



Estado de Illinois
 Departamento de Servicios Humanos
 Programa WIC de Illinois – Lista de Alimentos WIC Autorizados

A PARTIR DEL 1 DE FEBRERO DE 2016

Granos	Leche	Carnes y Frijoles (Habichuelas)
Pan de Trigo 100% Integral, bollos - 16 oz.	Leche – Marca Más Barata Sin Grasa / “Skim” Entera	Frijoles o Habichuelas, Chicharos & Lentejas Secas - 16 oz
Pasta de Trigo Integral (cualquier forma) - 16 oz Hodgson Mill Racconto Great Value ShurFine Our Family Ronzoni Healthy Harvest Barilla Kroger Meijer	Con grasa reducida 1% No Se Permite: Leche con chocolate, <i>buttermilk</i> , arroz, leche de cabra o perecedera	Frijoles o Habichuelas Enlatadas Ejemplos incluyen pero no se limitan a: Guisantes Garbanzo (chickpeas) Great northern <i>Kidney</i> Negros Blancos Pinto Refritos Rojos Habas
Arroz Integral - 16 oz Arroz Regular		No Se Permite: Sopas o caldos de ninguna clase, habichuelas tiernas enlatadas, frijolillos (wax) guisantes verdes (<i>green peas</i>) grasas, carnes o aceites añadidos.
Tortillas Suaves de Maíz - 16 oz Chi Chi’s La Burrita La Banderita Don Pancho Pepito Guerrero Santa Fe Don Marcos Marca de la Tienda Mission Azteca	Sólo Se Permite cuando está impresa en el instrumento: 1/2 Galón Cuartos Sin Lactosa Leche Instantánea en Polvo Leche de Soya 8 th <i>Continent</i> (original o vainilla) <i>Silk</i> (original)	Mantequilla de Maní o Cacahuete Marca más Barata Simple, suave, cremoso, crujiente Toda clase bajo en sodio
Avena - 16 oz Old Fashioned, Traditional, Quick-Cook, Rolled Oats (Sin sabores agregados)		No Se Permite: Agregado con mermelada, miel, “marshmallow” o cualquier combinación o imitación
Cereal- Marcas de Tiendas Bran Flakes Shredded Wheat (frosted, blueberry, strawberry cream) Toasted Oats (plain, Multi-grain)	Queso - Marca Más Barata <i>Natural Cheddar Provolone</i> <i>Colby Muenster</i> <i>Monterey Jack Swiss</i> <i>Mozzarella</i> Mesclas de quesos mencionados (Co-Jack)	Huevos- 1 docena Marca Más Barata Grado A o AA Huevos Grandes
Marcas Nacionales Alpha -Bits Kix (plain, honey, Berry berry) Dora the Explorer Corn Chex (sin gluten) Corn Flakes Rice Chex (sin gluten) Grapenuts Complete Bran Flakes (trigo) Grapenut Flakes Cream of Wheat (trigo integral) Life (regular) Original Malt-o-Meal Rice Krispies (original) Mini-Spooners (frosted, blueberry, strawberry cream) Quaker Oatmeal Squares (con azúcar morena o canela) Cheerios (regular, multi-grain) Honey Bunches of Oats Whole Grain (almond crunch, honey crunch, with vanilla bunches)	Los indicados arriba también se permiten: Bajo en sodio Bajo en grasas Bajo en colesterol No Se Permite: Alimentos con queso o con crema, productos de queso o imitación, quesos con sabores agregados, rebanas envueltas individualmente, despedazados (“shredded”)	Pescado Enlatado - 5 oz Trozos de Tuna (empacado en agua o aceite) Salmón Rosado No Se Permite: Cajitas de tuna ya preparadas para almuerzo
Cereal Para Bebés Arroz, avena, cebada trigo integral o mezcla de cereales Beech Nut Marcas de la Tienda Gerber No Se Permite: Orgánicos, cereales con formula, fruta, proteína, DHA	Fórmula Infantil o Para Bebés Tal como lo indica el instrumento o cupón	Carnes Para Bebés- 2.5 oz Simples en caldo o salsa Beech Nut Marcas de la Tienda Gerber No Se Permite: Orgánicos, palitos de carne (meat sticks)

¡Dele un buen ejemplo a sus hijos—aliméntese bien, haga ejercicios y evite sustancias dañinas tales como drogas, tabaco y alcohol!

Jugos, Frutas & Vegetales Para Bebés	Frutas & Verduras o Vegetales		
Jugos	Frescos	Congelados	Enlatados
<p>Jugo 100% sin Azúcar Debe contener 120% o más vitamina C diaria</p> <p>Manzana Toronja Naranja o China Naranja con Toronja Piña Uvas Tomate Vegetales (todos sabores excepto Splash y V-Fusion) Jugo Dole 100% (todos los sabores) Juicy Juice (todos los sabores) Old Orchard (todos los sabores) Welch's 100% Juice (todos los sabores)</p> <p>No Se Permite: Bebidas Hi-C, bebidas de frutas o cócteles Cajas de jugos u orgánicos</p> <p>Sólo Se Permite: cuando está impreso en instrumento o cupón: Latas de Jugos Individuales</p> <p>Para aquellos que no desean jugos listos para beber, siga la siguiente conversión: 48oz = uno de 12oz de congelado concentrado</p>	<p>Frutas & Vegetales o Verduras Cualquier variedad de fruta frescas o vegetales</p> <p>No Se Permite: Frutas o vegetales secos Hierbas o especias Mescla de frutas y nueces Ensaladas preparadas Canasto de fruta o empacados para fiestas Azúcar, grasas o aceites agregados</p>	<p>Frutas Cualquier marca sin azúcar añadida Cualquier variedad o mescla de frutas</p> <p>No Se Permite: Otros Ingredientes que no sea fruta (incluyendo azúcar)</p> <p>Vegetales Cualquier marca, tamaño, tipo de envase, o vegetal simple Mesclas Regular, bajo en sodio</p> <p>No Se Permite: Papas fritas, "hash browns, tater Tots", otros tipos en diferente formas. Productos con salsas, sazonados, condimentados o empanizados mesclas con pasta, arroz u otros granos</p>	<p>Frutas Cualquier marca, tamaño, tipo de envase Fruta sencilla, mesclas de frutas envasadas en agua o jugo Compota de manzana (applesauce) (sólo sin azúcar)</p> <p>Vegetales Cualquier marca, tamaño, tipo de envase de vegetales, cualquier tipo de vegetal simple mescla productos con tomate (triturado, enteros, puré, salsa) Regular, bajo en sodio</p> <p>No Se Permite: Pasta, arroz u otros granos Productos con grasas, aceites o condimentos añadidos productos de tomates con azúcar, grasas, o carnes sopas, ketchup, condimentos, aceitunas vegetales en crema o encurtidos (por ejemplo: maíz en crema, "sauerkraut")</p>
<p>Frutas & Vegetales o Verduras Para Bebés 4 oz frutas simples, vegetales simples o combinación de 2 o más frutas simples o vegetales</p> <p>Beech Nut (clasisc) Gerber Marca de la Tienda *2-paquetes de 4oz es igual a dos frascos de 4oz</p> <p>No Se Permite: Postres, comidas mezcladas, Con almidón añadido, cereales, DHA o orgánicos, en "pouches"</p>	<div style="border: 2px solid gray; padding: 10px;"> <p><i>Cada instrumento o cheque tiene un valor específico en dólares. Podrá pagar la diferencia si lo que cuestan las frutas y vegetales frescos, congelados o envasados, excede el valor del cheque.</i></p> </div>		

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesitan medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el [Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf), (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture (2) fax: (202)690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.