CREMA DE CACAHUATE/MANÍ

CANTIDAD: El número de frascos que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Frascos de hasta 18 onzas
MARCA: Cualquier marca

No Compre

- Con sabor, miel o jalea
- En tubos (como la pasta dental)
- Con grasa reducida
- Para untar
- Orgánicos
- Otras cremas de nueces (incluyendo crema de almendras o de nueces de la India (cashew)

Puede Comprar

- Crujiente, extra crujiente, cremosa, suave
- Batida
- Completamente natural
- Regular, baja en sal o con sal reducida
- Regular, baja en azúcar o con azúcar reducida
- Tostados con miel

PESCADO ENLATADO

CANTIDAD: Número de onzas que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Cualquier tamaño; Cualquier combinación de atún, salmón y/o sardinas en lata hasta la cantidad indicada
MARCA: Cualquier marca

✔ Atún claro en trozo, salmón rosado, sardinas

No Compre

- Empacado en bolsas
- Albacora, atún blanco en trozo (Chunk White) o atún blanco sólido (Solid White Tuna)
- Orgánicos
- Pescado tipo Salmón Coho, Red King, Sockeye, Blueback

Puede Comprar

- Empacado en agua o aceite
- Con sabor (incluyendo salsa picante, mostaza o salsa de tomate)

COMIDA PARA BEBÉS — FRUTAS Y VEGETALES

CANTIDAD: El número de frascos que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Frascos de hasta 4 onzas
MARCA: Cualquier marca

Puede Comprar

- Frutas y/o vegetales combinados
- Frascos de vidrio o plástico
- Empaque múltiple (por ejemplo, un paquete que contiene 2 frascos)

No Compre

- Orgánicos
- Con DHA y/o ARA
- Con carne, arroz, pasta o fideos
- Graduados (Graduates)
- Comidas (Dinners)
- Postres o natillas (custard)
- Alimentos 3º
- Con azúcares, almidones o sal
- Frascos de más de 4 onzas

COMIDAS PARA BEBÉS — CARNES

CANTIDAD: El número de frascos que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Frascos de hasta 2.5 onzas
MARCA: Cualquier marca

Puede Comprar

- Con consomé y/o salsa (gravy)
- frascos de vidrio o plástico
- Empaque múltiple (por ejemplo, un paquete que contiene 2 frascos)

No Compre

- Orgánicos
- Con DHA y/o ARA
- Con arroz, pasta o fideos, frutas o vegetales
- Graduados (Graduates)
- Comidas (Dinners)
- Alimentos 3º
- Con azúcares o sal
- Frascos de más de 2.5 onzas

La leche materna es el mejor alimento

CEREAL INFANTIL

CANTIDAD: El número de cajas que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Caja de 8 onzas
MARCA: Beechnut, Gerber, Nature's Goodness

Puede Comprar

- Arroz
- avena
- cebada
- trigo integral
- mezclado(a)

Beech Nut — Gerber — Nature's Goodness

No compre

- Orgánicos
- Con fruta o fórmula
- En frascos o latas
- Con DHA y/o ARA

BANANAS/PLÁTANOS FRESCOS

CANTIDAD: El número de libras que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Hasta la cantidad indicada
MARCA: Cualquier marca

✔ Bananas/plátanos frescos, cualquier tipo

Puede Comprar

- Orgánicos

FÓRMULA INFANTIL

CANTIDAD: El número de latas que aparece en el cheque de WIC
No hay sustitutos. El cheque de WIC incluye el tamaño, la marca y tipo (en polvo, concentrada o lista para usarse) de la fórmula enriquecida con hierro que debe comprar.

No compre

- Orgánicos
- Fórmula baja en hierro

INFORMACIÓN: Para entender los tamaños

✸ Onzas y libras ✸

8 onzas (oz) = ½ libra (lb)
12 onzas (oz) = ¾ libra (lb)
16 onzas (oz) = 1 libra (lb)
24 onzas (oz) = 1 ½ libras (lb)
32 onzas (oz) = 2 libras (lb)

Colorado WIC Program

Lista de comidas permitidas en 2009

Desde junio 2009

Llame a su oficina local de WIC si tiene preguntas.

