Old Tyme

- Panes 100 % de harina de trigo integral
- Panecillos para hamburguesas 100% de harina de trigo integral

ShopRite

- Panecillos para perro caliente 100% de harina de trigo integral
- Panecillos 100% de harina de trigo integral para sándwiches

Signature Select

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Stern's

- Panes 100 % de harina de trigo integral
- Panecillos 100% de harina de trigo integral

Weis

- Panes 100 % de harina de trigo integral

Wonder

- Panes 100 % de harina de trigo integral

AVENA

COMPRE:

- Paquetes de 1 libra (o 16 onzas)
- Seca, sin sabores añadidas
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE

Avena que no está aprobada por WIC:

- Con saborizantes, azúcares o grasas añadidas
- Con frutas o nueces agregados
- Orgánico

COMPRE contenedores de avena de 16 onzas con su beneficio del WIC

Mom's Best

- Avena tradicional
- Avena instantánea

Quaker

- Salvado de avena

ARROZ INTEGRAL

COMPRE:

- Paquetes de 1 libra (o 16 onzas)
- Seco, sin sabores añadidas
- Arroz integral de la marca de la tienda, si esta disponible

Arroz integral que no está aprobado por WIC:

- Listo para servir, precocinado o hervido en bolsa
- Con saborizantes, salsas, paquetes de especias o verduras agregados
- Orgánica

PASTA DE TRIGO Y GRANO INTEGRAL

COMPRE:

- Paquetes de 1 libra (o 16 onzas)
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE

Pasta que no está aprobada por WIC:

- Con saborizantes, condimentos o verduras añadidas
- Con azúcares, grasas, aceites, sal, proteínas o fibra añadida
- Pasta/comida refrigerada o congelada
- Pasta con harina de legumbres o de nuecos
- Orgánico

Barilla

- Granos integrales: Coditos, Linguine, Penne, Rotini, Espagueti, Espagueti Fino

Bowl & Basket

- Pasta de harina de trigo integral Penne Rigate, Espagueti

Essential Everyday

- Pasta de harina de trigo integral Macarrones, Pene Rigate, Rotini, Espagueti, Espagueti Fino

Giant Eagle

- Pasta de harina de trigo integral Macarrones, Pene Rigate, Rotini, Espagueti

Good & Gather

- Pasta de harina de trigo integral Rotini, Spaghetti

Great Value

- Pasta de harina de trigo integral Coditos, Penne Rigate, Espagueti Fino

Harris Teeter

- Granos integrales: Penne Rigate, Rotini, Espagueti

Ronzoni Healthy Harvest

- Pasta de harina 100% de grano integral Coditos, Penne Rigate, Rotini, Espagueti, Espagueti Fino

ShopRite

- Pasta de harina de trigo integral Penne, Espagueti Fino

Signature Select

- Pasta de harina de trigo integral Macarrones, Linguine, Pene Rigate, Rotini, Espagueti, Espagueti Fino

Weis

- Pasta de harina de trigo integral Cabello de ángel, Penne, Rotini, Espagueti

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.

JUGOS

JUGOS PARA MUJERES
JUGO PARA NIÑOS

JUGOS PARA MUJERES

MANZANA, UVA, PIÑA, ARÁNDANOS, TOMATE, VERDURAS Y MEZCLAS DE JUGOS

COMPRE:

- Envases de concentrados congelados de 11,5 a 12 onzas
- Envases de 48 onzas
- 100% jugo, sin endulzante
- Jugos de manzana, de uva (morada, roja o blanca), de piña, de arándanos, de tomate, de verduras y mezclas de jugos Jugos con calcio y vitaminas agregadas (aprobados)
- Jugos con fibra agregada (aprobados)

Jugos que no están aprobados por el WIC:

- Con azúcar agregada
- Con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Cócteles, tragos o bebidas bajas en calorías
- Orgánicos

Envase de concentrado congelado de 11,5 a 12 onzas: SOLAMENTE en las marcas y sabores que se muestran aquí.

