Revise el cupón para alimentos de WIC para obtener la descripción y cantidades de alimentos permitidos. Compare los artículos seleccionados con los artículos siguientes para asegurarse que solo se compren los tamaños de recipiente y alimentos elegibles de WIC. NO HAY PAGARÉS, VALES o SUSTITUCIONES.

HUEVOS:

— Marca más barata

- Grande, huevos blancos — *docena*

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Extra grandes, medianos, pequeños, marrón, huevos especiales o bajos en colesterol

¡MANTEQUILLA DE MANÍ NUEVOS TAMAÑOS!

(Debe estar impreso en el cupón para alimentos)

— Cualquier marca está permitida

- Envase de 16 a 18 oz
- Suave, crujiente, batida, baja en sodio y baja en azúcar están permitidos

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Saborizantes o ingredientes agregados. Orgánico.

FRIJOLES SECOS/GUISANTES:

— Cualquier marca está permitida

- Cualquier variedad — *paquete de 1 lb*

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Enlatado, fresco, congelado, mezclado, sabor agregado, mezclas para sopa

QUESO:

***— Marca más barata**, en la categoría de opciones del participante.*

- Americano, chédar suave, chédar medio, mozzarella *(semi descremado)* y suizo — *8 oz o 16 oz.*
- En bloque o rodajado *(no empacado individualmente)*.
- Las variedades bajas en grasa, sin grasa y bajas en sodio están aprobadas.

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Producto de queso, para untar o alimentos, embutidos, gratinado, peso al azar, picado

LECHE:

***— Marca más barata**, en la categoría de opciones del participante.*

Homogenizada:

- Entera, grasa reducida *(2%)*, baja en grasa *(1%)* y sin grasa *(descremado) — galón y cuarto*

Lactosa reducida/deslactosada:

(Debe estar impreso en el cupón para alimentos)

- Entera, grasa reducida *(2%)*, baja en grasa *(1%)* y sin grasa *(descremadoa) — medio galón y cuarto*

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Leche saborizada, suero de leche

BEBIDA DE SOJA:

(Debe estar impreso en el cupón para alimentos)

Marcas: *8th Continent, Pacific Ultra, Great Value*

- Envases de medio galón y un cuarto de galón
- Sabor original o vainilla

ATÚN:

(Debe estar impreso en el cupón para alimentos)

— Cualquier marca está permitida

- Liviano, oscuro o mezclado — *lata de 5 a 6 oz*
- Seguro para los delfines, empacado en agua o aceite

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Blanco, albacora, saborizado, sazonado, empaque de aluminio

SALMÓN ROSADO

(Debe estar impreso en el cupón para alimentos)

Marcas: *Bumble Bee, Chicken of the Sea*

- *Lata de 5 a 6 oz*
- Regular o bajo en sodio, empacado en aceite o agua, puede contener espinas o piel

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Fondo rojo o azul, especialidad, orgánico

GRANOS ENTEROS - ¡NUEVAS OPCIONES!

— Marca más barata

Los participantes pueden elegir de las siguientes selecciones.

La cantidad permitida y tamaño del paquete están impresos en el cupón para alimentos.

Arroz integral

- Bolsa/caja de 16 oz

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Instantáneo, blanco, saborizado, combinaciones de arroz salvaje, orgánico

Pan integral

- Barra de 16 oz (1 lb)
- 100 % integral en la etiqueta

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Sin azúcar, blanco, mezclas de trigo, bollos, rollos, rosquillas, masa congelada, orgánico

Tortillas

- Paquete de 16 oz
- Maíz o integral

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Harina tortillas, tostadas

Los cupones del fabricante y las promociones de cualquier tienda se pueden usar con cupones para alimentos de WIC, incluyendo alimentos gratis (como ofertas para comprar uno y llevar otro gratis).

USDA es un proveedor y empleador que ofrece de igualdad de oportunidades.

El presente documento público se publica a un costo total de $2,520.00. 50,000 copias de este documento público se publicaron en la segunda edición a un costo de $2,520.00. El presente documento lo publicó la Oficina de Imprenta del Estado para difundir la información a los participantes del programa sobre los artículos aprobados por WIC de conformidad con P.L. 95-627, Sec. 17 (b)(1). Este material se imprimió de conformidad con las normas para las publicaciones del estado que se establecen en R.S. 43:31. La impresión de este material se adquirió de conformidad con las disposiciones del Título 43 de los Estatutos Revisados de Louisiana.

