**GUÍA DE COMIDAS APROBADAS POR EL PROGRAMA WIC DE MASSACHUSETTS**

**WIC- Buena Alimentación y Mucho Más**

**Leches**

**Tipo y tamaño especificados en la Lista de Compras de WIC**

**Leche liquida**: De la marca más barata, descremada (sin grasa,) 1% baja en grasas, 2% grasa reducida, leche entera-whole milk

 NO incluye leche con sabores o suero de leche/leche cortada (buttermilk)

**Leche Evaporada o Leche en polvo:** De cualquier marca, entera, bajas en grasas o descremada (sin grasa).

**Leche Sin Refrigerar:** De cualquier marca, entera, baja en grasas, o descremada (sin grasa)

**Leche sin Lactosa (Lactose Free):** De cualquier marca (Ejemplo: Lactaid)

**QUESOS- De cualquier marca**

**Solo paquete de 16 onzas**

De cualquier marca, Americano, Colby, Cheddar, Monterey Jack, Mozzarrella (tiras de queso individuales permitidas), o rayada “Muenster” permitido.

No queso cortado en el delicatessen,

No queso en rebanada o “slice” (excepto Americano),

No quesos importados, comidas de queso/productos/queso de untar, rebanadas individuales de queso, quesos con ingredientes añadidos como chiles o especias.

**Leche, Queso y Huevos Orgánico no Permitidos**

**Huevos**

**De la marca mas barata:**

“Grado A” Tamaño Grande marrones o blancos

No huevos especiales (Incluye Orgánico, “cage free/free range”, y Omega-3)

**Leche de Soya**

**Un cuarto, sin refrigerar**

“Pacific Natural Foods Ultra Soy”

(sabor “plain” y vanilla solamente)

**Medio galón, refrigerada**

“8th continent Soymilk”

(sabor “original plain” y vanilla solamente)

Leche de soya “Silk” (original- cartón rojo solamente)

**Yogur**

**Envases de 32 Onzas solamente**

**NO yogur “Greek”, NO yogur bajo en grasa “light” o con endulzantes artificiales**

**Yogur de leche entera- Whole Milk- Cualquier sabor:** 365 Organic, Brown Cow, Dannon, Market Basket, Nature’s Promise, Stonyfield Farms

**Bajo en grasas/ descremada (sin grasa,)- Cualquier sabor:** 365 Organic, Best Yet, Big Y, Brown Cow, Coburn Farms, Dannon, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Hannaford (No de Fresa), Lucerne Dairy, Market Basket, Market Pantry, Nature’s Promise, Price Chopper (pics), Price Rite, Shurfine, Stonyfield Farms, Stop & Shop (Fresa NO), Yoplait

**Granos Integrales**

Cualquier de los artículos listados pueden ser comprados cuando la lista de compras o el recibo de balance índica: “16 Ounce Bread/Whole Grain”

**Arroz Integral**

Paquetes de 14 a16 onzas

De cualquier marca, Regular, Rápido “Quick,” o Instantánea “Instant”

**Pasta de Grano Integral**

Paquete de 16 onzas

Barilla, Delallo, Essential Everyday, Full Circle, Gia Russa, Hodgson Mill, Luigi Vitelli, Nature’s Promise, Racconto, Ronzoni Healthy Harvest

**Pan**

Paquete de 16 onzas solamente

100% Trigo entero/ Grano Integral

MARCA NACIONAL

**Arnold –** Stoneground, Select Wheat Sandwich Rolls

**Bimbo –** 100 % Whole Wheat; **Gold Medal –** 100% Whole Wheat, Wheat with Flax; **Gourmet –** 100% Whole Wheat; **Grissom’s Mill** **–** 100% Whole Wheat; **Holsum –** 100% Whole Wheat; **Pepperidge Farm –** Light Style, Light Style Soft, Stone Ground,