Dole

- Piña
- Piña y naranja

Essential Everyday

- Manzana

Food Club

- Manzana

Freedom's Choice

- Manzana

Giant

- Manzana
- Uva

Giant Eagle

- Manzana
- Uva
- Piña

Great Value

- Manzana

Harris Teeter

- Manzana

Langers

- Manzana
- Autumn
- Uva
- Piña
- Spring
- Summer
- Winter

Market Pantry

- Manzana
- Uva

Old Orchard

- Manzana
- Manzana y Cereza
- Manzana y Arándanos
- Manzana, Kiwi y Fresa
- Manzana, Melocotón y Mango
- Manzana y Frambuesa
- Manzana, Fresa y Banana
- Baya
- Zarzamora y Arándanos rojos
- Arándanos azules y granada
- Arándanos azules y granada
- Mezcla de arándanos rojos
- Arándanos rojos, Frambuesa y Uva
- Piña
- Piña y naranja
- Ananá, naranja y banana

Seneca

- Manzana

ShopRite

- Manzana

Signature Select

- Manzana

Tipton Grove

- Manzana

Tree Top

- Manzana

Wegmans

- Manzana

Weis

- Manzana

Envase de 48 onzas solamente en las marcas y sabores que muestran aqui:

Apple & Eve

- Manzana
- Arándanos rojos y manzana
- Mezcle de Arándanos
- Arándanos rojos y frambuesa

Freedom's Choice

- Manzana

Giant Eagle

- Manzana

ZUMO DE NARANJA O DE TORONJA

Juicy Juice
- Manzana
- Cereza
- Uva
- Kiwi y Fresa
- Ponche

Northland
- Arándanos rojos

Ruby Kist
- Manzana
- Uva
- Piña

Seneca
- Manzana

COMPRE:
- 11,5 a 12 onzas congeladas
- contenedor de concentrados
- Envase de 48 onzas
- 100% zumo, sin endulzante
- Zumos de naranja, toronja y mezclas de naranja y toronja
- Cualquier marca es válida
- Con calcio y las vitaminas agregadas (aprobados)
- Zumos con fibra agregada (aprobados)
- De la marca de la tienda, si está disponible

Zumos que no están aprobados por el WIC:
- Fresco y exprimido
- Con azúcar agregada
- Zumos con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Cócteles, bolsas de zumos, bebidas o zumos con bajas calorías
- Orgánicos

JUGOS PARA NIÑOS

MANZANA, UVA, PIÑA, ARÁNDANOS, TOMATE, VERDURAS Y MEZCLAS DE JUGOS

COMPRE:

- Envase de 64 onzas
- 100% jugo, sin endulzante
- Manzana, uva (morada, roja o blanca), piña, arándanos, tomate, jugo de verduras y mezclas de jugos (incluye jugos no incluidos en la lista, como el de arándanos y arándanos): Marcas y sabores mostrados aquí SOLAMENTE
- Con calcio y vitaminas agregadas (aprobados)
- Jugos con fibra agregada (aprobados)

Jugos que no está aprobado por el WIC:

- Con azúcar agregada
- Con edulcorantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Cócteles, tragos, bebidas bajas en calorias
- Orgánicos

Apple & Eve

- Manzana
- Big Bird's Apple
- Cookie Monster's Berry
- Arándanos rojos y Manzana
- Mezcla de arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y granada
- Arándanos rojos y frambuesa

- Elmo & Abby's Mango y Fresa
- Elmo's Punch
- Grover´s Uva blanca

Best Yet

- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva

Campbell's

- Tomate
- Tomate bajo en sodio

Essential Everyday

- Manzana
- Uva
- Piña
- Tomate
- Verdura

Everfresh

- Manzana
- Kiwi y Fresa

Food Club

- Manzana
- Uva
- Piña
- Tomate

Food Lion

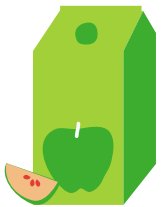
- Manzana
- Cereza saborizada y Manzana
- Bolsa de jugo frutal
- Uva
- Tomate
- Uva blanca y Melocotón

Freedom's Choice

- Manzana
- UVA

Giant

- Manzana
- Uva
- Tomate
- Verdura



Giant Eagle

- Manzana
- Cereza Flavored Blend
- Uva
- Ponche

Great Value

- Manzana
- Arándanos rojos y granada
- Mango
- Pera
- Tomate
- Verdura
- Verduras bajas en sodio
- Uva blanca y Melocotón

Harris Teeter

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Uva
- Piña
- Tomate
- Verdura
- Uva blanca y Melocotón

IGA

- Manzana
- Uva
- Piña
- Tomate

Juicy Juice

- Manzana
- Manzana y Frambuesa
- Baya
- Cereza
- Uva
- Kiwi y Fresa
- Mango
- Melocotón y Manzana
- Ponche
- Fresa y Banana
- Fresa y Sandía
- Tropical

Langers

- Manzana
- Manzana, Baya y Cereza
- Manzana y Arándanos
- Manzana y Uva
- Manzana, Kiwi y Fresa
- Manzana, Naranja y Piña
- Manzana, Melocotón y Mango
- Baya
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y Acaí
- Arándanos rojos y Baya
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y frambuesa
- Bolsa de jugo frutal
- Uva
- Piña
- Piña y naranja
- Ciruela
- Tomate
- Verdura
- Verduras bajas en sodio
- Vegetales picantes

