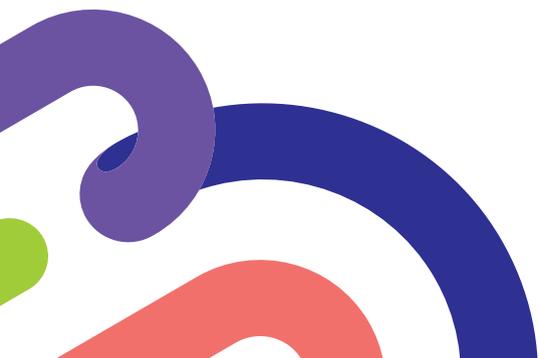




# GUÍA DE COMPRAS PARA WASHINGTON

VÁLIDA A PARTIR DE OCTUBRE DE 2023



# ÍNDICE

## CONSEJOS DE COMPRA

Planee la compra con anticipación .....	1
Use los recursos de WIC mientras hace las compras .....	2
Lo que debe saber al comprar .....	3
Explicación del tamaño de los envases de alimentos .....	3
En la caja .....	4
Recibos de WIC .....	4-5
Qué hacer si los alimentos no están incluidos en los beneficios de WIC como se esperaba .....	6

## ALIMENTOS APROBADOS POR WIC

### Alimentos para bebés

Cereal para bebés .....	7
Alimentos para bebés: frutas y verduras .....	7
Alimentos para bebés: carnes .....	8
Frijoles: enlatados .....	9
Frijoles/chícharos/lentejas: secos .....	10
Cereal para el desayuno: frío .....	11
Cereal para el desayuno: caliente .....	12
Queso .....	13
Huevos .....	14
Pescado: enlatado y en sobres .....	15

### Frutas y verduras

Frescas .....	16
Congeladas .....	17
Frutas enlatadas .....	18
Verduras enlatadas .....	19

### Jugo

Participantes adultos: jugos de tomate/verduras (46 oz) .....	20
Participantes adultos: jugos congelados (11.5 oz o 12 oz) .....	21
Niños: jugos mixtos o mezclas (64 oz) .....	22-23
Niños: jugos de una sola fruta (64 oz) .....	24
Niños: jugos de verduras (64 oz) .....	25

Leche: leche de vaca .....	26-28
----------------------------	-------

Leche: leche de cabra .....	29
-----------------------------	----

Leche: yogur .....	30
--------------------	----

Mantequilla de maní .....	31
---------------------------	----

Bebida de soja .....	32
----------------------	----

Tofu .....	33
------------	----

### Opciones de cereales integrales

Arroz integral .....	34
----------------------	----

Avena .....	35
-------------	----

Tortillas suaves .....	36
------------------------	----

Pasta de trigo integral .....	37
-------------------------------	----

Pan de trigo integral .....	38
-----------------------------	----

Bollos de trigo integral para hamburguesa y hot dog .....	39
---	----

## PLANEÉ LA COMPRA CON ANTICIPACIÓN

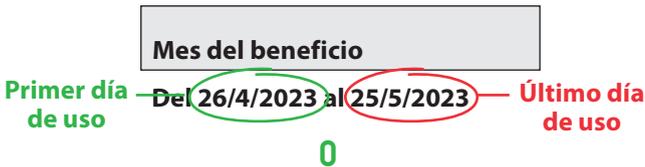
**Consulte qué alimentos están incluidos en sus beneficios de WIC.**

**Dispone de dos formas para hacerlo:**

- Llame al número que figura al dorso de su tarjeta de WIC.
- Use la aplicación WICShopper. Registre su tarjeta de WIC hoy mismo y acceda a los beneficios vigentes en **My Benefits** (Mis beneficios).

**Asegúrese de que los beneficios sean válidos para el día en el que planea hacer la compra:**

- Consulte la lista de compras impresa de WIC proporcionada por la clínica de WIC.



- Use la aplicación WICShopper, registre su tarjeta de WIC y vaya a "My Benefits".



**Haga una lista de compras y consulte qué productos están aprobados por WIC:**

- Esta Guía de compras de WIC lo ayudará a ver qué "Comprar" o "No comprar".
- En la aplicación WICShopper podrá buscar alimentos específicos. Por ejemplo, si en la lista de My Benefits hay queso:
  - » Haga clic en el queso y busque el que desee comprar para ver si es un producto aprobado por WIC.
  - » Aparecerán las marcas de quesos que puede comprar con sus beneficios de WIC.

**Busque una tienda:**

- Use la aplicación WICShopper para buscar una tienda de WIC cerca de su ubicación.
- Busque tiendas que tengan un letrero que diga "WIC Accepted Here" (Aquí se acepta WIC).

**Esté atento a los precios de las bolsas en las tiendas de comestibles:**

- La tienda cubrirá el costo de la bolsa solo si utiliza su tarjeta WIC para comprar productos.

**De lo contrario,**

- si corresponde, tendrá que pagarlas **o bien,**
- puede llevar sus propias bolsas reutilizables.

# CONSEJOS DE COMPRA

## USE LOS RECURSOS DE WIC MIENTRAS HACE LAS COMPRAS

### Guía de compras de WIC

- Use esta guía hasta que esté familiarizado con los productos aprobados por WIC.
- Si tiene un teléfono inteligente, puede acceder a una versión digital de la Guía de compras en la sección "WIC Allowable Foods" (Alimentos aprobados por WIC) de la aplicación WICShopper o en la página web de WIC: [doh.wa.gov/WIC/WICFoods](http://doh.wa.gov/WIC/WICFoods).

### Aplicación WICShopper

Confirme si un producto está aprobado por WIC:

- Escanee el código de barras con su teléfono inteligente o ingrese el código UPC de 12 dígitos.
- La aplicación le mostrará si un producto entra en la categoría **WIC Allowed (Aprobado por WIC)** o **Not a WIC Item (Producto no aprobado por WIC)**.
- Si la aplicación le muestra **No Eligible Benefits (No hay beneficios aplicables)**, significa que no tiene suficientes beneficios o los beneficios necesarios para ese producto.



**Importante:** La aplicación no reconoce la mayoría de las frutas y verduras frescas, aunque tengan un código de barras. Cuando los escanee, esos productos aparecerán como "Not a WIC Item", aunque la mayoría de los productos frescos están aprobados por WIC. Consulte la página 16 de la guía para obtener más información.

## LO QUE DEBE SABER AL COMPRAR

### Compre solo los alimentos de WIC que quiera:

- No hace falta que compre todos los alimentos de WIC al mismo tiempo.
- Puede hacer las compras tantas veces como necesite dentro de sus fechas permitidas.
- No hace falta que use los beneficios del WIC que no quiera.

### Cuando una tienda no tiene un producto específico que usted quiere y que está aprobado por WIC:

- No es obligatorio que las tiendas cuenten con todos los alimentos aprobados por WIC.
- Puede preguntar en la tienda si es posible que pidan el producto.
- Busque el producto en otra tienda.

### Trate de usar los beneficios antes del último día de uso:

- Esto le dará más tiempo al personal de WIC para resolver cualquier problema que pueda surgir.

### Puede recibir cupones de las tiendas o las empresas de alimentos, por ejemplo:

- Dos por uno
- Cupón de empresa de comida (p. ej., Darigold)
- Beneficios por usar la tarjeta de lealtad de la tienda
- Ofertas de las tiendas

Puede usar estas ofertas con alimentos que no sean de WIC. Por ejemplo, si Kellogg's tiene una oferta "dos por uno" para los cereales, puede usar los beneficios de WIC para comprar Rice Krispies y obtener otro cereal gratis, esté o no cubierto por WIC.

## EXPLICACIÓN DEL TAMAÑO DE LOS ENVASES DE ALIMENTOS

WIC tiene tamaños de envases específicos para que pueda aprovechar al máximo sus beneficios en alimentos. Por ejemplo, WIC cubre la compra de leche por galón, medio galón y cuarto de galón. A primera vista, esto puede parecer fácil de entender, hasta que se da cuenta de que algunas marcas de leche no usan los tamaños aprobados por WIC. Un envase de medio galón debe tener 64 oz para que WIC lo cubra. Sin embargo, algunas marcas tienen envases de solo 54 oz de leche.