COLORADO WIC PROGRAM

FRUTAS Y VEGETALES

CANTIDAD: La cantidad de dinero que aparece en el cheque de WIC

TAMAÑO: Cualquier tamaño; Cualquier combinación de productos frescos y/o congelados hasta llegar a la cantidad de dinero indicada

MARCA: Cualquier marca

No Compre

- Papas (solo los camotes/boniatos están permitidos)
- Papas a la francesa, papas ralladas doradas y croquetas de papa (tater tots)
- Productos de salchichonería deli o de la barra de ensaladas
- Bandejas preparadas para fiestas
- Canastas de fruta, frutas o vegetales decorativas
- Frutas o vegetales secos
- Nueces (incluyendo cacahuates/maní y combinaciones de nueces y frutas)
- Hierbas, especies
- Con salsa, carne, pasta, arroz o fideos extra
- Con jarabe, endulzante, sabor, grasa o aceite
- Con aderezo/aliño, crutones o queso (como en el caso de las ensaladas empacadas que vienen con todo)
- Latas, frascos (de metal o vidrio)
- Mermeladas, jaleas y conservas

FRESCO(S) Y CONGELADO(S)

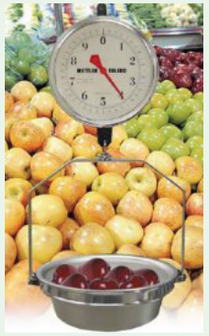
Puede Comprar

- Cualquier variedad, excepto papas (los camotes/boniatos están permitidos)
- Recipientes de plástico, incluyendo bolsas, cajas u otros recipientes
- Ensalada y/o vegetales de hojas verdes combinadas (con frutas y vegetales solamente)
- Entero, cortado o rebanado
- Orgánicos
- A granel
- Frutas y/o o vegetales combinados

SUGERENCIA: Compre frutas y vegetales frescos

Esta gráfica le muestra algunos ejemplos de lo que cuestan las frutas y vegetales frescos; los precios son por libra

Precio por Libra (lb)	$0.59	$0.79	$0.99	$1.29	$1.49	$1.79	$1.99	$2.49	$2.99	$3.49	$3.99
1 lb	$0.59	$0.79	$0.99	$1.29	$1.49	$1.79	$1.99	$2.49	$2.99	$3.49	$3.99
1 1/2 lbs	$0.89	$1.19	$1.49	$1.94	$2.24	$2.69	$2.99	$3.74	$4.49	$5.24	$5.99
2 lbs	$1.18	$1.58	$1.98	$2.58	$2.98	$3.58	$3.98	$4.98	$5.98	$6.98	$7.98
2 1/2 lbs	$1.48	$1.98	$2.48	$3.23	$3.73	$4.48	$4.98	$6.23	$7.48	$8.73	$9.98
3 lbs	$1.77	$2.37	$2.97	$3.87	$4.47	$5.37	$5.97	$7.47	$8.97		
3 1/2 lbs	$2.07	$2.77	$3.47	$4.52	$5.22	$6.27	$6.97	$8.72			
4 lbs	$2.36	$3.16	$3.96	$5.16	$5.96	$7.16	$7.96	$9.96			
4 1/2 lbs	$2.66	$3.56	$4.46	$5.81	$6.71	$8.06	$8.96				
5 lbs	$2.95	$3.95	$4.95	$6.45	$7.45	$8.95	$9.95				



Recuerde: Su compra de frutas y vegetales debe ser menor o igual a la cantidad de dinero indicada en su cheque para frutas y vegetales; por ejemplo, $6.00, $8.00 ó $10.00

100% JUGO RECIPIENTES DE 64 ONZAS

CANTIDAD: El número de recipientes que aparece en el cheque de WIC

TAMAÑO: Cualquier combinación de botellas y/o cartones hasta la cantidad indicada