Very Thin, Whole Grain Rye Seeded, Whole Wheat Cinnamon Raisin Swirl; **Sara Lee –** 100% Whole Wheat; **Sunbeam –** 100% Whole Wheat; **Town Talk –** 100% Whole Wheat; **Wonder –** 100% Whole Wheat

MARCAS DE TIENDAS

7 Select, Best Yet, Big Y, Central Market Classics, Geissler’s, Hannaford, Ideal, Krasdale, Market Basket, Roche Bros, Shop Rite, Signature Kitchens, Stop & Shop, Trucchi’s

**Tortillas**

**Paquete de 16 onzas**

**Tortillas suaves de maíz (Soft Corn Tortillas)-** Chi-Chi’s, Don Pancho, La Banderita, Market Basket, Mission, Stop & Shop

**Tortillas integrales (Whole Wheat Tortillas)-** Big Y, Chi-Chi’s, Don Pancho, Hannaford, IGA, La Banderita, Market Basket, Mayan Farms, Mission, Natures Promise, Ortega, Shurfine, Stop & Shop, Tio Santi

**Avena**

**Paquete de 16 onzas**

McCann’s Irish Oatmeal

Silver Palate Thick and Rough Oatmeal

**TOFU**

**Paquete de 14 a16 onzas**

**Compre paquetes de 16 onzas cuando sea posible para recibir el beneficio completo**

**Azumaya:** Extra Firme, Firme, “Silken”

**Nasoya:** Tofu “Cubed” Súper Firme, Tofu Firme, Tofu Firme “Lite”, Tofu “Lite Silken”, Tofu Suave (tofu orgánico permitido)

**Nature’s Promise:** Extra Firme, Firme

**House Foods: Premium –** Extra Firme, Firme, Firme Mediano

**Soy Boy:** Firme

**Frijoles Secos/ Guisantes (Dried Beans/Peas)**

**Solo funda de Una Libra**

De cualquier marca o tipo.

**Frijoles Enlatados**

**Latas de 15.5 o 16 onzas**

**Marca Goya o Marca de la tienda:** normal (plain), frijoles maduros (mature beans), guisantes o lentejas (peas or lentils) NO ejotes (green beans), alubias (wax beans), or guisantes verdes (grean peas)

**Mantequilla de Maní**

**Envases de 16 a 18 onzas**

De cualquier marca, “Creamy” o “Chunky”

NO mantequilla de Maní con sabores o suplementos añadidos, y con grasa reducida.

NO Omega- 3

**Frijoles o Mantequilla de Maní Orgánica NO permitidos**

**Para hacer sus compras de la comida de WIC mas fácil, encuentre las etiquetas de estante aprobadas por WIC.**

**Fórmula para Bebes**

**Marca, tamaño y tipo, listado en la Lista de Compras de WIC**

**Cereales para Bebes**

**Solo cajas de 8 onzas**

**“BEECH-NUT”**

Multi-grano (Multigrain), Avena (Oatmeal), Arroz (Rice),

Cereal sin sabor ‘plain’ sin fruta o formula

**Comida para Bebes -Frutas y Vegetales**

**Solo envases de 4 onzas**

**“BEECH-NUT”** Etapa 2 (stage 2) Frutas, vegetales, o combinación de frutas & Vegetales.

**NO:** Líneas Naturales (‘Natural’), Envases de 4 onzas mesclados con cereal, Postres, Cenas, o combinaciones de comidas (e.g., Carne y vegetales, arroz, pasta, yogur o fideos). Barras de carne, orgánico, azucares añadidas, almidón, sal, DHA o ARA

**Comida para Bebes – Carnes**

**BEECH-NUT Etapa 1 (Stage 1), Envases de 2.5 onzas solamente**

* Carne de Res y caldo de res (Beef & Beef Broth)
* Pollo y Caldo de pollo (Chicken & Chicken Broth)
* Pavo y caldo de Pavo (Turkey & Turkey Broth)

**FRUTAS Y VEGETALES**

**Frutas y Vegetales Frescas**

* Cualquier variedad de frutas y vegetales frescas
* Ensaladas mixtas en bolsas, vegetales en bolsas
* Enteras o cortadas

