

Cereales

Compre bolsas o paquetes de por lo menos 11 onzas de cereal. Trigo Entero (Whole Grain) ofrece mejor nutrición. Considere seleccionar estos productos cuando compra los cereales de WIC

designados con trigo entero (whole grain)



Cream of Wheat – 1, 2 ½, o cajeta “regular wheat” de 10 minutos, **cajeta “Whole Grain” de 2 ½ minutos**



Cream of Wheat Instantáneo – cajeta de 12 onzas de 12 paquetes de – 1 onza
General Mills - Cheerios, Multi-Grain Cheerios, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Fiber One Frosted Shredded Wheat, Kix, Wheaties, Whole Grain Total



Kellogg's - All-Bran Complete Wheat Flakes, Kellogg's Corn Flakes, Corn Flakes Touch of Honey, Crispix, Mini Wheats – Frosted Little Bites, Frosted Bite Size, Frosted Big Bites, Unfrosted Bite Size, Product 19, Rice Krispies, Special K, Special K- Protein Plus
Malt-O-Meal – Crispy Rice, Frosted Mini Spooners, Strawberry Cream Mini Spooners, Honey and Oat Blenders, Honey

and Oat Blenders with Almonds
Post - Banana Nut Crunch, Grape Nuts, Grape Nuts Flakes, Bran Flakes, Honey Bunches of Oats – Almonds, Cinnamon Bunches, Honey Roasted, Vanilla Bunches, Shredded Wheat – Vanilla Almond
Quaker - Oatmeal Squares – Hint of Brown Sugar, Cinnamon, King Vitamin, Life, Avena Instantánea (Instant Oatmeal) – Regular en paquetes de 12 - .98 onzas, Original Instant Quaker Grits – Cajeta Regular o paquete de 12 – 1 onza, Real Butter Instant Quaker Grits en Paquete de 12 – 1 onza



Todas las marcas de la tienda:
Corn Flakes
Crisp Rice, Crispy Rice
Toasted Oats, Tasteo's, Rollin Oats

Recuerde: Las mujeres necesitan cereales altos en ácido fólico. El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimientos. Los cereales que tienen pedacitos o trozos añadidos no son recomendables para los niños menores de 3 años.

Pan y Otros Productos de Granos

Los productos elegibles tienen que tener como primer ingrediente trigo entero (whole wheat) o granos integrales (whole grain)

Pan, Pan de hamburguesa/salchichas y Panecillos o Bolillos de Trigo Entero/Granos Integrales de 12 a 16 onzas:

- Arnold o Orowheat** – 100% Whole Wheat: Stone Ground Bread, Select Sandwich Rolls, Sandwich Thins
- Bimbo** – 100% Whole Wheat Bread
- Bunny** – 100% Whole Wheat Bread
- Cobblestone Mill** – 100% Whole Wheat: Sandwich Buns, Hotdog Buns
- Earthgrains** – 100% Natural Whole Wheat Thin Buns
- Healthy Life** – 100% Whole Wheat: Soft Style ½ Loaf Bread, Soft Style Sandwich Buns, Soft Style Hotdog Buns
- Merita** – 100% Whole Wheat Small Bread
- Nature's Own** – 100% Whole Wheat: Hamburger Buns, Hotdog Buns, Sandwich Rounds
- Pepperidge Farm** – 100% Whole Wheat: Very Thin Sliced Soft Bread, Stone Ground Bread, Soft Hamburger Buns
- Roman Meal** – Sungrain 100% Whole Wheat Bread
- Sara Lee** – Classic 100% Whole Wheat Bread
- Wonder Bread** – Soft 100% Whole Wheat Bread
- Pan 100% de Trigo Entero (100% Whole Wheat) de las Marcas de la Tienda** – Best Choice, Bi-Lo, Food Lion, Great Value (Wal-Mart), Kern's (Food City), Schnuck's

Puede comprar

- Tortillas de 12 a 16 onzas
- Chi Chi's** – Trigo Entero (Fajita Style Whole Wheat)
- Manny's** – Trigo Entero (Fajita Style Whole Wheat)
- Don Pancho** – Tacos suaves y Trigo Entero (Wraps Style Whole Wheat), Maíz Blanco
- La Banderita** – Trigo Entero (Fajita Whole Wheat), Maíz Blanco
- La Burrita** – Maíz Amarillo
- Tam-i-xico's** – 100% de Trigo Entero (100% Stone Ground Whole Wheat)
- Tia Rosa** – Maíz Amarillo de tamaño de Taco
- Wrap-Itz** – 100% Trigo Entero (100% Stone Ground Whole Wheat)

Otros Granos enteros (no procesados) en paquetes de 12 a 16 onzas:

