NEW YORK STATE | WIC Program

Tarjeta de alimentos aceptados por WIC

Leche
Su cheque de WIC menciona el contenido de grasa que debe comprar

- ✓ **LECHE:** Compre el recipiente más grande disponible (galones, 96 onzas, medios galones o cuartos de galón) o el tamaño que se enumera en el cheque de WIC
- ✓ **LECHE EVAPORADA/EN LATA:** solo el recipiente de 12 onzas
- ✓ **LECHE EN POLVO:** solo el recipiente de 25.6 onzas
- ✓ **LECHE DESLACTOSADA:** compre el recipiente más grande disponible o el tamaño que aparece en el cheque de WIC
- ✓ **LECHE KOSHER:** compre el recipiente más grande disponible o el tamaño que aparece en el cheque de WIC

NO ESTÁ PERMITIDO: la leche condensada saborizada, orgánica o endulzada; suero de leche o leche con calcio agregado; leche con contenido de grasa reducido (2%)

Queso

- ✓ Queso americano procesado y American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, o combinaciones de cualquier de estos quesos
- ✓ Comprado en bloques o rodajas
- ✓ Debe sumar la cantidad de onzas del cheque (puede ser 1 o más paquetes)
- ✓ **QUESO KOSHER** si está impreso en su cheque de WIC

NO ESTÁ PERMITIDO: el queso importado; alimentos, productos o crema para untar de queso; cortes para galletas; picado, rayado, en cubos, tiras o queso en barras; queso con sabor o queso orgánico; rodajas empacadas individualmente

Yogur
Su cheque de WIC menciona el contenido de grasa que debe comprar

- ✓ Un recipiente de exactamente 32 onzas O cualquier combinación de tamaños que sume hasta exactamente 32 onzas.
- ✓ **Cualquier marca:** Plain, Plain Greek, Organic Plain, Organic Plain Greek
- ✓ **YOGUR KOSHER** si está impreso en su cheque de WIC

NO ESTÁ PERMITIDO: con sabores (como vainilla, frutas), con ingredientes mezclados, yogur bebible/comprimible, yogur congelado

Bebida de soya

- ✓ **8TH CONTINENT:**
  Soymilk – Original y Vanilla (de 32 onzas que se conserva a temperatura ambiente)
  Soymilk – Original y Vanilla (refrigerado de 64 onzas)
- ✓ **PACIFIC NATURAL FOODS:**
  Ultra Soy – Original y Vanilla (de 32 onzas que se conserva a temperatura ambiente)
- ✓ **SILK:**
  Soymilk – Original (refrigerada de 32 o 64 onzas)
  Soymilk – Original (paquete múltiple refrigerado de 128 onzas)
- ✓ **WESTSOY:**
  Organic Plus Soymilk – Plain (de 32 o 64 onzas que se conserva a temperatura ambiente)
  Plus Soymilk – Vanilla (de 32 o 64 onzas que se conserva a temperatura ambiente)

Huevos

- ✓ **Medianos o grandes:** blancos o cafés

NO ESTÁ PERMITIDO: huevos jumbo o extra grandes; huevos de especialidades de alto costo (incluyendo orgánicos, colesterol reducido, de gallinas no enjauladas/rango libre, Omega 3)

Mantequilla de maní
frasco de 16-18 onzas

- ✓ **Cualquier marca:** se permiten las variedades crujiente, con trozos, cremosa, suave, natural y con poca grasa.

NO ESTÁ PERMITIDO: mantequilla de maní para untar, mantequilla de maní recién hecha o batida; mantequilla de maní combinada con jalea, malvaviscos, chocolate o miel; mantequilla de maní orgánica, mantequilla de maní con vitaminas y minerales agregados u otros ingredientes agregados (Omega 3, DHA y EPA, aceite de palma, etc.)