Use la aplicación WICShopper para comprobar rápidamente si un producto está cubierto o no.

La tabla a continuación muestra los tamaños estándar de WIC.

### TAMAÑOS ESTÁNDAR DE ENVASES DE ALIMENTOS Y ABREVIATURAS

Envases de alimentos líquidos	Onzas (oz)	Litro (L) o Mililitros (ml)
1 cuarto de galón	32 oz	946 ml
Medio galón (1/2)	64 oz	1.89 L
1 galón	128 oz	3.78 L
Envases de alimentos sólidos	Onzas (oz)	Gramos (g)
Media libra (1/2)	8 oz	226 g
1 libra (lb)	16 oz	453 g
2 libras (lbs)	32 oz	907 g

# CONSEJOS DE COMPRA

## EN LA CAJA

Separe los alimentos cubiertos por WIC de los demás productos que vaya a comprar:

- Esto es útil en el caso de que haya un producto que no esté cubierto WIC como se esperaba.  
Podrá encontrar el producto más rápido.
- En la cinta transportadora de la caja, coloque los alimentos más caros primero. De esta manera, si sus beneficios solo le alcanzan para comprar uno de los productos, WIC pagará por el más caro.
- La tarjeta de WIC tiene un límite de 50 artículos por compra. Si planea comprar mucha comida de una sola vez, pida en la caja que dividan los artículos en compras separadas.

Pase su tarjeta de WIC e ingrese su PIN:

- Si un alimento no está cubierto por WIC como se esperaba, no tiene por qué comprarlo.
- Puede optar por pagar los productos que no estén incluidos en los beneficios de WIC (mediante el Programa SNAP, [por su sigla en inglés, Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria], efectivo, débito, crédito) o no comprarlos.

## RECIBOS DE WIC

```
8 oz      Whole grains
1.75 CTR  Beans, dry or canned
39.5 OZ   Cereal - hot / cold
0 CTR     Peanut butter / beans
30 OZ     Fish - canned
```

\*\* End of Beginning Benefit Balance \*\*

```
*****
* eWIC Benefit Redemption/Purchase *
*****
```

```
0.25 CTR  Beans, dry or canned
1 S&W RED KIDNEY BNS          1.39

17 OZ     Fish - canned
1 CHKN OF SEA TUNA           2.99
1 OPN NAT CHUNK              1.99
```

```
** End of Benefit Redemption/Purchase **
*****
```

+++ Remaining eWIC Benefits +++

```
8 oz      Whole grains
1.5 CTR   Beans, dry or canned
39.5 OZ   Cereal - hot / cold
0 CTR     Peanut butter / beans
13 OZ     Fish - canned
```

Benefits Expire MIDNIGHT on 5/25/2023

Esta sección detalla los alimentos a su disposición antes de realizar la compra. Algunos alimentos están detallados en onzas, algunos se llaman contenedores, y los montos de las frutas y los vegetales están en dólares.

Esta sección detalla los alimentos que acaba de comprar.

Esta sección detalla su saldo restante. Estos son los alimentos de WIC que le quedan para comprar hasta el último día de uso.

Esto muestra el último día que puede comprar el resto de sus alimentos de WIC este mes. Podrá empezar a usar sus **próximos** beneficios de WIC a partir de las 12:01 a. m. del día siguiente.

## Guarde los recibos.

Si tiene dudas, estos recibos pueden ser de ayuda para que los miembros del personal puedan entender qué sucedió.

Saque fotos de los recibos y guárdelas en su teléfono, o guarde los recibos en la carpeta de identificación y tarjeta de WIC.

**Importante:** Los recibos del saldo de la tarjeta de WIC que se imprimen en la tienda **no muestran todos los tipos de productos cubiertos**. Por ejemplo, si en el recibo del saldo dice "Milk - 1% Nonfat and Soy" (Leche descremada al 1 % y de soja), significa que usted puede obtener lo siguiente:

- Todas las opciones de leche baja en grasa (al 1 %) y sin grasa (al 0 %, descremada, sin grasa), o bebidas de soja incluidas en esta Guía de compras de WIC. Estas incluyen las siguientes:

### Leche de vaca: sin grasa (0 %) y baja en grasa (1 %)

- Líquida
- Evaporada/enlatada
- Deslactosada
- Kéfir
- Seca/en polvo
- Acidófila
- Suero de leche

### Leche de cabra: baja en grasa

- Líquida

### Bebidas de soja

A continuación, se encuentra un ejemplo de lo que figura en una lista de compras de WIC de la clínica y lo que se ve en el recibo del saldo de la tarjeta de WIC en la tienda.

### Lista de compras de la clínica de WIC:

Benefit Month	Serial Number	Quantity	UOM	Description
4/26/2023 thru 5/25/2023	998833	\$11.00	\$\$\$\$	Fruit and Vegetables – Cash Value Voucher
	998833	16	Ounce	Whole Wheat Bread or Whole Grains
	998833	2	Dozen	Eggs – all WIC
	998833	2	CTNR	Peanut Butter/Beans All WIC
	998833	6	Gallon	Milk or Soy(1% & Nonfat) All WIC – Cow,Goat,Soy

### Recibo de la tienda:

WIC EBT Benefit Balance Receipt

Date: 5/4/2023 Time: 05:27PM

11.00 \$\$\$ Fruit & Veg - WIC

16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC

2 DOZ Eggs Dozen - WIC

2 CTR PB/Beans - WIC

6 GAL Milk - 1% Nonfat Soy

These Benefits expire  
at MIDNIGHT on 5/25/2023

\*\*\* End of benefit balance receipt \*\*\*

# CONSEJOS DE COMPRA

## QUÉ HACER SI LOS ALIMENTOS NO ESTÁN INCLUIDOS EN LOS BENEFICIOS DE WIC COMO SE ESPERABA

Si tiene dudas sobre por qué un alimento no está incluido en los beneficios de WIC:

- Tome una foto del producto o guarde todos los recibos si lo compró.
- Consulte las secciones "Comprar" y "No comprar" en la Guía de compras para ver por qué razones podría no estar cubierto por WIC.
- Si las frutas y verduras no están cubiertas, informe a WIC al respecto. Las tiendas deben asignarle un código de WIC a cada producto, incluso si ya tiene un código de barras. Sin el código de WIC, la tarjeta no reconocerá el producto en la caja.
- Consulte con su clínica de WIC o envíe una solicitud a la oficina de WIC del estado de las siguientes formas:
  - » Por medio de la opción "I couldn't buy this" (No pude comprarlo) en la aplicación WICshopper.
  - » Envíenos un correo electrónico a [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov). Necesitaremos la siguiente información:
    - » Nombre y ubicación de la tienda.
    - » La fecha en que intentó comprar el producto.
    - » Número de la tarjeta de WIC.
    - » Descripción del producto: recibos, fotos claras o una descripción lo más detallada posible. Si se brindan detalles en lugar de recibos o fotos, requerimos la siguiente información:
      - ▶ categoría del alimento (leche, cereales, etc.)
      - ▶ nombre de la marca/tipo
      - ▶ tamaño del envase
      - ▶ código UPC de 12 dígitos (código de barras)

**Por ejemplo:** Avena, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, tamaño 32 oz, UPC 039978021540

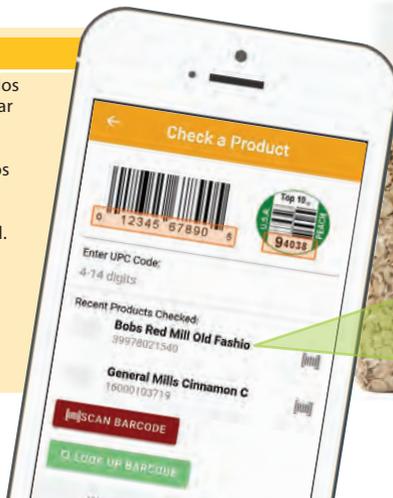
Según la tienda, también es posible que encuentre el producto en línea para enviarnos el enlace.

