



GUÍA
DE COMPRAS
PARA
WASHINGTON

VIGENTE A PARTIR DE MAYO DE 2025



CONTENIDO

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: caliente y frío	11
Queso	12
Huevos	13
Pescado: enlatado y en sobres	14
Frutas, verduras y hierbas	
Frescas	15
Congeladas	16
Frutas enlatadas	17
Verduras enlatadas	18
Jugo	
Mixtos o mezclas (64 oz)	19-20
De una sola fruta (64 oz)	21
Jugos de verduras (64 oz)	22
Leche: leche de vaca	23-25
Leche: leche de cabra	26
Leche: yogur	27
Mantequilla de maní	28
Bebida de soja	29
Tofu	30
Opciones de productos integrales	
Arroz integral	31-32
Avena	32
Tortillas suaves	33
Pasta de trigo integral	34
Pan de trigo integral	35
Bollos de trigo integral para hamburguesa y hot dog	36

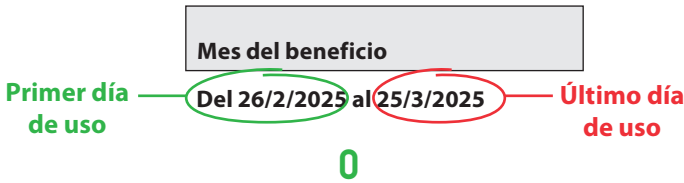
PLAÑEE LA COMPRA CON ANTICIPACIÓN

Consulte qué alimentos están incluidos en sus beneficios de WIC. Dispone de dos forma 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

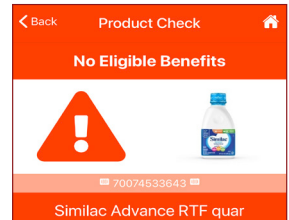
Guía de compras de WIC

- 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.

Aplicación WICShopper

Confirme si un producto está aprobado por WIC:

- Escanee el código de barras que aparece en el envase del producto con su teléfono inteligente o ingrese el código UPC de 12 dígitos.
- La aplicación le mostrará si un producto entra en la categoría (**Aprobado por WIC**) o (**Producto no aprobado por WIC**).
- Si la aplicación le muestra (**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 "No es un producto de WIC", 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
- Beneficios por usar la tarjeta de lealtad de la tienda
- Cupón de empresa de comida (p. ej., Darigold)
- 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 envases 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 SNAP, [por su sigla en inglés, Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria], efectivo, débito, crédito) o no comprarlos.

RECIBOS DE WIC

8 oz	Granos integrales
1.75 envase	Habichuelas, secas o en lata
39.5 OZ	Cereal - caliente / frío
0 envase	Mantequilla de mani / frijoles
30 OZ	Pescado - enlatado

** Fin del principio del balance de beneficio **

* Redención de beneficios/compra de eWIC *

0.25 envase	Beans, dry or canned	
1	S&W RED KIDNEY BNS	1.39
17 OZ	Pescado - enlatado	
1	CHKN OF SEA TUNA	2.99
1	OPN NAT CHUNK	1.99

** Fin de redención de beneficios/
compra **

+++ Beneficios de eWIC restantes +++

8 oz	Granos integrales
1.5 envase	Habichuelas, secas o en lata
39.5 OZ	Cereal - caliente / frío
0 envase	Mantequilla de mani / frijoles
13 OZ	Pescado - enlatado

Los beneficios vencen a MEDIANOCHE el
25/2/2025

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 "Leche descremada al 1 %" 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
- Deshidratada
- En polvo
- Evaporada/enlatada
- Acidófila
- Deslactosada
- Suero de leche
- Kéfir

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:

Mes del beneficio	Número de serie	Cantidad	Unidad de medida	Descripción
Del 26/2/2025 al 25/3/2025	998833	\$11.00	\$\$\$	Frutas y verduras: vales de dinero en efectivo
	998833	16	Onza	Pan de trigo integral o grano integral
	998833	2	Docena	Huevos: todos de WIC
	998833	2	Envase	Mantequilla de mani/frijoles: todos de WIC
	998833	6	Galón	Leche o bebida de soja (1 % y descremada), todas de WIC: vaca, cabra, de soja

Recibo de la tienda:

Recibo de saldo de beneficio EBT de WIC

Fecha: 3/4/2025 Hora: 05:27 P.M.