Cualquier marca de arroz integral o arroz moreno, bulgur (trigo quebrado o “cracked wheat”), avena y cebada de trigo entero
Puede comprar
Instantáneo, rápido o de cocción regular

No Compre
Orgánicos

Lista de Alimentos Aprobados Para las Mujeres y Niños de 1 a 5 Años 2010-2012



Cheques con Valor en Efectivo para las Frutas y Vegetales

Puede Comprar

- Frutas frescas enteras o cortadas sin azúcares añadidos
- Frutas congeladas sin azúcares añadidos
- Vegetales frescos enteros o cortados sin azúcares, grasas o aceites añadidos
- Vegetales congelados sin azúcares, grasas, aceites añadidos, empanizados, sodio regular o bajo en sodio
- Papas de ñame anaranjadas (yams) y camotes frescos o congelados
- Frutas y vegetales orgánicos que siguen los requisitos ya mencionados

No Compre

- Papas Blancas
- Frutas o vegetales secos
- Encurtidos de vegetales o aceitunas
- Hierbas o Especies
- Mezclas de frutas/nueces, canastas de fruta, bandejas preparadas para fiestas o cualquier alimento de la barra de ensaladas
- Producto de la repostería (por ejemplo panecillos de arándanos)
- Producto ornamental o decorativo (por ejemplo los chiles en hilos o las flores de calabaza)

Como Comprar Hasta 36 onzas de Cereal

$$\begin{matrix} 12 \text{ oz.} \\ \text{[Cereal Bag Icon]} \end{matrix} + \begin{matrix} 12 \text{ oz.} \\ \text{[Cereal Bag Icon]} \end{matrix} + \begin{matrix} 12 \text{ oz.} \\ \text{[Cereal Bag Icon]} \end{matrix} = 36 \text{ oz.}$$

$$\begin{matrix} 18 \text{ oz.} \\ \text{[Cereal Bag Icon]} \end{matrix} + \begin{matrix} 18 \text{ oz.} \\ \text{[Cereal Bag Icon]} \end{matrix} = 36 \text{ oz.}$$

$$\begin{matrix} 15.5 \text{ oz.} \\ \text{[Cereal Bag Icon]} \end{matrix} + \begin{matrix} 16 \text{ oz.} \\ \text{[Cereal Bag Icon]} \end{matrix} = 31.5 \text{ oz.}$$

$$\begin{matrix} 14.8 \text{ oz.} \\ \text{[Cereal Bag Icon]} \end{matrix} + \begin{matrix} 19 \text{ oz.} \\ \text{[Cereal Bag Icon]} \end{matrix} = 33.8 \text{ oz.}$$

Efectivo
1ero de Octubre del 2010 –
30 de Septiembre del 2012



Tennessee Department of Health
Authorization No. 343017
No. of Copies 00,000
This document was promulgated
at a cost of \$.00 a copy. 00/10

ED# 1000112063

Productos Lácteos y Sustitutos de la Leche

Leche

Puede Comprar

Tamaño galón de cualquier marca de leche reducida en grasa o “reduced fat”, baja en grasa o “low fat”, sin grasa o “fat free” o “sweet acidophilus”

Puede Comprar Cuando es Permitido

Leche entera (niños de 1 año solamente)

Leche reducida en lactosa o sin lactosa en los tamaños grandes disponibles

Incluyendo los de un cuarto o de medio galón

Leche de larga duración UHT (Ultra High Temperature)

Leche en polvo descremada

Leche evaporada (incluyendo la baja en grasa)

Leche agria (buttermilk) (entera o baja en grasa al menos que el FI diga baja en grasa)

No Compre

Leche de chocolate

Bebidas que no sean de leche (excepto cuando las bebidas de soya estén en el FI)

Orgánicas

Recuerde: La leche reducida en grasa no son recomendadas para los niños menores de 2 años

Tofu

Puede comprar cuando es permitido

Las siguientes marcas y tipos de 14 a 16 onzas (incluyendo los orgánicos):

Nasoya – Firm, Soft, Silken, Lite Firm, Lite Silken y en Cubos Super Firme (el Extra Firme no es permitido) (que no sean con sabores “seasoned”)

Azumaya – Firm, Extra Firm, Silken, Lite Extra Firm, Lite Silken y en Cubos Super Firme (que no sean con sabores “seasoned”)

No Compre

Con grasas, azúcares, aceites o sodio añadidos
Variedades con sabores

Bebidas de soya

Puede comprar cuando es permitido (FI)

Las siguientes marcas y sabores (incluyendo los orgánicos):

Pacific Natural – Ultra Soy Plain, Ultra Soy Vanilla (cuartos sin-refrigeración)

8th Continent – Soymilk Original (medio galón refrigerado)

Quesos

Puede comprar

Paquetes de 8 a 16 onzas de las variedades aprobadas de la marca de la tienda al menos que no tengan:

Mozzarella

Cheddar

Colby

Monterey Jack

Americano Procesado

Las siguientes se pueden comprar en:

Bloques

Rebanadas (incluyendo los envueltos individuales)

Hilos o palitos, “String” o “Sticks”

Mezclas de las variedades aprobadas

Pueden ser bajos en sodio, grasa o colesterol cuando dicen: bajos (Low), libres o sin (free), reducidos (reduced), con menos (less) o tipo “light” sea de sodio, grasa o colesterol.