Frijoles, arvejas y lentejas
Para disminuir el consumo de sal, pase los frijoles, arvejas, lentejas por agua

- ✓ **Seco:** bolsa de 1 lb de frijoles, arvejas, lentejas maduras de cualquier marca
- ✓ **En lata:** una lata de 15-16 onzas de frijoles, arvejas, lentejas maduras de cualquier marca

NO ESTÁ PERMITIDO: frijoles horneados, cerdo y frijoles; frijoles en lata que contengan azúcares, grasas, carne o aceites agregados. Frijoles/arvejas sin madurar (por ejemplo: ejotes, guisantes, judías verdes, frijol blanco, ejotes blancos).

Pescado enlatado
Para disminuir el consumo de grasa, elija pescado empacado en agua

- ✓ **Atún liviano:** cualquier marca (latas de 5 y 6 onzas)
- ✓ **Salmón rosado:** cualquier marca (latas de 5, 6 y 7.5 onzas)
- ✓ **Sardinas:** cualquier marca (latas de 3.75 onzas)
- ✓ Puede ser empacado en agua o aceite
- ✓ Puede tener espinas y la piel

NO ESTÁ PERMITIDO: atún albacora, salmón blueback, salmón rojo; con sabor; con ingredientes agregados

Tofu
paquete de 14 a 16 onzas

- ✓ **AZUMAYA:** Japanese Style Tofu – Firm, Extra Firm
- ✓ **HOUSE:** Premium u Organic Tofu – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ **NATURE'S PROMISE:** Organic Tofu – Firm
- ✓ **NASOYA:** Organic Tofu – Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ **WEGMANS:** Organic Tofu – Firm
- ✓ **VITASOY:** San Sui u Korean Sprouted Organic – Soft, Firm, Extra Firm

De forma exclusiva, las mujeres que están lactando reciben alimentos adicionales que les ayudan a desarrollar el suministro de leche necesario para su bebé en crecimiento.

Comida para bebés – Vegetales y frutas
recipientes de 4 onzas

✓ **BEECH-NUT o GERBER:**
✓ Cualquier fruta o vegetal simple
✓ Cualquier combinación de diferentes vegetales y frutas

NO ESTÁ PERMITIDO: orgánico, paquetes, mezclas que incluyan ingredientes que no sean frutas ni vegetales como carne, yogur, arroz, fideos

BANANAS: algunos cheques también proporcionan plátanos/ bananos frescos enteros

Fórmula para bebés

Su cheque de WIC enumera la marca, el tamaño y la forma (en polvo, concentrado o listo para usar) que debe comprar.

Comida para bebés – Carnes
recipientes de 2.5 onzas

✓ **BEECH-NUT o GERBER:** cualquier carne con caldo o salsa

Carnes en comida para bebés Kosher: Estas marcas están impresas en su cheque de WIC
✓ **TUV TAAM:** Beef Puree & Broth, Chicken Puree & Broth
✓ **FIRST CHOICE:** Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

Cereal infantil
El cheque debe decir Gerber Cereal for Baby se permiten recipientes de 8 y 16 onzas

✓ **GERBER:** Cereal for Baby únicamente
Solo las variedades simples: avena, arroz, trigo integral o multigranos

NO ESTÁ PERMITIDO: los ingredientes orgánicos, adicionales como DHA, fruta, fórmula o proteína agregada

Cereales para el desayuno

✓ Compre cajas de 12 onzas o más grandes

Para aumentar el consumo de fibra, elija cereales integrales. Todos los cereales son 'integrales' a menos que estén marcados con el símbolo ❖

NO ESTÁ PERMITIDO: Cereal orgánico, cajas con paquetes de una sola porción

Marcas de la tienda* Se puede comprar cualquier marca de la tienda para los siguientes tipos de cereales

✓ **Corn Flakes❖ - simple**

✓ **Shredded Wheat - simple o azucarado**

✓ **Oat Squares – simple. También conocidos como: *Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps***

✓ **Wheat Flakes - simple**

✓ **Oat O's – simple. También conocidos como: *Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's***

✓ **Multigrain Flakes with Oat Clusters❖ – con o sin almendras. También conocidos como: Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey**