Libby's

- Piña

Life Every Day

- Manzana
- Uva
- Piña

Market Pantry

- Manzana
- Mezcla de arándanos rojos
- Uva
- Tomate

Mott's

- Manzana
- Manzana y Cereza
- Manzana y Mango
- Manzana y Uva blanca

Northland

- arándanos azules, Zarzamora y Acaí
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y azules
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y Mango
- Arándanos rojos y granada

- Arándanos rojos y frambuesa
- Granada y Arándanos
- Frambuesa y Arándanos

Ocean Spray

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y azules
- Arándanos rojos y Cereza
- Cranberry Concord Grape
- Arándanos rojos y Mango
- Arándanos rojos y Piña
- Arándanos rojos y granada

- Arándanos rojos y frambuesa
- Arándanos rojos y Sandía
- Uva

Old Orchard

- Manzana
- Manzana y Arándanos
- Baya
- Zarzamora y Arándanos rojos
- Arándanos azules y granada
- Arándanos rojos y granada
- Uva
- Kiwi y Fresa
- Melocotón y mango

- Frambuesa roja
- Wild Cherry (cereza)

Price Rite

- Manzana
- Uva

Red & White

- Manzana

Redner's

- Manzana

Ruby Kist

- Manzana
- Uva

Seneca

- Manzana

ShopRite

- Manzana
- Arándanos rojos
- Uva
- Tomate
- Verduras bajas en sodio

Signature Select

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y frambuesa
- Uva
- Piña
- Tomate
- Verdura
- Verduras bajas en sodio

That's Smart

- Uva

Tipton Grove

- Manzana
- Uva
- Piña
- Verdura

Tree Top

- Manzana

V8

- Verdura
- Verduras bajas en sodio
- Vegetales picantes

Wegmans

- Manzana
- Baya
- Cereza
- Bolsa de jugo frutal
- Uva

Weis

- Manzana
- Arándanos rojos
- Arándanos rojos y Manzana
- Arándanos rojos y uva
- Arándanos rojos y frambuesa
- Uva
- Verdura

Welch's

- Black Cherry Concord Grape
- Uva
- Super Berry
- Uva blanca y Cereza
- Uva blanca y Melocotón

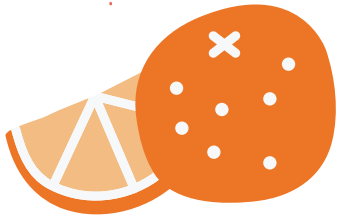
JUGO DE NARANJA O DE TORONJA

COMPRE:

- Envases de 64 onzas en las marcas y sabores que se muestran aquí SOLAMENTE
- 100% jugo, sin endulzante
- Jugos de naranja, pomelo y mezclas de naranja y pomelo
- Cualquier marca es válida
- El calcio y las vitaminas agregadas (aprobados)
- Jugos con fibra agregada (aprobados)
- De la marca de la tienda, si está disponible

Jugeo que no está aprobado por el WIC:

- Fresco y exprimido
- Con azúcar agregada
- Con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- Cócteles, jugo de frutas, bebidas bajo en calorias
- Orgánicos



CEREAL

CEREAL PARA DESAYUNO • CEREAL CALIENTE

CEREAL

CEREAL PARA DESAYUNO

BUY:

- Tamaño de 12 onzas o más grande
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Los paquetes múltiples de tamaños más grandes (aprobados)

Cereales que no están aprobados por el WIC:

- Más pequeño que el tamaño de 12 onzas
- Envases individuales de una sola porción
- Paquetes múltiples de porciones individuales
- Orgánicos