11.00 \$\$\$ Frutas y vegetales - WIC
 16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC
 2 DOZ Docena de huevos - WIC
 2 CTR Mantequilla de mani / frijoles - WIC
 6 GAL Leche de soja baja en grasa 1 %

Estos beneficios vencen
 a MEDIANOCHE el 25/3/2025

*** Fin del recibo de saldo de beneficio ***

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:

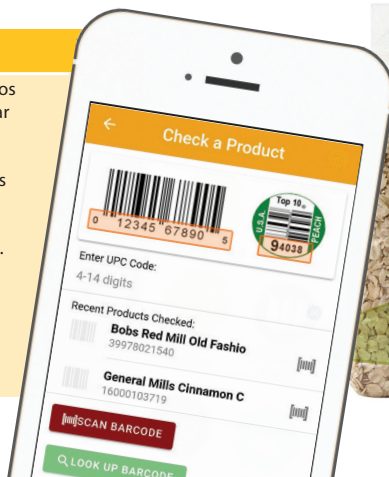
- Tome una foto del producto o guarde todos los recibos si lo compró.
 - Consulte las secciones "Comprar" y "No comprar" en la Guía de compras para ver por qué razones podría no estar cubierto por WIC.
 - Si las frutas y verduras no están cubiertas, informe a WIC al respecto. Las tiendas deben asignarle 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 "No pude comprarlo" en la aplicación WICShopper.
 - » Envíenos un correo electrónico a 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
Multigrano
Avena
Grano integral
Orgánico
No orgánico
Natural



NO COMPRAR

Productos 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

Etapas 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

Productos adicionados con lo siguiente:

Cereales/granos: granola, avena, arroz o fideos

Especias (por ejemplo, canela)

Carnes

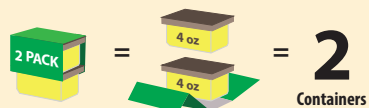
Sabores o azúcares

Sobres

Etapas 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
- Fascos de vidrio de 2.5 oz

Estas marcas:

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

Puede escoger

- Orgánico
- No orgánico
- Con caldo o salsa

NO COMPRAR

Productos 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, 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

Productos 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

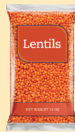
COMPRAR FRIJOLE O MANTEQUILLA DE MANÍ

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 =



0



0



De 15 oz a 18 oz

16 oz

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



FRIJOL/CHÍCHAROS/LENTEJAS: SECOS

COMPRAR

Debe ser

Bolsa de 16 oz

Puede escoger

Cualquier marca

Cualquier variedad

No orgánicos u orgánicos



NO COMPRAR

Adicionados con sabores o especias

Cajas

Barley

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 FRIJOL/ CHÍCHAROS 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: CALIENTE Y FRÍO

COMPRAR

Puede escoger

- Cualquier paquete de hasta 36 oz
- Cualquier marca
- Cajas o bolsas
- Listo para comer (cereal frío)
- Instantáneo o normal (cereal caliente)
- Sin gluten
- Orgánico

Ejemplos de variedades de cereal frío:

- Cereales de maíz
- Cereales de salvado
- Arroz crujiente
- Cuadrados de maíz
- Cuadrados de arroz
- Cuadrados de avena
- Cuadrados de trigo (glaseados y sin glasear)
- Avena tostada (sin sabor y multigrano)
- Trocitos de avena con miel y nueces

Ejemplos de variedades de cereal caliente:

- Arroz crujiente
- Trigo cremoso
- Cebada malteada
- Avena (paquetes individuales sin sabor)

Los cereales aprobados por WIC cumplen criterios nutricionales específicos. Nos aseguramos de que:

- Nuestros cereales contengan azúcar limitada.
- Nuestros cereales contengan hierro.
- El 75 % de nuestros cereales aprobados sean integrales.