*** 'Cualquier marca de la tienda' incluye marcas de la tienda Y estas marcas de cereal frío:**

✓ AMERICA'S CHOICE	✓ FOOD BASICS	✓ KIGGINS	✓ RED & WHITE
✓ BEST YET	✓ FOOD CLUB	✓ KRASDALE	✓ SHURFINE
✓ CLEAR VALUE	✓ GREAT VALUE	✓ NATURE'S CRUNCH	✓ VALUTIME
✓ ESSENTIAL EVERYDAY	✓ HYTOP	✓ PARADE	✓ WHITE ROSE

Marcas nacionales/especializadas

✓ **GENERAL MILLS:** Cheerios (solo regular), Total Whole Grain, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer
✓ **KELLOGG'S:** Corn Flakes❖ (solo regular), Frosted Mini-Wheats Original (Little Bites, Bite Size)
✓ **KEMACH:** Corn Flakes❖, Toasted Oats, Wheat Flakes
✓ **MALT-O-MEAL:** Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream), Oat Blenders❖ (Honey, Honey & Almonds)
✓ **POST:** Grape-Nuts (solo regular), Grape-Nuts Flakes, Honey Bunches of Oats (with Vanilla Bunches)
✓ **RALSTON:** Corn Flakes❖
✓ **SUNBELT:** Simple Granola
✓ **TAANUG:** Corn Flakes❖, Toasted Oats

¡CONSEJOS ÚTILES PARA COMPRAR!
Aquí hay unos ejemplos de maneras para obtener sus 36 onzas de cereal:

12 oz. + 12 oz. + 12 oz. = 36 oz. **15 oz. + 21 oz. = 36 oz.**
12 oz. + 24 oz. = 36 oz. **18 oz. + 18 oz. = 36 oz.**

Cereales calientes

✓ **CREAM OF WHEAT:**
Cream of Wheat Whole Grain (2 ½ minute)

✓ **MAYPO:**
Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal

✓ **QUAKER:**
Instant Oats with Iron

Tortillas integrales paquete de 16 onzas

- ✓ **CELIA'S:** White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas
- ✓ **CHI-CHI's:** White Corn Tortillas
- ✓ **DEL CAMPO TORTILLAS:** Corn Tortillas
- ✓ **DON PANCHO:** Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas
- ✓ **ESSENTIAL EVERYDAY:** Soft White Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **GREAT VALUE:** 100% Whole Wheat Tortillas
- ✓ **GUERRERO:** White Corn Tortillas
- ✓ **HERDEZ:** White Corn Tortillas
- ✓ **KEY FOODS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **LA BANDERITA:** Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Fajita Flour Tortillas, 100% Whole Wheat Soft Taco Flour Tortillas
- ✓ **MEXAMERICA:** 100% Whole Wheat with Honey Tortillas
- ✓ **MISSION:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **NATURE's PROMISE:** Corn All Natural Tortillas
- ✓ **ORTEGA:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **SIEMPRE AUTENTICO:** Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **STOP & SHOP:** White Corn Tortillas (Shelf Stable & Dairy), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **YOSSI'S PITA:** Corn Tortillas

Productos de panadería integral paquete de 16 onzas

- ✓ **AMERICA'S CHOICE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BEST YET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BIMBO:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **CENTRAL MARKET CLASSICS:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FOODLION:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FULL CIRCLE:** Flax & Grain Bread
- ✓ **GOLD MEDAL BAKERY:** 100% Wheat Bread with Flax
- ✓ **GOURMET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HANNAFORD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HAUSWALD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HOLSUM:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **JERUSALEM:** Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat, Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat
- ✓ **MONKS':** Multigrain, Wheat Wholegrain Bread
- ✓ **PAS YISROEL:** 100% Multi Grain Bread All Natural, 100% Whole Wheat Bread All Natural
- ✓ **PENN STREET:** 100% Whole Grain Wheat Bread
- ✓ **ROMAN MEAL:** Sungrain 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **RUBSCHLAGER:** Westphalian Style Pumpernickel Bread, Danish Style Pumpernickel, European Style Whole Grain, 100% Whole Wheat Bread, Cocktail Whole Grain Bread, Cocktail Rye Bread, Cocktail Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Flax Bread, 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Black Rye Bread, 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread
- ✓ **SARA LEE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SCHWEBEL'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SHOPRITE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **STERN'S:** Whole Wheat Bread, Whole Wheat Rolls
- ✓ **STOP & SHOP:** 100% Whole Wheat Bread (No Salt Added), 100% Whole Wheat (en la panadería de la tienda)
- ✓ **SUPER BREAD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **WINDMILL FARMS:** 100% Stone Ground Whole Wheat Hamotzie, 100% Stone Ground Whole Wheat Mezonos
- ✓ **ZOMICK'S**: 100% Whole Wheat Bread Hamotzie, 100% Whole Wheat Bread Mezonos, 100% Whole Wheat Rolls

