

WIC de TEXAS Alimentos Aprobados

Opciones sabias, familias sanas

Vigente el 1 de octubre de 2016

Yogur

Escoja estas marcas

Niños de 1 año

- Yogures de grasa entera
- Envases de 2 lbs. (32 oz./907g)

Brown Cow

- Cream Top Plain y Vanilla (Cream Top simple sin sabor y vainilla)

Freanna

- Plain (simple sin sabor)

Dannon

- All Natural - Plain (simple sin sabor)

Mountain High

- Original Style Yoghurt - Plain, Vanilla y Strawberry (simple sin sabor, vainilla y fresa)

Stonyfield

- Plain y French Vanilla (simple sin sabor y vainilla francesa)

Niños entre 2 y 5 años y mujeres

- Yogures bajos en grasa y sin grasa
- Envases de 2 lbs. (32 oz./907g)

Brown Cow

- Nonfat Plain y Vanilla (simple sin sabor y vainilla)

Dannon

- All Natural Lowfat Yogurt - Plain y Vanilla (simple sin sabor y vainilla)
- All Natural Nonfat Yogurt - Plain, Strawberry y Strawberry Banana (simple sin sabor, fresa y fresa banana)

Hiland

- Lowfat Plain, Vanilla, Peach y Strawberry (simple sin sabor, vainilla, durazno y fresa)

LALA

- Lowfat Plain (sin sabor)

Mountain High

- Low-fat Yoghurt - Plain & Vanilla (simple sin sabor y vainilla)
- Fat Free Yoghurt - Plain & Vanilla (simple sin sabor y vainilla)

Stonyfield

- Lowfat - Plain, French Vanilla, Banilla y Strawberry (simple sin sabor, vainilla, banilla y fresa)
- Fat Free - Plain y French Vanilla (simple sin sabor y vainilla francesa)

Yoplait

- Nonfat Yogurt - Plain (simple sin sabor)
- Original Smooth Style (Low Fat) Vanilla, Strawberry, Harvest Peach y Strawberry Banana (vainilla, fresa, durazno, y fresa banan)

NO APROBADO POR WIC: Griego, con fruta al fondo, batida (whipped) o con ingredientes para mezclar.

CONSEJO ÚTIL: Revuelva el líquido claro que se puede ver encima del yogur. Esto es suero de leche que tiene proteínas, calcio y otros nutrientes.

Leche

Busque la etiqueta rosa de WIC

Niños de 1 año - leche entera. No se permite suero de mantequilla

Niños entre 2 y 5 años y mujeres - sin grasa, baja en grasa, (1/2% y 1%) y suero de mantequilla

- 1 cuarto de galón (945 mL)
- 1/2 galón (1.89 L)
- 1 galón (3.78 L)

Suero de mantequilla sin grasa y bajo en grasa

- 1/2 galón (1.89 L)

Envase de cartón o plástico

NO APROBADO POR WIC: Leche enriquecida con calcio, alta en proteína, orgánica, con sabores (como chocolate), leche con DHA, omega-3, leche de arroz ni de cabra

Leche sin lactosa

Escoge cualquier marca

Niños entre 2 y 5 años y mujeres – Leche sin grasa y baja en grasa (1%)

- 1/2 galón (1.89 L)

NO APROBADO POR WIC: Leche fortificada con calcio, alta en proteína, orgánica con sabores (como chocolate), leche con DHA ni omega-3

Queso

Busque la etiqueta rosa de WIC

- Paquetes de 16 oz. (1 lb.) o 32 oz. (2 lbs.)
- En bloque o en rebanadas
- Regular, con grasa reducida y bajo en grasa
- Queso American, Cheddar, Colby, Colby-Jack, Longhorn, Monterey Jack, y Mozzarella
- Tiras de queso Mozzarella (16 tiras)

NO APROBADO POR WIC: Rebanadas envueltas individualmente, queso rallado, alimentos o productos de queso procesado, queso con jalapeño, queso del deli ni queso importado

Huevos

- Cartones de una docena
- Grado A o AA
- Grandes, medianos o pequeños **NO APROBADO POR WIC:** Extra grandes, gigantes (jumbo), cafés, fértiles, de campo (free-range), de corral (cage-free), orgánicos, con omega-3, con vitaminas ni con minerales añadidos (como Eggland's Best)

NO APROBADO POR WIC: Extra grandes, gigantes (jumbo), cafés, fértiles, de campo (free-range), de corral (cage-free), orgánicos, con omega-3, con vitaminas ni con minerales añadidos (como Eggland's Best)

Granos integrales

Pan

Busque la etiqueta rosa de WIC

- Pan de 16 oz. (1 lb.)
- 100% harina de trigo integral

NO APROBADO POR WIC: Sugar-free (sin azúcar)

Tortillas

Busque la etiqueta rosa de WIC

- Paquete de 16 oz. (1 lb.)
- Maíz amarillo o blanco
- 100% de trigo integral refrigeradas o de estantería

NO APROBADO POR WIC: Tortillas de harina blanca

Arroz integral

Busque la etiqueta rosa de WIC

- Paquete de 16 oz. (1 lb.)