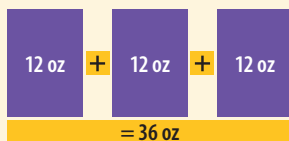


NO COMPRAR

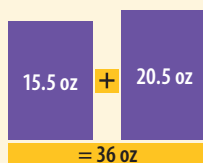
Cilindros

CONSEJO DE COMPRA

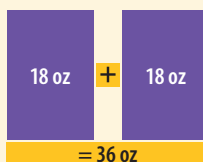
Consulte el artículo en línea o en la aplicación titulado "Consejos para comprar cereal de WIC para desayuno". Lo ayudará a encontrar los cereales y tamaños de envases que mejor le convengan a su familia.



0



0



Otras combinaciones de 36 oz:

$9 + 9 + 9 + 9$	$15.5 + 20.5$
$9 + 9 + 18$	$18 + 18$
$10.6 + 13.4 + 12$	$14 + 22$
$12 + 12 + 12$	$16 + 20$
$12 + 24$	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



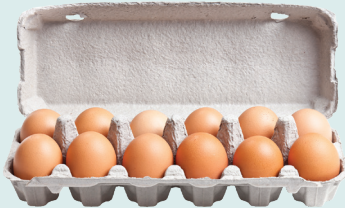


COMPRAR

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



PESCADO: ENLATADO Y EN SOBRES

COMPRAR

Puede escoger

- Latas de atún o salmón: de hasta 20 oz
- Sobres de atún o salmón: de 2.5 oz a 5 oz
- Latas de sardinas: de 3.75 oz y 4.25 oz
- 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



CONSEJOS DE COMPRA

Elija con cuidado los tamaños de latas y sobres para que sumen el monto total de su beneficio y así pueda aprovechar al máximo sus beneficios mensuales.

NO COMPRAR

- Con alimentos añadidos
- Sardinias 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 (solo en inglés) para tomar decisiones saludables cuando compre pescado.

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

Ejemplos: beneficio mensual de 20 oz

$$\begin{array}{ccc} \text{5 oz} & + & \text{5 oz} \\ \text{5 oz} & + & \text{5 oz} \\ \hline & & = 20 \text{ oz} \end{array}$$

..... 0

$$\begin{array}{ccc} \text{14.75 oz} & + & \text{3.75 oz} \\ \hline & & = 18.5 \text{ oz} \end{array}$$

FRUTAS, VERDURAS Y HIERBAS: 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
- Bandejas y platos de frutas y verduras para fiesta sin dips
- Hierbas frescas con o sin raíz
- Ajo y jengibre frescos
- No orgánicos u orgánicos

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

- Productos adicionados con lo siguiente:
 - Dips, aderezos, grasas, aceites o salsas
 - Sabores, alimentos, frutos secos o especias
- Frutas o verduras secas
- Brotos o flores comestibles
- Canastas de frutas
- Bandejas o platos para fiesta con dips
- Artículos del bufé de ensaladas
- Caña de azúcar
- Hierbas o especias secas como vainas de vainilla, canela, anís o tomillo seco
- Hierbas en macetas, como albahaca, romero o menta
- 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 orgánicos u orgánicos

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

NO COMPRAR

Productos adicionados con lo siguiente:

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

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

Capados 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.



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 orgánicos u orgánicos

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

- Productos adicionados con lo siguiente:
 - Azúcares, grasas, aceites o sal
- Fruta enlatada en almíbar concentrado o liviano, 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 orgánicos u orgánicos

NO COMPRAR

Productos 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

- 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

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 **Comprar**

Welch's (Bold)

- 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

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 percedero/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 22.