Arroz integral paquete de 14 a 16 onzas o 28 a 32 onzas

- ✓ **Cualquier marca:** Arroz integral sencillo en cajas o bolsas; puede ser instantáneo, cocción rápida o regular

  NO ESTÁ PERMITIDO: Ingredientes agregados como azúcares, grasas, aceites o sal

Pasta integral solo paquete de 16 onzas

- ✓ **Cualquier marca:** Pasta integral en cualquier estilo/forma. Hecha de trigo integral o harina de trigo durum integral. Lo orgánico está permitido.

  NO ESTÁ PERMITIDO: ingredientes agregados como azúcares, grasas, aceites o sal

100% jugo

NO ESTÁ PERMITIDO: jugo orgánico

Recipientes de 11.5 onzas (Concentrados que se conservan a temperatura ambiente)

✓ **WELCH'S:** Cualquier sabor

Recipientes de 11.5 a 12 onzas (Concentrados congelados)

Toronja, naranja, piña: ✓ **CUALQUIER MARCA**

Manzana: ✓ **CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA*** ✓ **LANGERS** ✓ **OLD ORCHARD** ✓ **SENECA**

Uva: ***roja y blanca*:** ✓ **CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA*** ✓ **LANGERS** ✓ **OLD ORCHARD** ✓ **WELCH'S**

Mezclas de jugos: ✓ **CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA***
- ✓ **DOLE:** Cualquier sabor
- ✓ **LANGERS:** Autumn Blend, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend
- ✓ **OLD ORCHARD:** Todos los sabores con tapa verde oscuro
- ✓ **WELCH'S:** Todos los sabores con tapa amarilla

Recipientes de 16 onzas (Concentrados congelados)

Toronja, naranja, piña: ✓ **CUALQUIER MARCA**
Manzana y mezclas de jugos ✓ **CUALQUIER MARCA**

NO ESTÁ PERMITIDO: Jugo de uva (excepto en las mezclas de jugos)

*** 'CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA' incluye marcas de la tienda Y estas marcas de jugo 100% con 120% o más de vitamina C:**

- ✓ **AMERICA's CHOICE**
- ✓ **BEST YET**
- ✓ **CLEAR VALUE**
- ✓ **CRISP**
- ✓ **DELSEA FARMS**
- ✓ **ESSENTIAL EVERYDAY**
- ✓ **FLAVORITE**
- ✓ **FOOD CLUB**
- ✓ **GREAT VALUE**
- ✓ **HARVEST CLASSIC**
- ✓ **HYTOP**
- ✓ **KRASDALE**
- ✓ **NATURE'S OWN**
- ✓ **PARADE**
- ✓ **RED & WHITE**
- ✓ **RICHFOOD**
- ✓ **SHURFINE**
- ✓ **SUPER A**
- ✓ **TIPTON GROVE**
- ✓ **WHITE ROSE**

Botellas de plástico de 64 onzas

Toronja, naranja, piña: ✓ **CUALQUIER MARCA**

Manzana: ✓ **CUALQUIER MARCA DE LA TIENDA*** ✓ **APPLE & EVE** ✓ **LANGERS** ✓ **LUCKY LEAF** ✓ **MOTT'S** ✓ **MUSSELMAN'S** ✓ **JUICY JUICE** ✓ **OLD ORCHARD** ✓ **SENECA** ✓ **SESAME STREET**