NO APROBADO POR WIC: Arroz blanco, con especias agregadas, azúcar, grasa, aceite ni sal

Avena

Escoja estas marcas

- Envases de 16 oz.(1 lb.)
- Granvita Avena
- 3-Minute Brand Rápida o tradicional
- Best Choice Rápida o tradicional
- Mom's Best Naturals Rápida o tradicional

Pasta

Escoja estas marcas

- 16 oz. (1 lb.) caja o bolsa
- 100% de trigo integral

Marcas

Barilla

Food Club
Full Circle
Hodgson Mill
Kroger
Natural Directions
O Organics
Racconto
Ronzoni Healthy Harvest
Shurfine
Simple Truth

Tipos

- Angel Hair
- Campellini
- Elbows
- Farfelle
- Fusilli
- Linguine
- Penne
- Penne Rigate
- Rigatoni
- Rotini
- Shells
- Spaghetti
- Spirals
- Thin Spaghetti
- Veggie Bows

Mujeres que amamantan exclusivamente

Atún - Escoja cualquier marca

- Latas de 5 a 6 oz.
- Chunk light
- Empacado en agua
- Normal o bajo en sodio

NO APROBADO POR WIC: Atún blanco (albacore), tongol, yellowfin, filetes, “premium select” ni “gourmet”. Empacado en aceite ni en bolsas

Salmón - Escoja cualquier marca

- Latas de 5 a 6 oz.
- Salmón rosado
- Empacado en agua
- Se permite con piel y huesos

NO APROBADO POR WIC: “Premium” sin piel ni huesos, ahumado, filetes ni salmon rojo. Empacado en aceite ni en bolsas

Para bebés de 6 a 12 meses

Cereal para bebés

- Gerber MultiGrain 8 oz. y 16 oz.
- Gerber Avena 8 oz. y 16 oz.
- Gerber Arroz 8 oz. y 16 oz.
- Gerber Trigo integral 8 oz. only

NO APROBADO POR WIC: Cereales con frutas, fórmula para bebés, DHA ni otros ingredientes, u orgánicos

Frutas y verduras para bebés

Escoja cualquier marca

- Frascos individuales o paquetes de 2 frascos de 4 oz.
- Regular u orgánicos
- Frutas o verduras mezcladas o solas

NO APROBADO POR WIC:

- Comidas, postres, alimentos para niños pequeños, frutas o verduras en trozos, ni comidas para bebé en bolsas
- Frutas y verduras para bebés con: cereales, avena, yogur, carne, arroz, pasta, DHA, azúcar, sal ni almidones (como harina de arroz o tapioca)

CONSEJO ÚTIL: 1-paquete de frascos de 4.oz. es igual a 2 frascos

Para bebés de 6 a 12 meses amamantados exclusivamente

Carnes para bebés

Escoja cualquier marca

- Frascos individuales de 2.5 oz. – no paquetes de frascos
- Regular u orgánicos
- Cualquier carne individual con caldo o salsa, como pollo, res, pavo o jamón

NO APROBADO POR WIC: Comidas, carnes con verduras o fruta, DHA, azúcar ni sal

Frutas, verduras y legumbres productos frescos

Escoja cualquier marca

- Mixtos o solos
- Orgánicos o regular
- Enteros, cortados o empacados
- Ensalada, frutas o verduras en bolsa
- Habas o guisantes como habas frescas o frijoles de carita

NO APROBADO POR WIC:

- Productos del bar de ensaladas, bandejas preparadas para fiestas ni canastas de frutas
- Bolsas de ensalada con aderezo o crutones
- Frutas ni verduras decorativas u ornamentales (como ajo para colgar, calabazas pintadas, jícaras)
- Pico de gallo
- Nueces, mezcla de frutos secos, frutas secas ni verduras secas
- Frijoles secos a granel
- Especias ni hierbas (como cilantro, perejil, cebollino o menta)

Productos congelados

- Mixtos o solos
- Orgánicos o regular
- Con o sin sal o hierbas
- Cualquier tipo de paquete

NO APROBADO POR WIC:

- Verduras con crema, salsa, aderezo especial ni empanizadas
- Azúcar, endulzantes artificiales, grasa ni aceites añadidos
- Verduras mezcladas con pasta, arroz u otros ingredientes

Jugo

Busque la etiqueta rosa de WIC

- Jugo 100% - vitamina C 120%
- Se permite con calcio y vitamina D añadidos

Jugo (envase plástico)

Para niños 64 oz. y para mujeres 48 oz.

- Manzana
- Piña
- Toronja
- Piña con mango
- Naranja
- Verduras
- Naranja con mango
- Uva morada
- Naranja con piña
- Uva blanca

Jugo refrigerado (en envase de cartón o plástico)

Para niños 64 oz.

- Naranja

Jugo congelado

Para niños 16 oz.

- Manzana
- Naranja

Para mujeres 11.5 oz. - 12 oz.