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





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, 96 oz, medio galón o un cuarto de galón

Envases de cartón o plástico

Leche de vaca

Pasteurizada

Refrigerada

Sin sabor agregado

La leche de vaca aprobada por WIC cumple criterios nutricionales específicos.

Nos aseguramos de que nuestra leche de vaca contenga:

- al menos 150 mcg de vitamina A por taza
- al menos 2.5 mcg de vitamina D por taza



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

Orgánica

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, algunos envases de fairlife® y a2 Milk® vienen en el tamaño incorrecto. La leche que viene en envases de vidrio tampoco está permitida.

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

Pasteurizada

Sin sabor agregado

** Nota: Para ver los criterios nutricionales de la leche de vaca, consulte la página 23.*

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



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

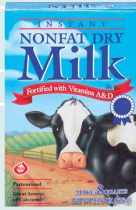
Cajas, cilindros, bolsas de plástico o sobres

Cualquier marca

Fortificada con calcio

Kosher

* **Nota:** Para ver los criterios nutricionales de la leche de vaca, consulte la página 23.



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

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 26 para obtener información sobre la leche de cabra y la página 29 para obtener información sobre las bebidas de soja.



LECHE: LECHE DE CABRA

COMPRAR

Debe ser de estas marcas y tipos:

Meyenberg

- 12 oz Evaporated Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 12 oz Powdered Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Low Fat (1% Milk Fat)
- 64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



Grace Harbor Farms

- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Kefir, Whole (3.5% Milk Fat)
- 64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



La leche de cabra aprobada por WIC
criterios nutricionales específicos.

Nos aseguramos de que nuestra leche de cabra
contenga:

- al menos 150 mcg de vitamina A por taza
- al menos 2.5 mcg de vitamina D por taza

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

NO COMPRAR

Otras marcas de leche de cabra

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

Homogeneizado

Pasteurizado

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 %

Productos 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



MANTEQUILLA DE MANÍ

COMPRAR

Debe ser

Frascos de 15 oz a 18 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

Productos adicionados con lo
siguiente:

Sabores, alimentos o especias

Aceite de lino o cártamo

Chocolate

Miel

Mermelada

Malvaviscos

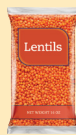
COMPRAR FRIJOLES O MANTEQUILLA DE MANÍ

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 =



0



0



De 15 oz a 18 oz

16 oz

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 15 oz a 18 oz de mantequilla de maní. Si compra un frasco de 18 oz, puede maximizar sus beneficios.



COMPRAR

Debe ser de estas marcas y tipos:

Marca **Tamaños** **Tipo** **Refrigerada o no**

8th Continent

medio galón

Original

Refrigerada



Pacific Ultra

32 oz
(un cuarto de galón)

Original

Únicamente no refrigerada



Silk

32 oz (un cuarto de galón),
medio galón
o paquete de dos
(2 medios galones)

Original

Refrigerada
o
no refrigerada



Bettergoods

medio galón

Original

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, West life

CONSEJO DE COMPRA

2 cuartos de galón = medio galón

4 cuartos de galón = 1 galón

2 medios galones = 1 galón



COMPRAR

Debe ser

Únicamente envases de 8 oz o 16 oz

Puede escoger

Entero, en cubos o rebanadas

No orgánicos u orgánicos

Extra/super firme

Firme

Medio Firme

Suave

Sedoso

El tofu aprobado por WIC cumple criterios nutricionales específicos. Nos aseguramos de que nuestro tofu contenga 100 mg de calcio por cada 100 gramos de tofu.



NO COMPRAR

Adicionado con sabores, alimentos o especias

Horneado

Tofu para postre

Frito

No refrigerado



Puede escoger

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

¡NUEVO! A partir de enero de 2025, el programa WIC de Washington ofrecerá más opciones de tamaño para muchos productos integrales. Para maximizar todos los beneficios de productos integrales puede necesitar una planificación adicional.