Mezclas de jugos: ✓**CUALQUIER MARCA DE TIENDA***
- ✓ **LANGERS:** Apple Berry Cherry, Apple Cranberry, Apple Kiwi Strawberry, Apple Grape, Apple Orange Pineapple, Disney Apple Cranberry Grape
- ✓ **JUICY JUICE:** Apple Raspberry, Berry, Cherry, Fruit Punch, Kiwi Strawberry, Mango, Orange Tangerine, Strawberry Banana, Tropical
- ✓ **OLD ORCHARD:** Acai Pomegranate, Apple Cranberry, Berry Blend, Blueberry Pomegranate, Cherry Pomegranate, Peach Mango, Wild Cherry,
- ✓ **SESAME STREET:** Cookie Monster Berry, Elmo's Punch

NO ESTÁ PERMITIDO: jugo de uva (excepto en las mezclas de jugos), cajas refrigeradas

Alimentos aceptables para cheques de vegetales y frutas (Vales con valor en efectivo)

✓ El cheque especificará 'Solo fresco' o 'Fresco/congelado/enlatado' ✓ Las frutas y los vegetales orgánicos están permitidos

'Enlatado' significa que los alimentos han sido conservados en un recipiente hermético. El recipiente podría ser de metal, de vidrio o de plástico.

Frutas y vegetales frescos	✓ Cualquier variedad de frutas y vegetales frescos ✓ Pueden ser enteros o cortados en trozos ✓ Mezclas de ensalada en bolsa, vegetales en bolsa **NO ESTÁ PERMITIDO:** artículos del bar de ensaladas; bandejas de fiesta, canastas de fruta, frutas y vegetales decorativos, productos secos; nueces, incluso cacahuates/maní, mezclas de frutas/nueces; hierbas, especies, aderezos para ensalada
Frutas enlatadas	✓ Cualquier marca empacada en agua o jugo ✓ Cualquier variedad de fruta, mezcla de frutas ✓ Productos con endulzantes artificiales ✓ Cualquier tipo de empaque/recipiente/tamaño (excepto paquetes de una sola porción) ✓ La fruta debe ser el ingrediente principal ✓ Puré de manzana: Solo las variedades 'Sin azúcar agregada' o 'Sin endulzar' **NO ESTÁ PERMITIDO:** Puré de arándanos; relleno para tartas; cualquier jarabe (espeso, ligero, "Naturalmente ligero", extra ligero, etc.); Néctar con azúcar agregada ("Ligeramente endulzado en el jugo de fruta", etc.): sal, grasa, aceites agregados; paquetes de una sola porción
Vegetales enlatados	✓ Cualquier marca ✓ Puede ser regular o con bajo contenido de sodio/sal ✓ Cualquier variedad de vegetales, mezclas de vegetales ✓ Cualquier tamaño ✓ Cualquier tipo de recipiente/paquete ✓ El primer ingrediente debe ser un vegetal ✓ Tomates en lata (pasta, puré, enteros, triturados, en caldo, en cubos, en salsa, compota) **Para disminuir el consumo de sal, pase los vegetales enlatados por agua.** **NO ESTÁ PERMITIDO:** vegetales en escabeche o crema de vegetales (incluso maíz); sopas; salsa catsup; encurtidos; aceitunas; productos con grasas, aceites, azúcares agregados; frijoles, arvejas o lentejas maduras (por ejemplo: frijoles negros, garbanzos, judías)
Frutas congeladas	✓ Cualquier marca ✓ Cualquier tipo de empaque/recipiente ✓ Cualquier tamaño ✓ El primer ingrediente debe ser una fruta ✓ Cualquier variedad de fruta, mezclas de frutas **NO ESTÁ PERMITIDO:** otros ingredientes que no sean frutas; azúcar agregada; cualquier jarabe (jarabe de maíz, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, miel, jarabe de maple, etc.)
Vegetales congelados	✓ Cualquier marca ✓ Cualquier tipo de empaque/recipiente ✓ Con o sin sal ✓ Se permiten frijoles, arvejas o lentejas congeladas ✓ Cualquier tamaño ✓ Cualquier variedad de vegetales, mezclas de vegetales ✓ El primer ingrediente debe ser un vegetal **NO ESTÁ PERMITIDO: azúcares, grasas o aceites agregados**