MARCA: Los productos específicos que aparecen a continuación

No Compre

- Con calcio o sabor
- Jugos que contengan menos de 100% de jugo natural
- Jugos combinados/ tipo "coctel"
- Botellas de vidrio
- Orgánicos
- Mezclas de jugos
- Jugo de manzanas Granny Smith

JUGOS DE 64 ONZAS, REFRIGERADOS (DE CARTON O PLÁSTICO)

NARANJA

Solamente la marca propia de la tienda

TORONJA

(blanco, rosa o rojo) Solamente la marca propia de la tienda

BOTELLAS DE 64 ONZAS SIN REFRIGERACIÓN (PLÁSTICO)

NARANJA

Solamente la marca propia de la tienda

TORONJA

(blanco, rosa o rojo) Solamente la marca propia de la tienda

UVA o UVA BLANCA

Welch's Grape y White Grape

Old Orchard Grape y White Grape

MANZANA

Old Orchard

TreeTop

Seneca

TOMATE

Campbell's (regular y con sodio bajo o reducido)

VERDURAS

V8 (regular y con sodio bajo o reducido)

FRIJOLES, CHÍCHAROS/ARVEJAS Y LENTEJAS

CANTIDAD: El número de libras que aparece en el cheque de WIC

TAMAÑO: Bolsas de una libra (16 onzas) o dos libras (32 onzas) hasta la cantidad indicada

MARCA: Cualquier marca

✔ Cualquier tipo, sin sabor

No Compre

- Con sabor
- Orgánicos
- Sopa o mezclas para preparar sopa

FRIJOLES ENLATADOS

CANTIDAD: El número de latas que aparece en el cheque de WIC

TAMAÑO: Latas de hasta 16 onzas

MARCA: Cualquier marca

- Frijoles negros (black beans)
- Frijoles carita (black-eyed peas)
- Frijoles blancos (butter beans)
- Garbanzos (chickpeas)
- Frijoles Great Northern
- Frijoles colorados (kidney beans)
- Habas (lima beans)
- Frijoles blancas (navy beans)
- Frijoles pintos (pinto beans)
- Frijoles rojos (red beans)

No Compre

- Con sabor, grasa, aceite o carne
- Sopa o mezclas para preparar sopa
- Frijoles al horno, refritos o con chili
- Orgánicos

100% JUGO CONGELADO DE 12 ONZAS Y/O EN LATAS DE 46 ONZAS

CANTIDAD: El número de latas que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Cualquier combinación de jugo congelado y/o en lata hasta la cantidad indicada
MARCA: Los productos específicos que aparecen a continuación

Compre SOLAMENTE si está especificado en el cheque de WIC: Jugos de 100% en latas individuales de 5.5 a 6 onzas. Naranja, toronja, naranja y toronja (cualquier marca)

No Compre

- Con calcio o sabor
- Jugos que contengan menos de 100% de jugo natural
- Jugos combinados/tipo "coctel"
- Botellas de vidrio
- Orgánicos
- Mezclas de jugos
- Jugo de manzanas Granny Smith

JUGOS DE 12 ONZAS, CONGELADO

NARANJA

Solamente la marca propia de la tienda

TORONJA

(blanco, rosa o rojo)
Solamente la marca propia de la tienda

UVA o UVA BLANCA

Seneca

Old Orchard Grape y White Grape

Welch's Grape y White Grape
(con tapa amarilla y tira que se desprende)

MANZANA

Seneca

Old Orchard

TreeTop

PIÑA

Dole

Old Orchard

NARANJA y PIÑA

Dole

Old Orchard

JUGOS DE 46 ONZAS

NARANJA

Solamente la marca propia de la tienda

TORONJA

(blanco, rosa o rojo)
Solamente la marca propia de la tienda

MANZANA

Seneca

TreeTop

TOMATE

Campbell's
(regular y con sodio bajo o reducido)

VEGETALES

V8
(regular y con sodio bajo o reducido)

HUEVOS

CANTIDAD: El número de cartones que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Hasta la cantidad indicada
MARCA: La marca propia de la tienda si está disponible. Cuando no haya la marca de la tienda, las marcas que se distribuyen a escala nacional deben proporcionarse.