Para asegurarse de que utilice todos los beneficios de productos integrales, consulte el artículo "Consejos para usar sus beneficios de productos integrales".

BENEFICIO MENSUAL DE 24 OZ

Elija dos opciones

Paquetes de 12 oz

Elija una sola opción

Paquetes de 14 oz

Paquetes de 16 oz

Paquetes de 18 oz

Paquetes de 24 oz

BENEFICIO MENSUAL DE 48 OZ

Elija una combinación de lo siguiente

Paquetes de 12 oz

Paquetes de 14 oz

Paquetes de 16 oz

Paquetes de 24 oz

Paquetes de 32 oz

Paquetes de 42 oz

Elija una sola opción

Paquetes de 42 oz

CONSEJO DE COMPRA

Según su beneficio mensual, es posible que no utilice todos los beneficios si compra determinados tamaños de envases.

Por ejemplo, si compra un paquete de 18 oz y tiene un beneficio mensual de 24 oz, dejará de usar 6 oz de beneficios de productos integrales. Si compra un paquete de 42 oz y tiene un beneficio mensual de 48 oz, dejará de usar 6 oz de beneficios de productos integrales.

EJEMPLOS DE TAMAÑOS DE PAQUETES COMUNES

12 oz

Bollos de trigo integral para hamburguesa

14 oz

Arroz integral, instantáneo

Bollos de trigo integral para hamburguesa

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

24 oz

Avena

Pan de trigo integral

32 oz

Arroz integral

Avena

42 oz

Avena

Nota: Las listas que se mencionaron anteriormente con el tamaño de los envases de productos integrales no incluyen todas las opciones de tamaño aprobadas por WIC.





ARROZ INTEGRAL

COMPRAR

Puede escoger

- Cualquier marca
- Bolsas o cajas
- Sin gluten
- Instantánea o normal
- No orgánica u orgánica
- Tipos: Grano extralargo, largo, mediano o corto
- Cualquier paquete de hasta 48 oz



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
- Germinados o brotados
- Blanco
- Salvaje

CONSEJO DE COMPRA

Las onzas (oz) que figuran en el envase se restarán de su total de beneficios. Para asegurarse de que utilice todos los beneficios de productos integrales, consulte la página 33 de esta guía y el artículo "Consejos para usar sus beneficios de productos integrales".

AVENA

COMPRAR

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
- Cualquier paquete de hasta 48 oz



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



TORTILLAS SUAVES

COMPRAR

Debe ser

Tortilla de trigo integral

O

Tortillas suaves y sin sabor de maíz blanco o amarillo

Puede escoger

Cualquier paquete de hasta 48 oz

Tortillas suaves de maíz o de masa de maíz

Tortillas suaves de trigo integral

Bajo contenido de sodio

No orgánicos u orgánicos

Las tortillas aprobadas por WIC cumplen criterios nutricionales específicos.

Nos aseguramos de que nuestras tortillas sean de grano integral:

- Nuestras tortillas de trigo integral están elaboradas con harina de trigo 100 % integral. (En la lista de ingredientes solo se menciona "harina de trigo integral").
- Nuestras tortillas de maíz están elaboradas con harina de masa molida (harina de maíz).



NO COMPRAR

Adicionadas con sabores, alimentos o especias

96 % de trigo integral

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

Bajas 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

Germinados o brotados

Hechas en la tienda

Tortillas con la leyenda "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 utilice todos los beneficios de productos integrales, consulte la página 33 de esta guía y el artículo "Consejos para usar sus beneficios de productos integrales".



PASTA DE TRIGO INTEGRAL

COMPRAR

Debe ser

Hecha de trigo integral o trigo duro integral

Puede escoger

Cualquier paquete de hasta 48 oz

Bolsas o cajas

Cualquier tipo

No orgánica u orgánica

Las pastas aprobadas por WIC cumplen criterios nutricionales específicos.