### NOTA

WIC actualiza regularmente los alimentos que puede comprar con sus beneficios. Escanee siempre los productos para verificar que estén aprobados por WIC. Asegúrese de escanear el código de barras del producto y no el del local. Así, la aplicación obtendrá la información correcta.



Key Enter UPC



## CEREAL PARA BEBÉS

### COMPRAR

#### Debe ser

De 8 oz o 16 oz  
En polvo

#### Estas marcas:

Beech-Nut  
Earth's Best  
Gerber



#### Estos tipos:

Barley  
Multigrain  
Oatmeal  
Whole grain  
Organic  
Non-organic  
Natural



### NO COMPRAR

Alimentos adicionados con lo siguiente:

Sabores, fruta o fórmula  
Prebióticos, probióticos o DHA  
Latas, frascos o sobres  
Cereal de arroz  
Envases de una porción o individuales

## ALIMENTOS PARA BEBÉS: FRUTAS Y VERDURAS

### COMPRAR

#### Debe ser

Etapa 1 o 2  
Solo de frutas y verduras  
Tamaños:  
Envases de plástico/frascos de vidrio de 4 oz  
Envases de plástico de 2 oz en paquetes de dos (4 oz en total)  
Envases de plástico de 4 oz en paquetes de dos (8 oz en total)  
Cajas de varios paquetes

#### Estas marcas:

Beech-Nut  
Earth's Best Organic  
Gerber  
Happy Baby Organic  
O Organics  
Tippy Toes  
Wild Harvest Organic

#### Puede escoger

Cualquier combinación de frutas y verduras, orgánicas y no orgánicas

### NO COMPRAR

Alimentos adicionados con lo siguiente:

Cereales/granos: granola, avena, arroz o fideos  
Especias (por ejemplo, canela)  
Carnes  
Sabores o azúcares  
Sobres  
Etapa 3

### CONSEJO DE COMPRA

Al comprar alimentos para bebés de frutas y verduras, un paquete doble se cuenta como 2 envases.



# ALIMENTOS PARA BEBÉS

## ALIMENTOS PARA BEBÉS: CARNES



BEBÉS QUE SOLO TOMAN LECHE MATERNA

### COMPRAR

#### Debe ser

- Un solo tipo de carne
- Etapa 1 o 2
- Frascos de vidrio de 2.5 oz

#### Estas marcas:

- Beech-Nut
- Gerber
- O Organics
- Tippy Toes
- Wild Harvest

#### Puede escoger

- Organic
- Non-organic
- With broth or gravy

### NO COMPRAR

Alimentos adicionados con lo siguiente:

- Sabores, azúcares o especias
- Cereales, granos o fideos
- Frutas o verduras
- Palitos de carne
- Cenas
- Etapa 3

## FÓRMULA

Compre únicamente la marca, el tipo, el tamaño de envase y la cantidad de fórmula detallada en los beneficios de WIC. Para obtener información acerca de las fórmulas aprobadas por WIC, visite [www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula](http://www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula), o llame al 1-800-841-1410.



Busque este símbolo en la guía. El símbolo muestra qué alimentos de WIC pueden recibir en cantidades mayores las personas con bebés que se alimenten principalmente de leche materna. Si su bebé se alimenta exclusivamente de leche materna, usted también recibirá pescado y su bebé recibirá alimentos con carne para bebés.

La lactancia materna brinda beneficios de salud de por vida tanto para las madres como para los bebés.





## COMPRAR

### Debe ser

Latas de 15 oz a 16 oz  
Frijoles sin sabor o sin sabor refritos bajos en grasa

### Puede escoger

Cualquier marca  
Bajo o reducido en sodio  
Latas individuales o paquete de 4 latas  
No orgánicos u orgánicos



## NO COMPRAR

Alimentos adicionados con lo siguiente:

Sabores o carnes  
Miel, jarabes, melaza, azúcar u otros endulzantes  
Frijoles horneados  
Ensalada de frijoles  
Germinado de frijoles  
Frijoles con chili  
Ejotes o habas amarillas  
Frijoles mixtos  
Sopas de frijoles  
Chícharos  
Sobres

## COMPRAR FRIJOLE O MANTEQUILLA DE MANÍ

Con sus beneficios de WIC, puede escoger frijoles en lata, frijoles secos o mantequilla de maní.

**Elija el tamaño adecuado. 1 envase** de mantequilla de maní/frijoles secos o en lata =



16 oz

0



16 oz

0



Latas de 15 oz a 16 oz

**Comprar frijoles en lata:** si elige comprar frijoles en lata, 1 envase de la lista de compras = 4 latas de frijoles. Para asegurarse de obtener todos los beneficios de WIC que le corresponden, debe comprar las cuatro latas de frijoles.

**Una lata** de frijoles = **.25** envase

**Dos latas** de frijoles = **.50** envase

**Tres latas** de frijoles = **.75** envase

**Cuatro latas** de frijoles = **1.0** envase



# FRIJOLAS/CHÍCHAROS/LENTEJAS: SECOS

## COMPRAR

### Debe ser

Bolsa de 16 oz

### Puede escoger

Cualquier marca

Cualquier variedad

No orgánicos u orgánicos



## NO COMPRAR

Con sabores o especias añadidas

Cajas

Cebada

Mezcla de frijoles y arroz

A granel (se vende por peso)

Semillas de chía

Granos de café

Frijoles refritos secos

Farro

Congelados

Ejotes

Moteados

Quinoa

Germinados o brotados

Sopa o mezcla de sopa

## COMPRAR FRIJOLAS O MANTEQUILLA DE MANÍ

Si elige los frijoles secos, 1 envase = una bolsa de frijoles secos de 16 oz.

Para obtener más información, consulte la página 9.

# CEREAL PARA EL DESAYUNO: FRÍO

## COMPRAR

### Debe ser

9 oz, 11 oz, 11.8 oz, 12 oz, 12.7 oz, 14 oz, 14.3 oz, 14.5 oz, 15 oz, 15.2 oz, 15.5 oz, 16 oz, 18 oz, 20 oz, 20.5 oz, 21 oz, 21.5 oz, 21.7 oz, 22 oz, 24 oz o 36 oz

### Únicamente estas marcas y tipos de cereal:

**W** = cereales integrales

#### Essential Everyday

Corn Flakes  
Crispy Rice  
Crunchy Corn Squares  
Crunchy Oat Square  
Crunchy Rice Squares  
Crunchy Wheat Squares (**W**)  
Oats More w/ Honey  
Tasteos (**W**)

#### Food Club

Corn Flakes  
Corn Squares  
Crisp Rice  
Frosted Shredded Wheat, Bite Size o Strawberry (todos **W**)  
Honey & Oats with Almonds  
Honey & Oats with Oat Clusters  
Rice Squares  
Toasted Oats (**W**)  
Twin Grain Crisps  
Wheat Squares (**W**)

#### General Mills

Cheerios: Plain (**W**), Multigrain (**W**)  
Chex (todos **W**): Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice o Wheat  
Kix: Berry Berry, Honey (**W**) o Plain (**W**)  
Whole Grain Total (**W**)

#### Great Value

Corn Squares  
Rice Squares

#### Kellogg's

All-Bran Complete Wheat Bran Flakes (**W**)  
Corn Flakes  
Crispix  
Frosted Little Bites o Mini Wheats Original (**W**)

Frosted Mini Wheats BS Blueberry o Strawberry

Rice Krispies (Plain)

Special K Protein Original (**W**) o Honey Almond Ancient Grain (**W**)

#### Kroger

Bran Flakes (**W**)  
Corn Flakes  
Crispy Rice  
Honey Crisp Medley w/ Almonds  
Oat Squares (**W**)  
Rice Bitz  
Toasted Oats (**W**)

#### Malt-O-Meal

Frosted Mini Spooners (**W**)

#### Market Pantry

Toasted Rice

#### Post

Grape Nuts Flakes (**W**) u Original (**W**)  
Great Grains Banana Nut Crunch (**W**)  
Honey Bunches of Oats Almonds (**W**) o Honey Roasted (**W**)

#### Quaker

Oatmeal Squares Brown Sugar, Cinnamon, Golden Maple o Honey Nut (todos **W**)

#### Signature Select

Corn Flakes  
Corn Pockets  
Crispy Rice  
Oats More w/ Almonds o Honey  
Rice Pockets  
Toasted Oats (**W**)

## NO COMPRAR

Bolsas o cilindros

## CONSEJO DE COMPRA

Vea el artículo "Tips for Buying WIC Breakfast Cereal" (Consejos para comprar cereales de WIC de desayuno) para encontrar los cereales y tamaños de envases que mejor le convengan a su familia. Para ver ejemplos, consulte la página 12.