- Huevos blancos grado A o AA
- Grandes, medianos o pequeños

No Compre

- Color café (Brown eggs)
- Orgánicos o de aves criadas de manera natural (free range)
- Extra grandes
- Huevos especiales (incluso pasteurizados o enriquecidos con vitamina E, DHA, u Omega 3)

LECHE

CANTIDAD: El número de galones, medios galones o cuartos de galón que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Hasta el tamaño de cartón indicado
MARCA: La marca propia de la tienda, si está disponible. Cuando no haya la marca de la tienda, las marcas de leche que se distribuyen a escala nacional deben proporcionarse.
Contenido de grasa (Vea el cheque de WIC): Descremada o sin grasa: fat-free o Skim; Baja en grasa: (1%) Lowfat; Grasa reducida: (2%) Reduced Fat; Entera: Whole

Compre solamente si está especificado en el cheque de WIC: Leche de cabra Meyenberg, leche en polvo (cualquier marca), leche evaporada (cualquier marca), leche de larga duración UHT (cualquier marca), bebida de soya (vea la sección de bebidas de soya), o Leche sin Lactosa (Lactaid/Dairy Ease)

No Compre

- Con calcio o sabor
- Orgánicos
- Bebida de "leche" de nueces o arroz
- Leche cruda

Puede Comprar

- De carton o plástico
- Leche agria (Buttermilk)
- Lactobacilina (Acidophilus)

QUESO

CANTIDAD: El número de libras que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Hasta la cantidad indicada
MARCA: Solamente la marca propia de la tienda

Compre solamente si está especificado en el cheque de WIC: Paquete de queso de 8 onzas (de cualquier marca)

- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Longhorn
- Marble
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Swiss
- American (americano, blanco, amarillo, en rebanadas)

No Compre

- Productos procesados de queso o queso para untar
- Orgánicos
- Rebanado (excepto el tipo americano)
- En paquetes de menos de 12 onzas
- Con sabores, importados o del departamento de la deli
- Palitos de queso o queso rallado
- Empacado individualmente

TOFU

CANTIDAD: El número de libras que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Como se indica en los productos específicos ilustrados a continuación
MARCA: House Foods, Denver Tofu

Tofu fresco, refrigerado, empacado en agua

House Foods

Premium Medio Firme (Regular)

Premium Extra Firme

Denver Tofu

Kinugoshi (Soft Silken)

Regular (Firme)

No Compre

- Orgánicos
- Con sal, sabor, grasa o aceite
- En paquetes de menos de 12 o más de 16 onzas

BEBIDA DE SOYA

CANTIDAD: El número de cuartos de galón (quarts) indicado en el cheque de WIC
TAMAÑO: Un cuarto de galón, 32 onzas (quart)
MARCA: Pacific Natural Foods Ultra Soy

Plain
Sin Sabor

Vainilla

Bebida no láctea, sin refrigeración, completamente natural, sin sabor y de vainilla

Pacific Natural Foods
Ultra SOY

CEREAL PARA EL DESAYUNO

CANTIDAD: Número de onzas que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Cualquier combinación de cereal frío o caliente hasta la cantidad indicada
MARCA: Los productos específicos que aparecen a continuación

No Compre

- Cereal en paquetes de porciones individuales
- Orgánicos

FRÍO(S)

All-Bran Complete Wheat Flakes❊

Corn Flakes

Crispix

Product 19

Special K

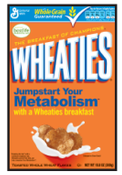
Grape-nuts❊ & Grape-nuts Flakes❊

Honey Bunches of Oats with Almonds & Honey Roasted

Banana Nut Crunch❊

Bran Flakes❊

Whole Grain Total❊


Wheaties❊

Kix (Regular)