Nos aseguramos de que nuestras pastas:

- Estén elaboradas con harina de trigo integral o harina de trigo duro integral. (En la lista de ingredientes solo se mencionan "harina de trigo integral" o "harina de trigo duro integral").
- No contengan azúcares, grasas, aceites, alimentos, condimentos o sales adicionados.



COMPRAR

Estos son algunos ejemplos de los tipos de pasta:

Cabello de ángel	Macarrones
Moños	Penne
Fideos de huevo	Rigate
Coditos	Rotini
Fetuchini	Conchas
Fusilli	Espaguetis
Lasaña	Espirales
Linguine	Vermicelli
	Ziti

NO COMPRAR

Adicionadas con sabores, alimentos o condimentos

51 % grano integral o trigo integral

Trigo sarraceno

A granel (se vende por peso)

Fresco

Sin gluten

Mezcla de granos

Multicolor

Sin hervir ni drenar

Refrigerada

Pasta de arroz

Semolina

Germinados o brotados

De verduras

CONSEJO DE COMPRA

Las onzas (oz) que figuran en el envase se restarán de su total de beneficios.

Para asegurarse de que utilice todos los beneficios de productos integrales, consulte la página 33 de esta guía y el artículo "Consejos para usar sus beneficios de productos integrales".



PAN DE TRIGO INTEGRAL

COMPRAR

Debe ser

Integral o de grano entero

Puede escoger

Cualquier marca

Cualquier paquete de hasta 48 oz

Bajo contenido de sodio

No orgánico u orgánico

Sin azúcar

Los panes aprobados por WIC cumplen criterios nutricionales específicos.

Nos aseguramos de que nuestros panes:

- Tengan la leyenda "Pan 100 % integral"
 -
- Contengan al menos 50 % de granos integrales en peso

Algunos ejemplos de productos integrales incluyen: harina de trigo integral, harina de avena integral, harina de maíz integral y mijo integral.



CONSEJO DE COMPRA

Las onzas (oz) que figuran en el envase se restarán de su total de beneficios. Para asegurarse de que utilice todos los beneficios de productos integrales, consulte la página 33 de esta guía y el artículo "Consejos para usar sus beneficios de productos integrales".

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 "liviano" en la etiqueta

Bagels

Trigo triturado

Bollos ingleses

Con fibra extra

Francés

De masa congelada o refrigerada

Sin gluten

Masa madre

Germinados o brotados

Hechas 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 aprobado. El primer ingrediente es un cereal "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.



OPCIONES DE PRODUCTOS INTEGRALES

BOLLOS DE TRIGO INTEGRAL PARA HAMBURGUESA Y HOT DOG

COMPRAR

Debe ser

Integral o de grano entero

Puede escoger

Cualquier marca

Cualquier paquete de hasta 48 oz

No orgánico u orgánico

Cubierto con semillas

Los bollos aprobados por WIC cumplen criterios nutricionales específicos.

Nos aseguramos de que nuestros bollos para hamburguesa y hot dog:

- Tengan la leyenda "Bollo 100 % integral"
- Contengan al menos 50 % de granos integrales en peso

Algunos ejemplos de productos integrales incluyen: harina de trigo integral, harina de avena integral, harina de maíz integral y mijo integral.



NO COMPRAR

Adicionados con sabores o especias

Bollos artesanales o gourmet (horneados en tandas pequeñas)

Bollos no envueltos en plástico

Bollos con la leyenda "liviano" en la etiqueta

Bagels

Bollos ingleses

Con fibra extra

Bollos o rollos de cena, franceses o alargados

De masa congelada o refrigerada

Sin gluten

Masa madre

Germinados o brotados

Hechas 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 utilice todos los beneficios de productos integrales, consulte la página 33 de esta guía y el artículo "Consejos para usar sus beneficios de productos integrales".



DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE WASHINGTON
PROGRAMA WIC

1-800-841-1410
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 Mayo 2025 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.