# CEREAL PARA EL DESAYUNO: CALIENTE

## COMPRAR

### Debe ser

9 oz, 11 oz, 11.8 oz, 12 oz, 12.7 oz, 14 oz, 14.3 oz, 14.5 oz, 15 oz, 15.2 oz, 15.5 oz, 16 oz, 18 oz, 20 oz, 20.5 oz, 21 oz, 21.5 oz, 21.7 oz, 22 oz, 24 oz o 36 oz

### Únicamente estas marcas y tipos de cereal:

**W** = cereales integrales

#### Avena

Essential Everyday Oatmeal Instant Original 12 paquetes **(W)**

Food Club Oatmeal Instant Original 12 paquetes **(W)**

Great Value Instant Oatmeal Regular 12 paquetes **(W)**

IGA Oatmeal Instant Original 12 paquetes **(W)**

Kroger Oatmeal Instant Original 12 paquetes **(W)**

Signature Select Oatmeal Instant Original 12 paquetes **(W)**

#### Arroz

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

#### Trigo

Cream of Wheat (instantáneo o de 2½ minutos)

Cream of Wheat Whole Grain (instantáneo o de 2½ minutos) **(W)**

Malt O Meal Original



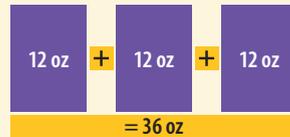
## NO COMPRAR

Bolsas

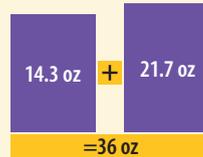
Cilindros

## CONSEJO DE COMPRA

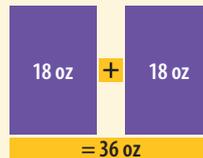
Consulte el artículo en línea o en la aplicación titulado "Tips for Buying WIC Breakfast Cereal" (Consejos para comprar cereal de WIC para desayuno). Lo ayudará a encontrar los cereales y tamaños de envases que mejor le convengan a su familia.



0



0



### Otras combinaciones de 36 oz:

9 + 9 + 9 + 9	14.5 + 21.5
11 + 11 + 14	15 + 21
11 + 9 + 16	15.5 + 20.5
11.8 + 9 + 15.2	16 + 20
12.7 + 9 + 14.3	24 + 12
14 + 22	36



## COMPRAR

### Debe ser

Hecho de leche pasteurizada de vaca

Hecho en Estados Unidos

Tamaños:

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

Estos tipos:

Cheddar (suave, medio, añejo, extraañejo, amarillo o blanco)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

Mozzarella

Munster

Provolone

Suizo

### Puede escoger

Cualquier marca

Estos tipos:

En bloque o en barra

En hebras y rallado

En tiras o palitos de queso

Kosher o no Kosher

## NO COMPRAR

Adicionado con sabores, hierbas, frutos secos, especias o verduras

Palitos o paquetes de una sola porción

Queso de leche sin pasteurizar

Cotija

Cortado para galleta

Queso crema

Queso delicatessen

En cubos o rebanadas

Mozzarella fresco

Queso de cabra u oveja

Importado

Deslactosado

Orgánico

Parmesano

Pepper Jack

Americano procesado pasteurizado

Queso fresco

Ricota

Sin pasteurizar

Queso añejo



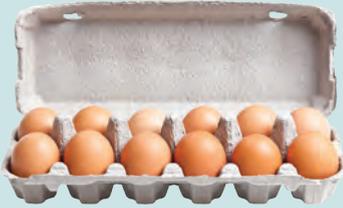


# HUEVOS

## COMPRAR

### Debe ser

- Cartón con 12 huevos (1 docena)
- Huevos de gallina, con cáscara



### Puede escoger

- Cualquier marca
- Cualquier tamaño: pequeños, medianos, grandes, extragrandes o jumbo
- Blancos o marrones
- De gallinas camperas
- Orgánicos o no orgánicos
- Omega 3

## NO COMPRAR

- A granel
- DHA
- En polvo o deshidratados
- Huevos de pato
- Productos sustitutos del huevo
- Fértiles
- De gallinas de corral o gallinas libres
- Huevos duros
- Huevos líquidos
- Con contenido bajo o reducido de colesterol
- Pasteurizados
- Reducidos en grasas saturadas



## COMPRAR

### Debe ser

#### Enlatado:

Atún en agua

5 oz y 6 oz

Salmón rosado

5 oz, 6 oz, 7.5 oz y 14.75 oz\*

Sardinas en agua

3.75 oz o 4.25 oz

#### Sobres:

Todos los tipos de pescado mencionados anteriormente en envases de 2.5 oz o 5 oz

### Puede escoger

Tipos de atún: sólido, en trozos

Color del atún: blanco, claro

Cualquier marca

Con sabores añadidos

Atún albacora

Sin espinas

Latas, bolsas de aluminio o sobres

Bajo contenido de sodio

Sin sal añadida

Sin piel

Atún skipjack

Capturado en medio silvestre

Atún aleta amarilla



\* **Nota:** Si elige el salmón de 14.75 oz, tendrá un beneficio de 1 oz que no podrá utilizar.

## NO COMPRAR

Con alimentos añadidos

Sardinas brisling

Seco

Filetes

Fresco

Congelado

En frasco de vidrio

Jurel

Orgánico

Salmón rojo

Ahumado

Paquetes de refrigerio

Atún tongol

## CONSEJOS DE COMPRA

Consulte la *Guía de pescados sanos* del DOH (por su sigla en inglés, Departamento de Salud del Estado de Washington) en [doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide](http://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide) para tomar decisiones saludables cuando compre pescado.

Puede escoger una combinación de atún ligero en trozos, salmón rosado o sardinas hasta la cantidad máxima de onzas (oz) detallada en los beneficios de WIC.

Ejemplos:

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{5 oz} & + & \text{5 oz} & + & \text{5 oz} & + & \\
 \text{5 oz} & + & \text{5 oz} & + & \text{5 oz} & & \\
 \hline
 & & & & & & = 30 \text{ oz}
 \end{array}$$

..... 0 .....

$$\begin{array}{ccc}
 \text{14.75} & + & \text{3.75 oz} \\
 \text{oz} & & \text{3.75 oz} \\
 & & \text{3.75 oz} \\
 & & \text{3.75 oz} \\
 \hline
 & & = 29.75 \text{ oz}
 \end{array}$$

# FRUTAS Y VERDURAS: FRESCAS

## COMPRAR

### Puede escoger

- Cualquier marca o tipo
- En trozos o enteras
- Frutas y verduras frescas en bolsas, paquetes, vasos, recipientes de plástico o frascos
- Frutas y verduras frescas en bandejas de telgopor envueltas con plástico
- No orgánicas u orgánicas

### CONSEJO DE COMPRA

Puede comprar una combinación de frutas y verduras frescas, enlatadas y congeladas. Recuerde que, si escoge comprar más productos de los que figuran en la lista de beneficios de WIC, puede pagar el monto adicional a elegir no comprarlos.