**NO:** Alimentos del “salad bar,” bandejas de fiesta (party trays), canastas de frutas, frutas secas, frutas y vegetales decorativos, calabazas pintadas, nueces, incluyendo maní, mezclas de frutas con nueces, hierbas, especias, aderezo de ensalada, “croutons”

**Vegetales Congelados**

* De cualquier marca y tamaño
* Cualquier vegetal normal (plain), vegetales mixto normal (plain) (sin papas blancas\*)
* Frijoles de cualquier tipo
* Cualquier tipo de envase (funda, caja)
* Con o Sin sal

**NO:** papas blancas\*, papas fritas, “hash browns,” “tater tots,” papas de otras formas, vegetales con salsas (salsa de queso, salsa teriyaka, con mantequilla, sazonadas, empanizados, etc), vegetales mezclados con pasta, arroz, o cualquier otro ingrediente, grasa añadida, aceite, azúcar

**Frutas Congeladas**

* De cualquier marca sin azúcar añadida
* Cualquier fruta normal (plain), frutas mixta normal (plain)

**NO:** Frutas con azúcar añadida, ingredientes que no sean fruta, azucares artificiales

**Vegetales Enlatados**

* De cualquier marca y tamaño
* Cualquier vegetal normal (plain), vegetales mixto normal (plain) (sin papas blancas\*)
* Cualquier tipo de envase (metal, plástico, vidrio)
* Regular, bajo en sodio

**NO:** papas blancas\*, en vinagre (sauerkraut), vegetales en crema (incluyendo el maíz), o vegetales en salsa, frijoles horneados, cerdo y frijoles, y guisantes /frijoles enlatados o secos, sopas, Ketchup, “relish,” aceitunas, vegetales con azúcar añadida, grasas, aceites

**\*Solamente papas blancas frescas son permitidas.**

**Productos de Tomate Enlatados**

* De cualquier marca y tamaño
* Latas de metal solamente
* Pastas, purés, enteras, tomates aplastados

**NO:** sopas, salsa, salsas (pizza, espaguetis, o tomate), Ketchup, azucares añadidas, sazones, grasas, y aceites

**Frutas Enlatadas**

* De cualquier marca y tamaño empacada en agua o jugo
* Cualquier fruta normal (plain), fruta normal mixta (con la excepción de cóctel de frutas)
* Cualquier tipo de envases (metal, plástico, vidrio)
* Puré de manzana (applesauce)- solamente variedades ‘sin azúcar agregada’ (no sugar added) o ‘no endulzada’ (unsweetened)
* Calabaza enlatada 100%

**NO:** Coctel de frutas, salsa de arándano agrio (cranberry), relleno de torta (pie filling), todo tipo de “syrup” (heavy, Light ‘naturally Light,’ extra light etc.) , azucar agregada (lightly sweetened in fruite juice, etc.), néctar, sal agregada, grasas, aceites, productos con azúcares artificiales

**Para Mujeres en Lactancia Solamente:**

**PESCADO ENLATADO**

**TUNA**

**Latas de 5 onzas solamente**

De cualquier marca, “Chunk Light” empacada en agua

**SALMÓN ROSA**

**Latas de 5 onzas solamente**

De cualquier marca , salmón rosa empacada en agua o aceite, piel y huesos permitidos

**SARDINAS**

**Latas de 3.75 onzas solamente**

De cualquier marca: empacada en agua o aceite, piel y huesos permitidos, sabores permitidos

**CEREALES**

**Paquetes de 12 onzas o más grandes. NO paquetes de servir individuales**

**MARCAS NACIONALES**

**General Mills Cheerios (plain, Multi Grain)**

Chex Cereal (Cinnamon, Corn, Rice,Vanilla, **Wheat)**

**Dora the Explorer**

**Fiber One Honey Clusters**

**Kix (Original, Berry Berry, Honey)**

**Total**

**Wheaties (plain only)**

**Kellogg’s Complete All-Bran Wheat Flakes**

Corn Flakes (plain only)