GF Cereal sin gluten

Cereal de grano entero

Berry Berry Kix
General Mills

Blueberry Chex
General Mills
GF

Cheerios
General Mills
GF

Cinnamon Chex (de canela)
General Mills
GF

Corn Chex (cereal de maíz)
General Mills
GF

Honey Kix (con miel)
General Mills

Kix
General Mills

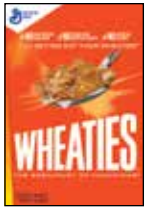
Multi Grain Cheerios
General Mills
GF

Multigrain Cheerios con Fresas
General Mills
GF

Arroz Chex
General Mills
GF

100% de grano integral
General Mills

Wheat Chex
(de trigo)
General Mills



Wheaties
General Mills

All-Bran Complete Copos de salvado de trigo
Kellogg's

Copos de maíz
Kellogg's

Crispix
Kellogg's

Frosted Mini-Wheats Bite Size Blueberry
Kellogg's

Frosted Mini-Wheats Bite Size Cinnamon Roll
Kellogg's

Frosted Mini-Wheats Bite Size Pumpkin Spice (seasonal)
Kellogg's

Frosted Mini-Wheats Bite Size Strawberry
Kellogg's

Frosted Mini-Wheats Little Bites
Kellogg's

Frosted Mini-Wheats Original
Kellogg's

Rice Krispies
Kellogg's

Special K Original
Kellogg's

Special K Protein Original Multi-Grain Touch of Cinnamon
Kellogg's

Crispy Rice
Malt-O-Meal
GF

Frosted Mini Spooners
Malt-O-Meal

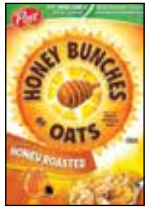
Mini Spooners de fresa
Malt-O-Meal

Grape Nuts
Post

Copos Grape Nuts
Post

Great Grains Banana Nut Crunch
Post

Great Grains Crunchy Pecan
Post



Honey Bunches of Oats Honey Roasted
Post

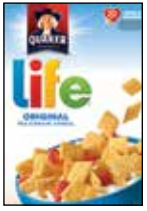
Honey Bunches of Oats Pecan & Maple Brown Sugar
Post

Honey Bunches of Oats Vanilla

Post

Honey Bunches of Oats with Almonds

Post



Life Multigrain Cereal - Original

Quaker

Oatmeal Squares Brown Sugar

Quaker

Oatmeal Squares Honey Nut

Quaker

CEREAL CALIENTE

COMPRE:

- Envase de 11,8 onzas o más
- Las marcas y los tipos mostrados aquí SOLAMENTE
- Paquetes múltiples de porciones individuales (aprobados)
- Paquetes múltiples de tamaños más grandes (aprobados)

Cereal caliente no aprobado por WIC:

- Más pequeño que el tamaño de 11.8 onzas
- Envases individuales de una sola porción
- Orgánicos

Avena instantánea regular
Best Yet

Crema de Arroz
Crema de Arroz
GF

Crema de Arroz Instantánea
Crema de Arroz

Crema de trigo para hacer en 1 minuto
Crema de trigo

Dos minutos y medio
Crema de trigo

Crema de trigo instantánea
Crema de trigo

Crema de trigo integral
Crema de trigo

Crema de trigo integral instantánea
Crema de trigo

Instant Grits Original
Food Club

Consulte la tabla en la proxima pagina para saber cómo comprar hasta 36 onzas de cereal.

Avena instantánea regular
Food Club

Instant Grits Original
Food Lion

Avena instantánea regular
Food Lion

Farina instantánea original
Giant

Avena instantánea regular
Giant

Avena instantánea Sabor Original
Giant Eagle

Instant Grits Original
Harris Teeter

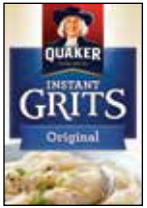
Avena instantánea Sabor Original
Harris Teeter

Avena instantánea Sabor Original
IGA

Farina
Malt-O-Meal

Trigo caliente original
Malt-O-Meal

3 Minutos
Quaker



Instant Grits Original
Quaker

Avena Instantánea Original
Signature Select

Avena instantánea Sabor Original
Weis

Avena instantánea Sabor Original
Quaker

Avena Instantánea Original
Wegmans

Envases de avena de 16 o 18 onzas Compre con su beneficio de granos integrales del WIC. Consulte la página de granos integrales - avena para más detalles

Posibles formas de comprar hasta 36 onzas de cereal

18 oz. Cereal + 18 oz. Cereal =36 onzas

12 oz. Cereal + 12-oz. Cereal + 12 oz. Cereal = 36 onzas

24 oz. Cereal + 11.8 oz. Cereal Caliente =35.8 onzas

Para todos los demás programas de asistencia de nutrición del FNS, agencias estatales o locales y sus subreceptores, deben publicar la siguiente Declaración de No Discriminación:

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-program-discrimination-complaint-form-spanish.pdf, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a 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) fax: (833) 256-1665; or (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

(C-06/0625)

WIC MARYLAND
MEJOR NUTRICIÓN, MEJOR FUTURO

¿PREGUNTAS?

Pregunte al personal de WIC o llame a la oficina WIC de Maryland al **1-800-242-4942** o visite nuestro sitio web en

www.mdwic.org

Maryland
DEPARTMENT OF HEALTH