Programa WIC Lista de alimentos

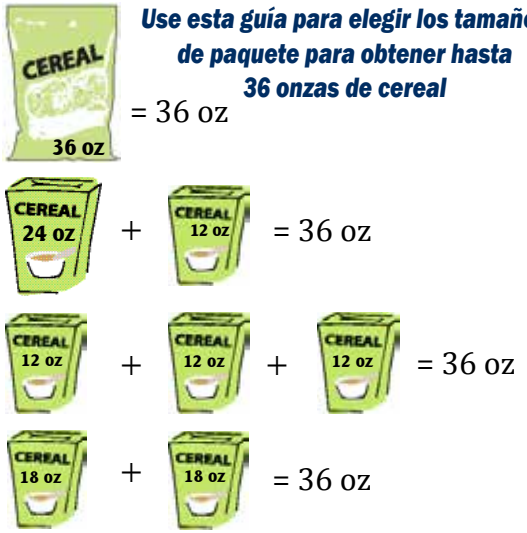
En vigencia el 1 de octubre de 2013

Programa para mujeres, bebés y niños de Louisiana (WIC)

Un proveedor de igualdad de oportunidades

DEPARTMENT OF HEALTH AND HOSPITALS

Guía de paquetes de cereal



Use esta guía para elegir los tamaños de paquete para obtener hasta 36 onzas de cereal

Alimentos para bebés de WIC

CEREAL PARA BEBÉS

*— **Marca más barata***

- Seco, simple *(no combinado con frutas) — caja de 8 oz*

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Cereal saborizado *(fruta, yogurt o fórmula)*, porciones individuales

FÓRMULA PARA BEBÉS

- Como está impreso en el cupón para alimentos de WIC *(cantidad, tamaño, marca y tipo)*. Debe estar fortificado con hierro.

NO ESTÁ PERMITIDO: sustituciones

ALIMENTOS PARA BEBÉS

Marcas: *Beech-Nut, Stage 2 or Stage 2 ½ , Gerber-2nd Foods*

- Frutas y vegetales
- Envases de 4 oz
- Están permitidas simples o combinaciones
- La textura puede ir de colado a picado

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Mezclas con cereal, postres, cenas, azúcar agregada, almidones, sal, endulzantes artificiales, DHA/ARA, grasas omega-3, prebióticos, probióticos, orgánico

CARNES PARA BEBÉS

(Debe estar impreso en el cupón para alimentos)

Marcas: *Beech-Nut, Stage 1, Gerber-2nd Foods*

- Envases de 2 ½ oz
- Un solo ingrediente con caldo o salsa
- Res, pollo, pavo, jamón

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Mezclas de pasta o vegetales, azúcares agregadas, sal agregada, DHA/ARA, grasas omega-3, prebióticos, probióticos, orgánico

Cereales

CEREALES PARA DESAYUNO

— Se requiere la marca más barata de lo siguiente envases de 12, 14, 18, 24 y 36 oz

Excepción: General Mills Rice Chex 12.8 oz y Avena instantánea de 11.8 oz

**Indica un cereal integral*

- Crispy Rice — *12 oz*
- Toasted Oats* — *14 oz*
- Instant Oatmeal*, simple — *11.5 a 12 oz*
- Avena de cocimiento rápido o Avena a la antigua* — *18 oz*
- Sémola de cocimiento rápido o instantánea — *12 oz*

Post

- Grape-Nuts Flakes* — *18 oz*
- Alpha Bits* — *12 oz*

Malt-O-Meal en bolsa o caja

- Oat Blenders with Honey — *12, 18 o 36 oz*
- Oat Blenders with Honey and Almonds — *18 o 36 oz*
- Frosted Mini Spooners* — *18 o 36 oz*
- Strawberry Cream Mini Spooners* — *12, 18 o 36 oz*

General Mills

- Corn Chex *(Gluten Free)* — *14 oz*
- Rice Chex *(Gluten Free)* — *12.8 oz*
- Dora the Explorer* — *18 oz*
- Kix* — *12 o 18 oz*

Kellogg's

- All Bran Complete Wheat Flakes* — *18 oz*
- Corn Flakes — *12, 18 o 24 oz*
- Special K — *12 o 18 oz*

Jugos. Frutas. Vegetales.

JUGOS - ¡NUEVAS OPCIONES!

Mínimo de 120% de vitamina C

*— **Marca más barata***

- Una concentración - 100% jugo
- 48 oz - Mujeres
- 64 oz - Niños
- Naranja, manzana, toronja, piña, naranja-mango, naranja-piña, piña-mango, uva morada, uva blanca, arándanos, arándanos-uvas, vegetales

- Concentrado congelado - 100% jugo
- 11.5 a 12 oz - Mujeres
- Naranja, manzana, toronja, piña, uva morada, uva blanca

FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS:

— Cualquier marca/cualquier variedad *(excluyendo papas, excepto camote anaranjado y batatas).*

PERMITIDO:

- Frutas o vegetales enteros o cortados previamente
- Cortados previamente incluye paquetes o recipientes *(por ejemplo, ensalada en bolsa, piña en recipiente de plástico).*
- Camote y batatas.

NO ESTÁ PERMITIDO:

- Cualquier tipo de patata, excepto el camote y batatas (patata dulce) naranja.
- Hojas verdes en bolsa *(por ejemplo, lechuga, espinaca, etc.)* con otros ingredientes como cubos de pan tostado o aderezo.
- Bandejas para fiestas o canastas de frutas
- Frutas y vegetales decorativos y ornamentales *(por ejemplo, una tira de ajos, calabazas, etc.)*.
- Artículos a bar para ensaladas
- Frutas secas y mezclas de nueces
- Cacahuates y otras nueces
- Hierbas y especias

Comprar, vender o hacer mal uso de otra manera de los beneficios de WIC *es un delito*.

Para reportar que sospecha de un abuso, llame al 800-424-9121 o visite www.usda.gov/oig/hotline.htm