- Manzana
- Toronja
- Uva morada
- Naranja
- Uva blanca

NO APROBADO POR WIC: Mezcla de jugos (cocktail o drink), sidra de manzana y jugo con azúcar ni endulzantes

Cereales para el desayuno

Escoja estas marcas

- Paquetes de 18 y 36 oz.

Con más granos integrales

Sin gluten

- Whole Grain Cream of Wheat 18 oz. - Con más granos integrales
- Malt-O-Meal Original 18 oz. y 36 oz.
- Instant Grits Original 18 oz.
- Cheerios 18 oz. y 36 oz. - Con más granos integrales y Sin gluten
- Multi-Grain Cheerios 18 oz. y 36 oz - Con más granos integrales y Sin gluten
- Dora 18 oz.
- KIX 18 oz. - Con más granos integrales
- Corn Chex 18 oz. - Sin gluten
- Rice Chex 18 oz. - Sin gluten
- All-Bran Complete Wheat Flakes 18 oz. - Con más granos integrales
- Corn Flakes 18 oz. y 36 oz.
- Mini Wheats 18 oz. y 36 oz. - Con más granos integrales
- Rice Krispies 18 oz.
- Special K Original 18 oz
- Grape-Nuts Flakes 18 oz. - Con más granos integrales
- Honey Bunches of Oats Honey Crunch 18 oz. - Con más granos integrales
- Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches 18 oz. - Con más granos integrales
- Honey Bunches of Oats Almond Crunch 18 oz. - Con más granos integrales
- Honey Bunches of Oats with Almonds 18 oz.
- Honey Bunches of Oats Honey Roasted 18 oz.
- Life Original 18 oz. - Con más granos integrales
- Corn Flakes 18 oz. caja y bolsas
- Scooters 18 oz. y 36 oz. bolsas - Con más granos integrales
- Crispy Rice 18 oz. caja y bolsa y 36 oz. bolsas
- Mini Spooners Blueberry 18 oz. y 36 oz. caja y bolsas - Con más granos integrales
- Mini Spooners Frosted 18 oz. & 36 oz. caja y bolsas - Con más granos integrales
- Mini Spooners Strawberry Cream 18 oz. y 36 oz. caja y bolsas - Con más granos integrales
- Oat Blenders with Honey 18 oz. caja y bolsa y 36 oz. bolsa
- Oat Blenders with Honey y Almonds 18 oz. caja y bolsa y 36 oz. bolsa

Legumbres secas

Busque la etiqueta rosa de WIC

- Paquete de 16 oz. (1 lb.)
- Frijoles negros, blancos, pintos, chícharos verdes partidos y lentejas

NO APROBADO POR WIC: Condimentos añadidos, frijoles a granel ni frijoles mixtos

Crema de cacahuete

Escoja cualquier marca

- Frascos de 16 oz. a 18 oz.
- Cremosa o crujiente

NO APROBADO POR WIC: "Peanut spread", de grasa reducida, orgánica, con miel, chocolate, malvaviscos, jalea, caramelos, ni omega-3

Cómo comprar legumbres y crema de cacahuete para niños entre 2 y 5 años y mujeres. 1 producto equivale:

1 paquete de frijoles secos, lentejas, chícharos o 4 latas de frijoles o 1 frasco de crema de cacahuete

Frijoles enlatados

Escoja estas marcas

Niños entre 2 y 5 años y mujeres

- Latas de 15 oz. a 16 oz.
- Normal o bajo en sodio

Allen

- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Frijoles rojos oscuros (kidney)
- Frijoles Great Northern
- Frijoles pintos

Bush's Beans

- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Frijoles Cannellini
- Frijoles rojos oscuros (kidney)
- Frijoles rojos claros (kidney)
- Frijoles refritos sin grasa (Cocina Latina)
- Frijoles Great Northern
- Frijoles pintos

Casa Fiesta

- Frijoles pintos
- Frijoles negros refritos sin grasa
- Frijoles refritos sin grasa
- Frijoles negros enteros

Ortega

- Frijoles negros
- Frijoles refritos sin grasa

Progreso

- Frijoles negros

Trappey's

- Frijoles rojos claros (kidney)

Goya

- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Frijoles Cannellini
- Frijoles pintos
- Frijoles rojos (kidney)

NO APROBADO POR WIC: Frijoles con chile, frijoles enlatados con las vainas, con jalapeños, tocino, aceites, Bush's Best Seasoned Recipe ni sopas

Proveedores de WIC

La marca de los alimentos de WIC declarada tradicionalmente como la más barata debe estar señalada con la etiqueta rosa que dice WIC Approved Item. Para obtener una lista de todas las marcas aprobadas, vaya a <http://www.dshs.texas.gov/wichd/vo/flist.shtm>

Algunas tiendas no venden todos los alimentos aprobados por WIC.

Para más información

Participantes de WIC 1-800-942-3678 o visita www.texaswic.org

Proveedores visita www.dshs.texas.gov/wichd/vo/vo1.shtm

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición.

Todos los derechos reservados. Stock no. WIC-34AP Rev. 10/16