

Lista de alimentos autorizados por el programa WIC de Ohio

Preferiblemente de la marca menos cara

Leche

Leche de vaca

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

NO PERMITIDA

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

Leche en polvo sin grasa

- Sólo cuando se especifique
- Tamaño de 25.6 onzas únicamente

Leche baja en lactosa o sin lactosa

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

Leche de soya

- Sólo cuando se especifique

PERMITIDA:

- 8th Continent – Sabor original y vainilla únicamente
- Silk- Sabor original únicamente

Tofu

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

PERMITIDO:

| | |
|--------------------|---|
| Azumaya | Silken |
| House Foods | Premium Firm, Premium Extra Firm, Medium Firm |
| Vitasoy | Firm Natural, Wet Pack Extra Firm |

Huevos

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

NO PERMITIDOS:

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

Queso

Normal o bajo en grasa
Tamaño de 16 onzas únicamente

PERMITIDO:

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

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

NO PERMITIDO:

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

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

Frutas y verduras

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

Frutas

Frescas

PERMITIDAS

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

NO PERMITIDAS

- Bandejas de fruta o bandejas "de fiesta"
- Cestas de fruta
- Decorativas u ornamentales; p. ej, calabazas pintadas
- Artículos de la barra de ensaladas
- Fruta con nueces agregadas
- Artículos horneados con fruta agregada
- Fruta deshidratada, lo que incluye cueritos y rollitos de fruta
- Ciruelas pasas, pasas de uva, arándanos deshidratados u otras frutas deshidratadas
- Flores o capullos comestibles
- Frutas con salsas o aderezos

Congeladas

PERMITIDAS

- Cualquier variedad sin azúcar agregado

NO PERMITIDAS

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

Latas, frascos, recipientes de plástico

PERMITIDAS

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

NO PERMITIDAS

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

Verduras

Frescas

PERMITIDAS

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

NO PERMITIDAS

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

Congeladas

PERMITIDAS

- Verduras solas, de un solo ingrediente o mixtas

NO PERMITIDAS

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

Latas, frascos, recipientes de plástico

PERMITIDAS

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

NO PERMITIDAS

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

Mantequilla de cacahuete, frijoles secos, frijoles enlatados, pescado

Preferiblemente de la marca menos cara

Mantequilla de cacahuete

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

NO PERMITIDOS:

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

Frijoles secos o chícharos/arvejas

Paquetes de 16 onzas únicamente

NO PERMITIDOS:

- Frijoles o chícharos/arvejas con condimentos agregados

Frijoles enlatados

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

NO PERMITIDOS:

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

Pescado

Atún enlatado
Atún troceado sin aceite envasado en agua únicamente
Latas de 5 o 6 onzas únicamente
Salmón enlatado:
Salmón rosado únicamente
Latas de 14.75 onzas únicamente

NO PERMITIDO:

- Salmón rojo
- Atún en bolsa

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

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

NO

PERMITIDO:

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

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

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

Jugo – Congelado
Preferiblemente de la marca menos cara

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

- 100% jugo sin endulzar
- 11.5 o 12 onzas únicamente. Debe reconstituirse a 48 onzas.
- El jugo de naranja puede ser de cualquier marca

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

Cereales – Fríos

Preferiblemente de la marca menos cara

Pueden combinarse hasta el número total de onzas asignado

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

CEREALES – CALIENTES

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

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

Preferiblemente de la marca menos cara

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

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

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

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

Cereales infantiles, frutas infantiles, verduras infantiles, comidas infantiles

Cereales infantiles

Sólo de la marca Gerber

Envases de 8 onzas únicamente

PERMITIDOS: Todos los sabores de cereales fortificados con hierro

NO PERMITIDOS

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

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

Frutas infantiles

Sólo de la marca Beech Nut

Frascos de cristal de 4 onzas únicamente

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

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

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

Verduras infantiles

Sólo de la marca Beech Nut

Frascos de cristal de 4 onzas únicamente

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

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

Calabacín
Verduras mixtas
Zanahorias dulces
Ejotes

Carnes infantiles

Sólo de la marca Beech Nut

Frascos de cristal de 2.5 onzas únicamente

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

Carne y caldo de res

Pollo y caldo de pollo

Pavo y caldo de pavo

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