Crispix

**Frosted Mini Wheats (original, big and little bites,**

**Touch of Fruit in the Middle- Raisin, Raspberry)**

**Mini Wheats (bite size)**

Rice Krispies

Special K- original

**Post Alpha Bits**

 **Great Grains**

**Banana Nut Crunch**

**Bran Flakes**

**Grape Nuts, Grape Nut Flakes**

Honey Bunches of Oats (Almond**, Almond Crunch,**

Cinnamon Bunches, **Honey Crunch,** Honey Roasted,

**Vanilla Bunches)**

**Honey Nut Shredded Wheat**

**Quaker Life (plain)**

**Oatmeal Squares (Hint of Brown Sugar,**

**Hint of Cinnamon)**

**Mom Frosted Mini Spooners**

**Brands Strawberry Cream Mini Spooners**

**Sunbelt** Sunbelt

**Bakery Simple Granola**

**Cereales Calientes - NO paquetes de servir individuales**

**Nabisco** Cream of Rice

 Cream of Wheat (1minute, 2 ½ minute, 10 minute)

 **Cream of Wheat Whole Grain – 2 ½ minute**

**Farina Mills** Farina

**Maypo** **Maypo (Maple, Instant, Vermont Style)**

**Quaker** Quaker Instant Grits (original flavor)

**\*(Todos los cereales marcados en morado son de grano entero)**

**CEREALES**

**Cajas de 12 onzas o más grandes solamente.**

**MARCA DE TIENDA**

**365 – Morning O’s Multi Grain, Wheat Squares Bite Size Frosted**

**Best Yet – Bran Flakes**, Corn Flakes, Crisp Rice, **Frosted Bite Size Shredded Wheat**,
**Honey Nut Toasted Oats,** Honey Oats & Flakes, **Best Yet Toasted Oats**

**Big Y –** Corn Flakes, Crispy Corn Squares, Crisp Rice, **Toasted Oats**

**Essential Everyday –** Corn Flakes, Crispy Rice, **Toasted Oats**

**Food Club – Bran Flakes**, Corn Flakes, Crisp Rice, **Frosted Shredded Wheat**, Honey and Oats,
Honey and Oats with Almonds, **Toasted Oats**

**Great Value – Bran Flakes**, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, Crunch Oats Almonds,
 **Crunchy Nugget**, Crunchy Oats, **Multi Grain Toasted Oats**, Rice Crispers, Rice Squares,
Toasted Corn, **Toasted Oats,** Toasted Rice, **Toasted Wheat, Toasted Whole Grain Oat**

**Hannaford – Bite Size Frosted Shredded Wheat, Bran Flakes**, Corn Flakes, Crispy Hexagons,
**Frosted Shredded Wheat**, **Nutty Nuggets**, Oats & More with Almonds, Oats & More with Honey,
**Tasteeos**, Toasted Corn, Toasted, Toasted Rice, **Toasted Wheat**

**Kiggins – Bran Flakes**, Corn Flakes, Crispy Rice

**Krasdale –** Corn Flakes, Crispy Rice, **Toasted Oats**

**Market Basket – Bran Flakes**, Corn Biscuits, Corn Flakes, Oats & More with Almonds,
Oats & More with Honey, Rice Biscuits, **Tasteeo’s**

**Price Chopper (pics) – Bran Flakes**, Corn Flakes, Crispy Rice, **Frosted Shredded Wheat**,
**Frosted Shredded Wheat Strawberry**, Good Choice Oat Crunch, **Nutty Nuggets**,
Toasted Corn Crisps, **Toasted Oats**, Toasted Rice Crisps

**Price Rite – Bite Sized Shredded Wheat, Bran Flakes**, Corn Flakes, Crisp Rice,
**Frosted Shredded Wheat**, Honey Oat Clusters with Almonds, **Multi Grain Toasted Oats,
Toasted Oats**