No Compre

Rallados “shredded”

Cubos

Importados

Con sabores o ahumados

Con ingredientes o con sabores

Queso de imitación

Productos de queso que digan “cheese product”, “cheese foods” o los suaves “spreads”

Orgánicos

Usted debe de comprar los quesos de la despensa fría al menos que se vendan en el deli de la tienda o en la sección de quesos o “cheese shop”

Huevos

Puede comprar

Cartones de una docena de huevos Grandes Blancos Grado A (Large Grade A White)

No Compre

Color café (Brown)

Huevos especiales (incluyendo los orgánicos)

Mezcla de huevos en polvo

Huevos duros (cocidos)

Frijoles, Lentejas, Chícharos y Arvejas

Puede comprar

Bolsas de 16 onzas (sin sabor) de frijoles, lentejas, chícharos o arvejas

No Compre

Con sabores o mezclas añadidas

Orgánicos

Jugos

Para las Mujeres

Latas o botellas de plásticos de 46 a 48 onzas en estas variedades:

Cualquier marca de Naranja o Toronja

Campbell's Tomato Juice – Regular, Healthy

Request, Bajo en Sodio

Dole – Piña

Juicy Juice- Todos los sabores

Lucky Leaf – Manzana

Seneca – Manzana

V8 100% Vegetable Juice – Regular, Calcium Enriched, Essential Antioxidants, Alto en Fibra (High Fiber), Bajo en Sodio, Spicy Hot

Welch's – Uva, Uva Blanca

Jugos congelados de 11.5 a 12 onzas en estas variedades:

Cualquier marca de Naranja o Toronja

Dole – Piña

Seneca – Manzana

Welch's – Uva, Uva Blanca

Welch's White Grape Blends – Cranberry, Peach, Pear, Raspberry



Crema de Cacahuete/Maní

Puede Comprar

Frascos de vidrio o plástico de 16 a 18 onzas

Suaves (smooth) o crujientes (crunchy)

Refrigerados o los que no son refrigerados

Regular o reducidos en sodio

Con vitaminas añadidas

No Compre

Reducidos en grasa (Reduced fat)

Crema para untar (Peanut Butter spreads)

Molidos de la tienda

Con jalea o miel añadida

Orgánicos

Recuerde: La crema de cacahuete o de maní no son dados y no son recomendables para los niños menores de 3 años.

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.

Para los Niños de 1 a 5 años

Botellas de Plástico de 64 onzas en estas variedades:

Cualquier marca de Naranja o Toronja
Campbell's Tomato Juice – Regular, Bajo en Sodio

Juicy Juice – Todos los sabores

Langer – Piña

Lucky Leaf – Manzana

Northland – Cranberry

Old Orchard – Manzana

V8 100% Vegetable Juice – Regular, Bajo en Sodio

Welch's – Uva, Uva Blanca

White House – Manzana

Para Todos los Jugos:

Puede comprar

Fortificados con Calcio

No Compre

Botellas o cartones de la despensa de los productos lácteos

Bebidas de frutas (fruit drinks)

Jugos tipo Cóctel (juice cocktails)

Azucarados (sweetened)



Pescado Enlatado

para las Mujeres que Amamantan Exclusivamente

Puede comprar

Atún claro en trozo (Chunk Light Tuna) en latas de 5 a 6 onzas

Salmón rosado (pink) o rojo (red) en latas de 14.75 onzas

Sardinias en latas de 3.75 onzas (puede comprar con salsa de tomate o mostaza)

Cualquiera de las anteriores puede ser:

Cualquier marca

Empacado en aceite o agua

Con huesos o piel

Regular o bajo en sodio

No Compre

Atún Albacora

Atún Ahumado de ninguna variedad

Algunas maneras de Comprar Pescado



6 latas de 5 oz de atún = 30 oz

3 latas de 5 oz de atún + 1 lata de 14.75 oz de salmón = 29.75 oz

4 latas de 3.75 oz de sardinias + 1 lata de 14.75 oz de salmón = 29.75 oz