## NO COMPRAR

- Alimentos adicionados con lo siguiente:
  - Dips, aderezos, grasas, aceites o salsas
  - Sabores, alimentos, hierbas, frutos secos o especias
- Frutas o verduras secas
- Brotos o flores comestibles
- Canastas de frutas
- Bandejas o platos para fiesta con o sin dips
- Artículos del bufé de ensaladas
- Caña de azúcar
- Hierbas o especias, por ejemplo:
  - Aloe vera, anís, hojas de plátano, albahaca, hojas de laurel, alcaravea, perifollo, cebollino, cilantro, hoja de maíz, eneldo, fenogreco, hierba limón, hojas de lima, mejorana, menta, orégano, perejil, romero, salvia, ajedrea, estragón, tomillo, vainas de vainilla o hierba de trigo
- Productos ornamentales o decorativos, por ejemplo:
  - Chiles secos, ristras de ajo, calabazas, calabazas talladas o pintadas



# FRUTAS Y VERDURAS: CONGELADAS

## COMPRAR

### Puede escoger

Bolsa, caja o sobre para vaporera de cualquier tamaño

Cualquier marca

No orgánicas u orgánicas

Los frijoles congelados están permitidos (como alubias, edamame, garbanzos y habas).

## NO COMPRAR

Alimentos adicionados con lo siguiente:

Grasas, aceites, sales, condimentos, especias, azúcares o salsas

Carne, fideos, frutos secos, pasta, arroz o granos

Capeados o empanizados

En crema

Productos delicatessen

Frutas y verduras secas o deshidratadas

Papas fritas

Croquetas de papas

Puré de papas, papas O'Brien, Tater Tots®

## CONSEJO DE COMPRA

Puede comprar una combinación de frutas y verduras frescas, enlatadas y congeladas. Recuerde que, si escoge comprar más productos de los que figuran en la lista de beneficios de WIC, puede pagar el monto adicional o elegir no comprarlos.



# FRUTAS: ENLATADAS

## COMPRAR

### Puede escoger

- Cualquier marca o tipo
- Cualquier tamaño de lata, frasco o envase plástico
- Puré de manzana: puede contener canela
- El primer ingrediente de la lista debe ser una fruta
- No orgánicas u orgánicas

## CONSEJO DE COMPRA

Puede comprar una combinación de frutas y verduras frescas, enlatadas y congeladas. Recuerde que, si escoge comprar más productos de los que figuran en la lista de beneficios de WIC, puede pagar el monto adicional o elegir no comprarlos.

## NO COMPRAR

- Alimentos adicionados con lo siguiente:
  - Azúcares, grasas, aceites o sal
- Fruta enlatada en almíbar concentrado o dietético, jugo ligeramente endulzado o néctar endulzado
- Arrollados de frutas
- Mezclas de frutas y frutos secos
- Dulces, mermeladas, jaleas, o untables de fruta envasados y preservados de forma casera
- Relleno para tartas
- Sobres



# VERDURAS: ENLATADAS

## COMPRAR

### Puede escoger

- Cualquier marca o tipo
- Cualquier tamaño de lata, frasco o envase plástico
- Tomates enlatados: triturado, en cubos, en rodajas, puré, salsa, cocido o en pasta
- Mezcla de verduras enlatadas con frijoles
- El primer ingrediente de la lista debe ser una verdura
- Batata
- Puede contener condimentos
- No orgánicas u orgánicas

## NO COMPRAR

- Alimentos adicionados con lo siguiente:
  - Azúcares, grasas, o aceites
  - Con crema o con salsa
  - Enlatados y conservados de forma casera
  - Kéetchup
  - Aceitunas
  - Verduras encurtidas
- Verduras con los siguientes alimentos adicionados: carne, fideos, arroz, nueces, pasta o granos

## CONSEJO DE COMPRA

Puede comprar una combinación de frutas y verduras frescas, enlatadas y congeladas. Recuerde que, si escoge comprar más productos de los que figuran en la lista de beneficios de WIC, puede pagar el monto adicional o elegir no comprarlos.





## COMPRAR

### Debe ser

- Latas o botellas de plástico de 46 oz
- Únicamente no refrigerado
- Únicamente estas marcas y tipos

### Tomate

- Campbell's
- Food Club
- Haggen
- Kroger
- That's Smart!

### Verduras

- Campbell's V8 Essential Antioxidants
- Campbell's V8 Hint of Black Pepper
- Campbell's V8 Hint of Lime
- Campbell's V8 Low Sodium
- Campbell's V8 Original
- Campbell's V8 Spicy Hot
- Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium
- Food Club
- Haggen
- Kroger



## NO COMPRAR

- Cajas de cartón o botellas de vidrio
- Sidra
- Cóctel
- Bebida de jugo
- Orgánico
- Ponche
- Refrigerado
- Sin colar

# SOLO PARA PARTICIPANTES ADULTOS CONGELADO (11.5 OZ O 12 OZ)

# JUGO



## COMPRAR

### Debe ser

Congelado de 11.5 oz o 12 oz  
Únicamente estas marcas y tipos

### Manzana

Essential Everyday  
Food Club  
Freedom's Choice  
Great Value  
IGA  
Kroger  
Langers  
Old Orchard  
Signature Select  
Tree Top  
WinCo

### Uva o uva blanca

Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
Old Orchard  
Welch's

### Toronja

Cualquier marca de jugo 100 %  
de toronja

### Naranja

Cualquier marca de jugo 100 %  
de naranja

### Frutas mixtas

#### Dole

Orange Peach Mango  
Pineapple Orange  
Pineapple Orange Banana

#### Old Orchard

Apple Cherry  
Apple Cranberry  
Apple Kiwi Strawberry  
Apple Passion Mango  
Apple Raspberry  
Apple Strawberry Banana

## COMPRAR

Berry Blend  
Blueberry Pomegranate  
Cherry Pomegranate  
Cranberry Blend  
Cranberry Pomegranate  
Cranberry Raspberry  
Pineapple Orange  
Pineapple Orange Banana

### Welch's

White Grape Peach  
White Grape Raspberry

### Piña

Dole  
Old Orchard



## NO COMPRAR

Sidra  
Cóctel  
Bebida de jugo  
Limón  
Limonada  
Lima  
Bebida con sabor a lima  
Orgánico  
Ponche que no contenga el 100 %  
de jugo  
Refrigerado  
Sin colar

JUGO: SOLO PARA PARTICIPANTES ADULTOS, CONGELADO  
(11.5 OZ O 12 OZ)

# JUGO SOLO PARA NIÑOS FRUTA: MIXTA O MEZCLA (64 OZ)

## COMPRAR

### Debe ser

Botellas de plástico de 64 oz  
Únicamente no refrigerado  
Únicamente estas marcas y tipos

### Essential Everyday

Berry  
Cherry  
Cranberry  
Cranberry Raspberry  
Grape Blend  
100% Juice Punch

### Food Club

Cranberry Raspberry

### Great Value

Cranberry Blend  
Cranberry Grape  
Cranberry Pomegranate  
White Grape and Peach

### Haggen

Cranberry  
Cranberry Raspberry

### Juicy Juice

Apple Raspberry  
Berry  
Cherry  
Cranberry Apple  
Fruit Punch  
Kiwi Strawberry  
Mango  
Orange Tangerine  
Passion Dragonfruit  
Peach Apple  
Strawberry Banana  
Strawberry Watermelon  
Tropical

### Kroger

Cranberry  
White Grape Peach

## COMPRAR

### Langers

Apple Berry Cherry  
Apple Cranberry  
Apple Grape  
Apple Kiwi Strawberry  
Apple Orange Pineapple  
Apple Peach Mango  
Cranberry Grape Plus  
Cranberry Plus  
Cranberry Raspberry Plus

### Ocean Spray

Cranberry Blackberry  
Cranberry Cherry  
Cranberry Concord Grape  
Cranberry Mango  
Cranberry Pineapple  
Cranberry Pomegranate  
Cranberry Raspberry  
Cranberry Watermelon  
Cranberry Elderberry

