

OPCIONES DE CEREALES INTEGRALES

Opciones de cereales integrales:

- Arroz integral
- Trigo bulgur
- Avena
- Tortillas suaves
- Pasta de trigo integral
- Pan de trigo 100% integral
- Pan de trigo 100% integral para hamburguesa y hot dog

CONSEJO DE COMPRA

Puede escoger una combinación de cereales integrales hasta el máximo de la cantidad de onzas (oz) impresa en el cheque de WIC. Los cereales para el desayuno no cuentan como una opción de cereales integrales para sus cheques de WIC. Consulte las páginas 8 y 9 para conocer las opciones de cereales para el desayuno.



ARROZ INTEGRAL

COMPRE

Puede escoger

- 14 oz a 32 oz
- Bolsas o cajas
- Cualquier marca
- Sin gluten
- Grano extralargo, largo, mediano o corto
- Instantáneo o regular
- No orgánico u orgánico



NO COMPRE

- Adicionado con sabores, alimentos o especias
- Basmati
- Negro
- A granel (se vende por peso)
- Bolsa para hervir
- Semillas de chíá
- Farro
- Estilo gourmet
- Polentas
- Jazmín
- Caoba
- Arroz mezclado
- Bolsas
- Quinua
- Rojo
- Germinado o brotado
- Blanco
- Salvaje

OPCIONES DE CEREALES INTEGRALES

TRIGO BULGUR

COMPRE

Puede escoger

- 16 oz a 32 oz
- Bolsas o cajas
- Cualquier marca
- No orgánico u orgánico



NO COMPRE

- Adicionado con sabores, alimentos o especias
- A granel (se vende por peso)
- Polentas
- Quinua
- Germinado o brotado

AVENA

COMPRE

Puede escoger

- 16 oz a 32 oz
- Bolsas o cajas
- Cilindros de cartón
- Cualquier marca
- Sin gluten
- Instantánea o rápida
- No orgánica u orgánica
- A la antigua o regular
- Enrollada o cortada



NO COMPRE

- Adicionada con sabores, alimentos o especias
- Cajas con paquetes individuales
- A granel (se vende por peso)
- Granola
- Polentas
- Cilindros de metal
- Bolsas
- Quinua

TORTILLAS SUAVES

COMPRE

Puede escoger

- Paquetes de 8 oz a 32 oz
- Tortillas suaves de maíz
- Tortillas suaves de trigo integral
- Bajas en sodio
- No orgánicas u orgánicas

Únicamente estas marcas:

- Celia's
- Essential Everyday
- Don Pancho
- Garden of Eatin' Organic
- Great Value
- Guerrero
- Kroger
- La Banderita
- La Burrita
- Market Pantry
- MiCasa
- Mission
- Ortega
- Signature Kitchens



NO COMPRE

- Adicionadas con sabores, alimentos o especias
- 96% trigo integral
- Totopos, tazones para ensalada de tacos, tostadas para tacos, tostadas o cualquier otra tortilla dura.
- Bajas en carbohidratos o con equilibrio de carbohidratos
- Tortillas de granos mixtos, como maíz y trigo
- Maíz rojo
- Tortillas reducidas en grasa o sin grasa
- Germinados o brotados
- Hechas en la tienda
- Tortillas con la leyenda "light" o "lite" en la etiqueta
- Envolturas para burritos

OPCIONES DE CEREALES INTEGRALES

PASTA DE TRIGO INTEGRAL

COMPRE

Puede escoger

- 16 oz o 32 oz
- Bolsas o cajas
- Cualquier tipo
- No orgánica u orgánica
- Trigo integral o trigo duro integral

Únicamente estas marcas:

- Barilla
- Bella Terra
- Best Yet
- DaVinci
- DeLallo Organic
- Essential Everyday
- Full Circle Organic
- Garofalo
- Gia Russa
- Great Value
- Hodgson Mill
- Kroger
- Market Pantry
- Natural Directions Organic
- O Organics
- Racconto
- Ronzoni Healthy Harvest
- Shurfine
- Simple Truth Organic
- Simply Balanced Organic
- Western Family



COMPRE

Éstos son algunos ejemplos de los tipos:

- Cabello de ángel
- Moños
- Fideos de huevo
- Coditos
- Fettuccine
- Fusilli
- Lasagna
- Linguine
- Macarrones
- Penne
- Rigate
- Rotini
- Conchas
- Spaguettis
- Espirales
- Vermicelli
- Ziti

NO COMPRE

- Adicionada con sabores, alimentos o sazónadores
- 51% cereales integrales o trigo integral
- Trigo sarraceno
- A granel (se vende por peso)
- Fresca
- Sin gluten
- Granos mezclados
- Multicolor
- Sin hervir ni drenar
- Refrigerada
- Pasta de arroz
- Semolina
- Germinados o brotados
- De verduras

PAN DE TRIGO 100% INTEGRAL

COMPRE

Puede escoger

- 16 oz a 32 oz
- 100% cereales integrales (impreso en la etiqueta)
- Cualquier marca
- En hogaza y rebanado
- Bajo en sodio
- No orgánico u orgánico
- Sin azúcar

Éstos son algunos ejemplos:

- Country Oven
- Essential Everyday
- Franz
- Fred Meyer
- Great Value
- Haggen
- Market Pantry
- Merita
- Nature Harvest
- Nature's Own
- Oroweat
- QFC
- Roman Meal
- Sara Lee
- Signature Kitchens
- Simple Truth Organic
- Standish
- The Bread Garden
- Wonder



NO COMPRE

- Adicionado con sabores, alimentos o especias
- Artesanal o gourmet (pan horneado en pequeños lotes)
- Pan no envuelto en plástico
- Pan con la leyenda "light" o "lite" en la etiqueta
- Bagels
- Trigo partido
- "English Muffins"
- Con fibra extra
- Francés
- Masa congelada o refrigerada
- Sin gluten
- Multigrano
- Pan agrio
- Germinados o brotados
- Hecho en la tienda
- Mezclas para pan sin hornear
- Sin rebanar

OPCIONES DE CEREALES INTEGRALES

PAN DE TRIGO 100% INTEGRAL PARA HAMBURGUESA Y HOT DOG

COMPRE

Puede escoger

14 oz a 32 oz

100% trigo integral (impreso en la etiqueta)

Cualquier marca

No orgánico u orgánico

Bañado en semillas

Éstos son algunos ejemplos:

Pan para hamburguesa

Country Oven

Franz

Fred Meyer

Nature's Own

Oroweat

Pepperidge Farm

QFC

Pan para hot dog

Franz

Fred Meyer

Great Value

QFC

NO COMPRE

Con sabores añadidos o especias

Pan artesanales o gourmet (horneado en pequeños lotes)

Pan no envueltos en plástico

Pan con la leyenda "light" o "lite" en la etiqueta

Bagels

"English Muffins"

Con fibra extra

Pan o rollos de cena, franceses o alargados

Masa congelada o refrigerada

Sin gluten

Multigrano

Pan agrio

Germinados o brotados

Hecho en la tienda

