

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



1-800-942-1007
mass.gov/wic



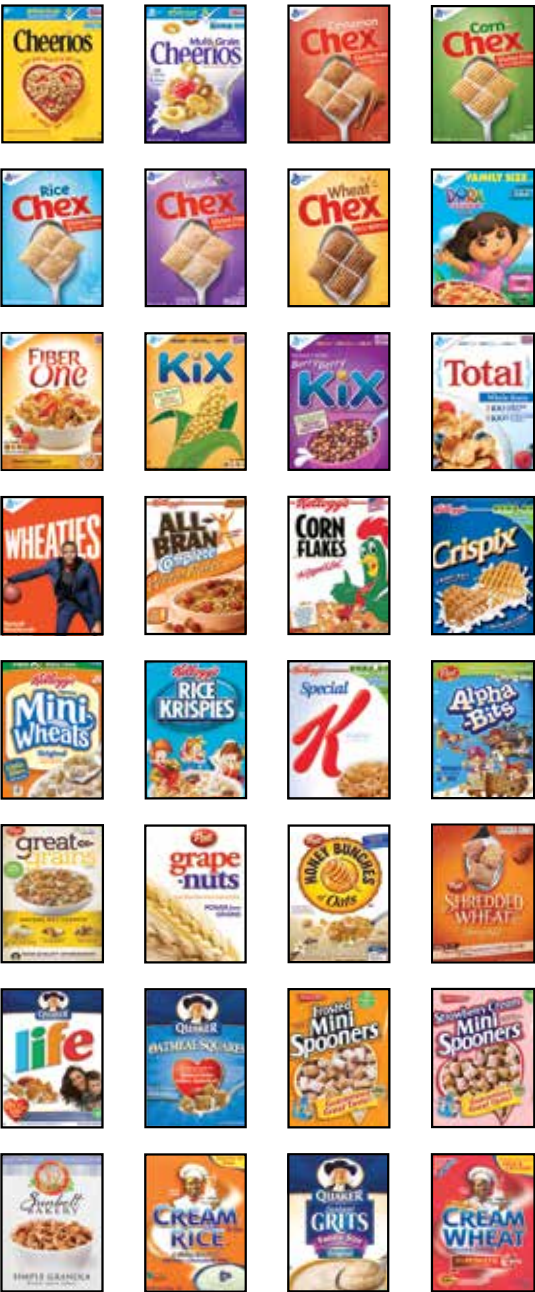
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

2/18 Form #183 SP

CEREALES

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

MARCAS NACIONALES



CEREALES

12 ounce boxes or larger. NO single serving packets.

MARCAS NACIONALES



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)



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



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



Life (plain)
Oatmeal Squares (Hint of Brown Sugar, Hint of Cinnamon)



Frosted Mini Spooners
Strawberry Cream Mini Spooners



Sunbelt
Simple Granola

Cereales Calientes – NO paquetes de servir individuales.

Cream of Rice
Cream of Wheat (1 minute, 2½ minute, 10 minute)
Cream of Wheat Whole Grain – 2½ minute
Farina
Maypo (Maple, Instant, Vermont Style)
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, Tasteos, 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, Tasteo'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 Shredded Wheat, 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

Jugo de vegetal – Great Value, Hannaford, Price Chopper, Signature Kitchens, Stop & Shop, Signature Kitchens, Stop & Shop, V8 (Low Sodium, Original, Spicy Hot)

Jugo de tomate – 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)



GUÍA DE COMIDAS
APROBADAS POR EL
PROGRAMA WIC
DE MASSACHUSETTS



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, Mozzarella (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.

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 vainilla solamente)

Medio galón, refrigerada

‘8th continent Soymilk’ (sabor ‘original plain’ y vainilla 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

Baja 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 (Fresa NO), 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 indica: ‘16 ounce Bread/ Whole Grain’

ARROZ INTEGRAL

Paquete de 16 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

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 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 mezclados con cereal, Postres, Cenas, o combinaciones de comidas (e.g., Carne y vegetales, arroz, pasta, yogur o fideos). Barras de carne, orgánico, azúcares 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*, 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

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, azúcares artificiales



VEGETALES ENLATADOS

- De cualquier marca y tamaño
- Cualquier vegetal normal (plain), vegetales mixto normal (plain) (sin papas blancas*)
- Cualquier tipo de contenedor (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 comprados con el cheque regular de WIC, sopas, Ketchup, ‘relish,’ aceitunas, vegetales con azúcar añadida, grasas, aceites

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

FRUTAS Y VEGETALES

PRODUCTOS DE TOMATE ENLATA

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

NO: Sopas, salsa, salsas (pizza, espaguetis, o tomate), Ketchup, azúcares 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.), azúcar agregada (lightly sweetened in fruit 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