### Old Orchard

Acai Pomegranate  
Apple Cranberry  
Berry Blend  
Black Cherry Cranberry  
Blueberry Pomegranate  
Cherry Pomegranate  
Cranberry Pomegranate  
Immune Health Citrus  
Immune Health Superfruit  
Immune Health Tropical Fruit  
Kiwi Strawberry  
Mango Tangerine  
Orange Tangerine  
Peach Mango  
Red Raspberry  
Strawberry Watermelon  
Wild Cherry

# SOLO PARA NIÑOS JUGO

## FRUTA: MIXTA O MEZCLA (64 OZ)

### COMPRAR

#### Signature Select

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

#### Tree Top

- Apple Berry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Orange Passionfruit
- Pineapple Orange

#### Welch's

- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple



### NO COMPRAR

- Cajas de cartón o botellas de vidrio
- Sidra
- Cóctel
- Congelado
- Bebida de jugo
- Limón
- Limonada
- Lima
- Bebida con sabor a lima
- Orgánico
- Ponche que no contenga el 100 % de jugo
- Refrigerado
- Sin colar

JUGO: SOLO PARA NIÑOS, FRUTA: MIXTA O MEZCLA (64 OZ)

# JUGO SOLO PARA NIÑOS DE UNA SOLA FRUTA (64 OZ)

JUGO: SOLO PARA NIÑOS, DE UNA SOLA FRUTA (64 OZ)

## COMPRAR

### Debe ser

Botellas de plástico de 64 oz  
Únicamente no refrigerado  
Únicamente estas marcas y tipos

### Manzana

Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Freedom's Choice  
Great Value  
Haggen  
IGA  
Juicy Juice  
Kroger  
Langers  
Market Pantry  
Mott's  
Ocean Spray  
Old Orchard  
Signature Select  
Tree Top  
WinCo

### Uva, uva morada o uva blanca

Essential Everyday  
Food Club  
Freedom's Choice  
Great Value  
Haggen  
IGA  
Juicy Juice  
Kroger  
Langers  
Market Pantry  
Ocean Spray  
Old Orchard  
Signature Select  
That's Smart!  
Welch's  
WinCo

## COMPRAR

### Piña

Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
Kroger  
Langers  
Libby's  
Old Orchard  
Signature Select

### Jugo de naranja

#### Debe ser

Jugo 100 % de naranja  
No perecedero/no refrigerado  
Cualquier marca

#### Algunos ejemplos:

Essential Everyday  
Food Club  
Golden Crown  
Juicy Juice  
Langers  
Old Orchard  
Signature Select  
Tropicana



## NO COMPRAR

Consulte la página 21.

# SOLO PARA NIÑOS JUGO JUGO DE VERDURAS (64 OZ)

## COMPRAR

### Debe ser

- Botellas de plástico de 64 oz
- Únicamente no refrigerado
- Únicamente estas marcas y tipos

### Campbell's

- Tomato Juice
- Low Sodium Tomato Juice

### Campbell's V8

- Original 100% Vegetable Juice
- Low Sodium
- 100% Vegetable Juice Spicy Hot
- 100% Vegetable Juice

### Food Club

- Tomato Juice
- Vegetable Juice
- Spicy Vegetable Juice

### Signature Select

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- Vegetable Juice
- Tomato Juice

### WinCo

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- 100% Vegetable Juice



JUGO: SOLO PARA NIÑOS, JUGO DE VERDURA (64 OZ)



# LECHE: LECHE DE VACA

## LÍQUIDA

### COMPRAR

#### Debe ser

Únicamente la leche con los niveles de grasa detallados en la lista de beneficios de WIC (descremada: 0 %, baja en grasa: 1 %, reducida en grasa: 2 %, entera)

Envases de galón, medio galón o un cuarto de galón

Envases de cartón o plástico

Leche de vaca

Homogeneizada

Pasteurizada

Refrigerada

Sin sabor agregado



### COMPRAR

#### Puede escoger

Cualquier combinación de envases de un galón, medio galón y un cuarto de galón hasta la cantidad máxima de leche que figura en la lista de beneficios de WIC

Acidófila

Cualquier marca

Suero de leche

Fortificada con calcio

Kéfir

Kosher

Con lactobacilos

Deslactosada

Con probióticos

Leche descremada con espesantes añadidos (Creamy Fat Free o Skim Supreme)

### CONSEJO DE COMPRA

Algunos tipos de leche no están contemplados porque vienen en tamaños o tipos de envase no cubiertos. Por ejemplo, fairlife® y a2 Milk® vienen en el tamaño incorrecto (59 oz). La leche que viene en envases de vidrio tampoco está permitida (consulte la página 26).

**Puede combinar dos medios galones o cuatro cuartos de galón en vez de un galón.**



1.0 GAL = 1 galón  
o 128 oz



0.5 GAL = 1 medio  
galón  
o 64 oz



0.25 GAL =  
1 cuarto de galón  
o 32 oz



## EVAPORADA

### COMPRAR

#### Debe ser

Únicamente la leche con los niveles de grasa detallados en la lista de beneficios de WIC (descremada: 0 %, baja en grasa: 1 %, reducida en grasa: 2 %, entera)

Lata de 12 oz

Leche de vaca

Homogeneizada

Pasteurizada

Sin sabor agregado

### COMPRAR

#### Puede escoger

Cualquier marca

Fortificada con calcio

Kosher

### CONSEJOS DE COMPRA

La mayoría de los productos de leche entera no dicen "Whole Milk" (Leche entera) en la etiqueta. Para recibir la totalidad de los beneficios de WIC, compre 5 latas por cada galón de leche.



5 latas de leche evaporada  
= 1 galón



# LECHE: LECHE DE VACA

## EN POLVO

### COMPRAR

#### Debe ser

Únicamente la leche con los niveles de grasa detallados en la lista de beneficios de WIC (descremada: 0 %, baja en grasa: 1 %, reducida en grasa: 2 %, entera)

Mezclas de 1 cuarto de galón de leche o más

Leche de vaca

Homogeneizada

Pasteurizada

Sin sabor agregado

#### Puede escoger

Cajas, cilindros, bolsas de plástico o sobres

Cualquier marca

Fortificada con calcio

Kosher



### CONSEJO DE COMPRA

La cantidad detallada en los beneficios de WIC equivale a la cantidad de leche en polvo luego de mezclarla con agua. Consulte la tabla que figura a continuación para convertir las cantidades de leche en polvo a cuartos de galón.

#### Reconstitución de la leche de vaca en polvo

Nivel de grasa	Tamaño impreso en el envase	Con agua añadida equivale a
Descremada	9.6 oz	3 cuartos de galón
Descremada	9.64 oz	3 cuartos de galón
Descremada	25.6 oz	8 cuartos de galón
Descremada	32 oz	10 cuartos de galón
Descremada	64 oz	20 cuartos de galón
Entera	12.6 oz	3 cuartos de galón
Entera	28.1 oz	7 cuartos de galón
Entera	56.3 oz	13 cuartos de galón

## NO COMPRAR: PARA TODOS LOS TIPOS DE LECHE DE VACA

Adicionada con sabores, alimentos o especias

Bebidas de almendra, coco, cáñamo, arroz o de otros cereales o frutos secos

Leche en polvo a granel

Leche chocolatada

Leche reconstituída con grasas

Botellas de vidrio

Mitad leche y mitad crema

Bebida láctea baja en carbohidratos

No homogeneizada

Omega 3

Orgánica

Leche de otros animales, como cabra u oveja

Pintas, medias pintas o tamaños más pequeños

Leche cruda

Envases de una porción o individuales

Leche condensada endulzada

Envases con tratamiento térmico (UHT)

Leche sin pasteurizar

Crema batida

### CONSEJO DE COMPRA

Consulte la página 27 para obtener información sobre la leche de cabra y la página 30 para obtener información sobre las bebidas de soja.