Wheat Chex❊, Corn, Rice, & Multi-Bran

CALIENTE(S)

Cream Of Wheat Whole Grain❊ (integral) y Cream Of Wheat Original (sin sabor)

Malt-O-Meal (sin sabor)

Maypo (sabor maple)

Cheerios❊ & Multi Grain Cheerios❊

Life (regular)❊

Oatmeal Squares with Brown Sugar❊ & with Cinnamon❊

Frosted Shredded Wheat (cajas o bolsas de tamaño regular o tamaño bocadillo): Great Value❊, IGA❊, Kroger❊, Our Family❊, Safeway❊, Shurfine❊, Western Family❊

Crisp/Crispy/Crispie Rice (cajas o bolsas) de las marcas siguientes: Flavorite, Great Value, IGA, Malt-O-Meal, Our Family, Ralston Foods, Shurfine, Western Family

❊ Cereales Integrales (Whole grain cereals)

SUGERENCIA: Maneras de comprar hasta 36 onzas de cereal

12 oz Cereal	12 oz Cereal	12 oz Cereal	12 oz 12 oz +12 oz 36 oz	9 oz Cereal	9 oz Cereal	18 oz Cereal	9 oz 9 oz +18 oz 36 oz	12 oz Cereal	24 oz Cereal	12 oz +24 oz 36 oz	14 oz Cereal	22 oz Cereal	14 oz +22 oz 36 oz	17.9 oz Cereal	18 oz Cereal	17.9 oz +18 oz 35.9 oz

GRANOS INTEGRALES

CANTIDAD: Número de onzas que aparece en el cheque de WIC
TAMAÑO: Una combinación de pan, arroz y/o tortillas hasta llegar a la cantidad indicada para granos enteros

PAN 100% INTEGRAL

TAMAÑO: Como se indica en los productos específicos que aparecen a continuación
MARCA: Orowheat, Pepperidge Farm, Wonder, Sara Lee, Country Hearth

No Compre

- De la deli
- Orgánicos
- Panadería/repostería del supermercado

OROWEAT
- 100% Whole Wheat Bread
- Country 100% Whole Wheat Bread
- Natural Honey 100% Whole Grain Bread
- 100% Whole Wheat Buns
- 100% Whole Wheat Hot Dog Buns

PEPPERIDGE FARMS
- Very Thin Sliced Soft 100% Whole Wheat Bread
- Stone Ground 100% Whole Wheat Bread
- Soft 100% Whole Wheat Hoagie Rolls
- 100% Whole Wheat Hamburger Buns

WONDER
- 100% Stoneground Whole Wheat Bread
- Soft 100% Whole Wheat Bread
- 100% Whole Grain Bread

SARA LEE
- Soft & Smooth 100% Whole Wheat Bread
- Delightful 100% Whole Wheat with Honey Bread
- Hearty and Delicious Oat with 100% Whole Grain Bread

COUNTRY HEARTH
- Stone Ground 100% Whole Wheat Bread

ARROZ INTEGRAL

TAMAÑO: Cualquier tamaño hasta la cantidad que aparece en el cheque de WIC
MARCA: Cualquier marca

No Compre

- En caja
- Orgánicos
- Con azúcar, sal, sabor, grasa o aceite

Puede Comprar

- Grano largo, mediano o corto
- Natural

Bolsas de arroz integral

TORTILLAS DE MAÍZ

TAMAÑO: Cualquier tamaño hasta la cantidad que aparece en el cheque de WIC
MARCA: Cualquier marca

No Compre

- Tortillas de harina
- Tortillas doradas para tacos o tostadas
- Con sabor
- Totopos (tortilla chips)
- Con almidón comestible modificado
- Orgánicos

Puede Comprar

- Maíz blanco
- Maíz amarillo

Tortillas suaves de maíz