**Signature Kitchens – Bite Sized Frosted Shredded Wheat, Bran Flakes**, Corn Flakes,
Crispy Rice, **Toasted Oats**

**Stop & Shop –** Be Well Toasted Rice Flakes, **Bran Flakes**, Corn Flakes,Corn/Rice Squares,
Crispers, Crispy Rice, **Bite Size Frosted ShreddedWheat**, **Honey Crunchin Oats**,
Honey Crunchin Oats with Almonds,**Nutty Nuggets**, **Multi Grain Oats & O’s, Oats Squares**

**Valutime –** Corn Flakes, **Frosted Shredded Wheat**

**White Rose –** Corn Flakes, Crisp Rice, **Toasted Oats**

**Jugos**

**Jugo de Botella- Solamente jugos de frutas 100%**

**Botellas plásticas de 64 onzas solamente**

**MARCAS NACIONALES**

**Juicy Juice-** de cualquier sabor

**Langers** – Apple, Apple Berry Cherry, Apple Cranberry, Apple Grape, Apple Kiwi Strawberry, Apple Orange Pineapple, Apple Peach Mango, Cranberry Plus, Cranberry Berry Plus, Cranberry Grape Plus, Cranberry Raspberry Plus, Disney (Apple Cranberry Grape, Berry, Grape, Punch, Apple Kiwi Strawberry) Grape, Grapefruit Ruby Red, Orange, Pineapple, Pineapple Orange, Red Grape, Tomato, White Grape; Welch’s – Grape, White Grape, Red Grape, Super Berry, Tropical Trio

**MARCAS DE TIENDAS**

**Los sabores aprobados deben indicar:“100% juice” y “120% vitamina C” en la etiqueta.**

Best Yet, Big Y, Food Club, Great Value, Hannaford, HY-TOP, IGA, Krasdale, Market Basket, Market Pantry, Nature’s Promise, Price Chopper (pics), Price Rite, Signature Kitchens, Stop & Shop, Shurfine, Tipton Grove, White Rose

JUGO DE TOMATE/VEGETAL

**Solamente botellas de 64 onzas**

**Vegetable Juice–** Great Value, Hannaford, Price Chopper, Signature Kitchens, Stop & Shop, Signature Kitchens, Stop & Shop, V8 (Low Sodium, Original, Spicy Hot)

**Tomato Juice**– Campbell’s (Regular and Low Sodium), Great Value, Langer’s, Signature Kitchens

**Jugos Congelados**

**Solamente latas de 11.5 o 12 onzas**

**Apple –** Best Yet, Clear Value, Flavorite, Food Club, Great Value, Hannaford, IGA, Market Basket, Shurfine, Seneca (red cans, Granny Smith, Country Style), Signature Kitchens, Stop & Shop, Tipton Grove, Value Time; **Grapefruit – Any brand**; **Grape –** Best Yet, Food Club, Great Value, Hannaford, Seneca, Stop & Shop, Welch’s (yellow pull-strip can); **Mixed blend –** Dole 100% juice – Pineapple Orange Banana, Pineapple Orange Strawberry, Orange Peach, Mango, Orange Strawberry Banana; **Orange – Any brand**; **Pineapple –** Dole, Market Basket, Stop & Shop; **Pineapple/Orange – Any brand**;

**White Grape/White Grape Blends –** Welch’s (yellow pull-strip can)

**Simplifica tus compras. Descarga la aplicación “WIC Shopper” en la tienda de aplicaciones de tu teléfono.**

- Chequea tu balance de WIC

- Localiza una tienda autorizada por WIC

- Escanea un producto para determinar si es aprobado por WIC

- Acceso a recetas de WIC

**Siganos en Facebook, Twitter & Pinterest @MassWIC**

**1-800-WIC-1007**

[**www.mass.gov/wic**](http://www.mass.gov/wic)

**TDD/TTY: (617) 624-5992**

**USDA ES UN PROVEEDOR DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.**

**9/17, Form #183**