## COMPRAR

### Debe ser

- Únicamente marca Meyenberg
- Solo la leche con los niveles de grasa indicados en los beneficios de WIC (baja en grasa o entera)
- Homogeneizada
- Pasteurizada
- Refrigerada
- Sin sabor agregado



*beneficios de la leche entera*



*beneficios de leche sin grasa o descremada*

Únicamente leche de cabra **en polvo** cuando la leche entera está contemplada en los beneficios de WIC



*beneficios de la leche entera*



*beneficios de la leche entera*

### Reconstitución de la leche de cabra en polvo

Tamaño del envase	Con agua añadida equivale a
1 lata	3 cuartos de galón de leche
2 latas	6 cuartos de galón de leche
3 latas	9 cuartos de galón de leche
4 latas	12 cuartos de galón de leche
Sobre de 12 oz	3 cuartos de galón de leche
Una caja de 12 sobres de 4 oz	4 cuartos de galón de leche

## COMPRAR

Únicamente leche de cabra **evaporada** cuando la leche entera está contemplada en los beneficios de WIC



*beneficios de la leche entera*

5 latas de leche evaporada = 1 galón

## NO COMPRAR

Otras marcas de leche de cabra

## CONSEJOS DE COMPRA

Los beneficios de la mayoría de los participantes incluyen leche baja en grasa o descremada. Si ese es su caso, solo puede comprar leche de cabra líquida, que no siempre está disponible en las tiendas.

2 cuartos de galón = 1 medio galón

2 medios galones = 1 galón

4 cuartos de galón = 1 galón

## COMPRAR

### Debe ser

Únicamente la leche con los niveles de grasa detallados en la lista de beneficios de WIC (descremada: 0 %, baja en grasa: 1 %, entera)

1 cuarto de galón (32 onzas)

Envases de plástico

Leche de vaca

Homogeneizada

Pasteurizada

Con menos de 40 gramos de azúcar cada 8 oz

### Únicamente estas marcas:

Activia

Best Yet

Brown Cow

Chobani

Dannon

Darigold

Essential Everyday

Food Club

Fred Meyer

Great Value

Green Valley Creamery

Kroger

LaLa

Lucerne

Market Pantry

Mountain High

Nancy's

Oikos

Open Nature

Tillamook

WinCo

Yami

Yoplait

Zoi

## COMPRAR

### Puede escoger

Sin sabor o con sabor a frutas (solo si la porción tiene menos de 40 gramos de azúcar cada 8 oz y no tiene endulzantes artificiales) (Consulte la sección No comprar).

Si tiene estevia, está permitido Griego (no orgánico)



## NO COMPRAR

Con endulzantes artificiales: aspartamo, sacarina, estevia o sucralosa (Splenda™)

Yogur de leche de vaca al 2 %

Alimentos adicionados con lo siguiente:

Sabores, cereales, granola o frutos secos

Dulces, miel, especias o proteína añadida

Natillas o batidos

Para beber o para comprimir

Yogur congelado

Ligero

Orgánico

Leche cruda

Envases de una sola porción o que contienen varios paquetes

Kits de yogur



## COMPRAR

### Debe ser

Frasco de 16 oz

### Puede escoger

Cualquier marca

Cremosa o suave

Con trozos o con muchos trozos

Crujiente o extracrujiente

Bajo contenido de sodio

Mantequilla de maní natural

Batida o sin batir

Normal u orgánica

Salada o sin sal



## NO COMPRAR

A granel (se vende por peso)

Recién molida o para moler

Mantequilla de maní para untar baja en carbohidratos

Para mantener la glucemia baja

Mantequillas de otros frutos secos o semillas (por ejemplo, almendra, cajú, sésamo)

Omega 3

En polvo

Con nueces garrapiñadas

Porciones individuales

### Para untar

Tubos para apretar y servir

Valencia

Alimentos adicionados con lo siguiente:

Sabores, alimentos o especias

Con aceite de lino o cártamo

Con chocolate

Con miel

Con mermelada

Con malvaviscos

## COMPRAR FRIJOLES O MANTEQUILLA DE MANÍ

Con sus beneficios de WIC, puede escoger frijoles en lata, frijoles secos o mantequilla de maní.

**Elija el tamaño adecuado. 1 envase** de mantequilla de maní/frijoles secos o en lata =



16 oz

0



16 oz

0



Latas de 15 oz a 16 oz

**Comprar mantequilla de maní:** si elige comprar mantequilla de maní, 1 envase detallado en los beneficios de WIC = frasco de 16 oz de mantequilla de maní.



# BEBIDAS DE SOJA

## COMPRAR

Debe ser de estas marcas y tipos:

Marca	Tamaños	Tipo	Refrigerada o no
8th Continent	medio galón o 1 galón	Original o Vanilla	Refrigerada
Pacific Ultra	32 oz (un cuarto de galón)	Original	Únicamente no refrigerado
Silk	32 oz (un cuarto de galón), medio galón o paquete de dos (2 medios galones)	Original	Únicamente refrigerada O no refrigerada
West Soy Organic Plus	32 oz (un cuarto de galón)	Plain o Vanilla	Únicamente no refrigerada



## NO COMPRAR

Otras bebidas sin lácteos, como leche de almendras, coco, cáñamo o arroz

Mezclas o cremas para el café

8th Continent Complete

8th Continent Light

Pacific organic Unsweetened

Pacific Select

Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3

Silk Light Original/Vanilla/Chocolate

Silk Organic Original/Vanilla

WestSoy

## CONSEJO DE COMPRA

2 qts = 1 medio galón

4 qts = 1 galón

2 medios galones = 1 galón

**COMPRAR**

**Debe ser**

- Únicamente envases de 8 oz o 16 oz
- Solidificado con calcio
- Refrigerado

**Estas marcas y tipos:**

- Azumaya (Extra Firm, Firm, Silken)
- Franklin Farms (Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft)
- House Foods (Extra Firm, Medium, Firm, Organic Super Firm Cubed)
- Nasoya Organic (Silken, Sprouted Super Firm)
- Nasoya Organic Sprouted Super Firm
- O Organic (Silken, Sprouted Extra Firm)
- Simple Truth Organic (Silken Soft)

**Puede escoger**

- Entero, en cubos o rebanadas
- No orgánico u orgánico



**NO COMPRAR**

- Adicionado con sabores, alimentos o especias
- Horneado
- Tofu para postre
- Frito
- No refrigerado



# OPCIONES DE CEREALES INTEGRALES

## Puede escoger

- Arroz integral
- Avena
- Tortillas suaves
- Pasta de trigo integral
- Pan de trigo integral
- Bollos de trigo integral para hamburguesa y hot dog

A continuación, se detallan los tamaños de envases de alimentos permitidos para cada paquete de beneficios. En las páginas 33 a 35, se describen los productos permitidos para cada opción de grano integral.

Para asegurarse de que utilice todos los beneficios de granos integrales, consulte las opciones de granos integrales a continuación.

## BENEFICIO MENSUAL DE 16 OZ

### ELIJA UNA SOLA OPCIÓN

#### 14 oz

Arroz integral, instantáneo

#### 16 oz

Arroz integral

Avena

Tortillas suaves

Pasta de trigo integral

Pan de trigo integral

Bollos de trigo integral para hamburguesa

Bollos de trigo integral para hot dog

## 32 OZ O BENEFICIO MENSUAL MAYOR

### ELIJA

#### 32 oz

Arroz integral, instantáneo

Arroz integral

Avena

0

### ELIJA UNA COMBINACIÓN DE LO SIGUIENTE

#### 14 oz

Arroz integral, instantáneo

#### 16 oz

Arroz integral

Avena

Tortillas suaves

Pasta de trigo integral

Pan de trigo integral

Bollos de trigo integral para hamburguesa

Bollos de trigo integral para hot dog

#### 18 oz\*

Avena

\* Puede combinar 18 oz de avena **únicamente** con 14 oz de arroz integral instantáneo para obtener 32 oz:



14 oz

+



18 oz

= 32 oz





## ARROZ INTEGRAL

### COMPRAR

#### Debe ser

16 oz de arroz integral

**O**

14 oz de arroz integral instantáneo únicamente

**O**

Si los beneficios incluyen más de 16 oz, también puede elegir un tamaño de 32 oz.

#### Puede escoger

Cualquier marca

Bolsas o cajas

Sin gluten

Instantáneo o regular

No orgánico u orgánico

Tipos: Grano extralargo, largo, mediano o corto



### NO COMPRAR

Adicionado con sabores, alimentos o especias

Basmati

Arroz negro

A granel (se vende por peso)

Bolsa para hervir

Semillas de chía

Farro

Sémola de maíz

Paquetes individuales de una porción

Jazmín

Caoba

Arroz mezclado

Quinoa

Rojo

Germinado o brotado

Blanco

Salvaje

## AVENA

### COMPRAR

#### Debe ser

Tamaño de 16 oz únicamente

**O**

Si los beneficios incluyen más de 16 oz, también puede elegir un tamaño de 18 oz o 32 oz.

#### Puede escoger

Cualquier marca

Bolsas, cajas o cilindros de cartón

Sin gluten

Instantánea o rápida

No orgánica u orgánica

Tradicional, regular o cortada a máquina



### NO COMPRAR

Adicionado con sabores, alimentos o especias

Cajas con paquetes individuales

A granel (se vende por peso)

Granola

Sémola de maíz

Paquetes individuales de una porción

Cilindros de metal

Quinoa

## CONSEJO DE COMPRA

Las onzas (oz) que figuran en el envase se restarán de su total de beneficios. Para asegurarse de que obtenga todas las opciones de granos integrales, consulte la tabla de granos integrales de la página 32.

**Nota:** Si tiene un beneficio mensual de 16 oz y elige el arroz integral instantáneo de 14 oz, tendrá un beneficio de 2 oz que no podrá utilizar.



# OPCIONES DE CEREALES INTEGRALES

## TORTILLAS SUAVES

### COMPRAR

#### Debe ser

16 oz únicamente

#### Únicamente estas marcas:

Celia's

Essential Everyday

Don Pancho

Great Value

Guerrero

Kroger

La Banderita

La Burrita

Market Pantry

MiCasa

Mission

Ortega

Signature Select

#### Puede escoger

Tortillas suaves de maíz o de masa de maíz

Tortillas suaves de trigo integral

Bajo contenido de sodio

No orgánicas u orgánicas



### NO COMPRAR

Adicionado con sabores, alimentos o especias

96 % de trigo integral

Totopos, tazones para ensalada de tacos, tortillas para tacos, tostadas o cualquier otra tortilla dura

Baja en carbohidratos o con equilibrio de carbohidratos

Tortillas de mezcla de granos, como maíz y trigo

Maíz rojo

Tortillas reducidas en grasa o sin grasa

Germinada o brotada

Hechas en la tienda

Tortillas con la leyenda "light" o "lite" (livianas) en la etiqueta

Envolturas para burritos

### CONSEJO DE COMPRA

Las onzas (oz) que figuran en el envase se restarán de su total de beneficios. Para asegurarse de que obtenga todas las opciones de granos integrales, consulte la tabla de granos integrales de la página 32.



## PASTA DE TRIGO INTEGRAL

### COMPRAR

#### Debe ser

16 oz únicamente

#### Únicamente estas marcas:

Barilla

Bella Terra

DeLallo Organic

Delverde Organic

Essential Everyday

Food Club

Full Circle Organic

Garofalo

Gia Russa

Good and Gather

Great Value

Hodgson Mill

Kroger

Natural Directions Organic

O Organics

Racconto

Ronzoni Healthy Harvest

Signature Select

Simple Truth Organic

Simply Balanced Organic

WinCo

#### Puede escoger

Bolsas o cajas

Cualquier tipo

No orgánica u orgánica

De trigo integral o trigo duro integral



### COMPRAR

#### Estos son algunos ejemplos de los tipos de pasta:

Cabello de ángel

Penne

Rigate

Moños

Rotini

Fideos de huevo

Conchas

Espaguetis

Coditos

Espirales

Fetuchini

Vermicelli

Fusilli

Ziti

Lasaña

Linguine

Macarrones

### NO COMPRAR

Adicionada con sabores, alimentos o condimentos

51 % grano integral o trigo integral

Trigo sarraceno

A granel (se vende por peso)

Fresca

Sin gluten

Mezcla de granos

Multicolor

Sin hervir ni drenar

Refrigerada

Pasta de arroz

Semolina

Germinada o brotada

De verduras

### CONSEJO DE COMPRA

Las onzas (oz) que figuran en el envase se restarán de su total de beneficios. Para asegurarse de que obtenga todas las opciones de granos integrales, consulte la tabla de granos integrales de la página 32.



# OPCIONES DE CEREALES INTEGRALES

## PAN DE TRIGO INTEGRAL

### COMPRAR

#### Debe ser

- Tamaño de 16 oz únicamente
- 100 % de trigo integral indicado en la etiqueta

#### O

Integral (si el primer ingrediente que figura en la lista de ingredientes es un grano "whole" [integral])

#### Puede escoger

- Cualquier marca
- En hogaza y rebanado
- Bajo contenido de sodio
- No orgánico u orgánico
- Sin azúcar

#### Estos son algunos ejemplos:

- Best Yet
- Bimbo
- Franz
- Fred Meyer
- Kroger
- Oroweat
- Sara Lee
- Sterns



### NO COMPRAR

- Adicionado con sabores, alimentos o especias
- Artesanal o gourmet (pan horneado en tandas pequeñas)
- Pan no envuelto en plástico
- Pan con la leyenda "light" o "lite" (liviano) en la etiqueta
- Bagels
- Trigo triturado
- Bollos ingleses
- Con fibra extra
- Francés
- De masa congelada o refrigerada
- Sin gluten
- Multigrain
- Masa madre
- Germinado o brotado
- Hechos en la tienda
- Mezclas para pan sin hornear
- Sin rebanar

### CONSEJO DE COMPRA

Este es un ejemplo de la lista de ingredientes de un pan integral. El primer ingrediente es un cereal "whole" (integral).

**INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL**



**INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE), CONTAINS WHEAT AND SOY.**

### CONSEJO DE COMPRA

Las onzas (oz) que figuran en el envase se restarán de su total de beneficios. Para asegurarse de que obtenga todas las opciones de granos integrales, consulte la tabla de granos integrales de la página 32.



## BOLLOS DE TRIGO INTEGRAL PARA HAMBURGUESA Y HOT DOG

### COMPRAR

#### Debe ser

Tamaño de 16 oz únicamente

100 % de trigo integral indicado en la etiqueta

**O**

Integral (si el primer ingrediente que figura en la lista de ingredientes es un cereal "whole" [integral])

#### Puede escoger

Cualquier marca

No orgánico u orgánico

Cubierto con semillas

#### Estos son algunos ejemplos:

Franz

Great Value

Open Nature

Oroweat

Signature Select

Simple Truth Organic

WinCo



### NO COMPRAR

Con sabores o especias añadidas

Bollos artesanales o gourmet (horneados en tandas pequeñas)

Bollos no envueltos en plástico

Bollos con la leyenda "light" o "lite" (livianos) en la etiqueta

Bagels

Bollos ingleses

Con fibra extra

Bollos o rollos de cena, franceses o alargados

De masa congelada o refrigerada

Sin gluten

Multigrano

Masa madre

Germinado o brotado

Hechos en la tienda

### CONSEJOS DE COMPRA

Consulte la página 37 para ver un ejemplo de la lista de ingredientes de los bollos integrales.

Las onzas (oz) que figuran en el envase se restarán de su total de beneficios. Para asegurarse de que obtenga todas las opciones de granos integrales, consulte la tabla de granos integrales de la página 32.



**DEPARTAMENTO DE SALUD  
DEL ESTADO DE WASHINGTON  
PROGRAMA WIC**

**1-800-841-1410**  
**[www.doh.wa.gov/WICfoods](http://www.doh.wa.gov/WICfoods)**

Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.  
El programa WIC de Washington no discrimina.



DOH 960-278 August 2023 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-841-1410.  
Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio  
de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).