

# Lactancia – Un regalo para toda la vida



## MUJERES QUE ESTÁN AMAMANTANDO

### ATÚN LIGHT EN TROZOS

Lata de 5 oz, en agua o en aceite. Se permite bajo contenido de sodio.

No orgánico, albacora, aleta amarilla, Starkist Selects, porción individual o en bolsas.

### SALMÓN ROSADO

Lata de 5 oz o 14.75 oz. Se permite bajo contenido de sodio.

No salmón rojo, ahumado, porción individual, en bolsas u orgánico.



## BEBÉS EN LACTANCIA

### COMIDA CON CARNE PARA BEBÉS

No orgánicos, DHA, cenas o graduados.



Gerber, potes de 2.5 oz  
Variedades (con caldo): pollo, jamón, carne, pavo



Beech Nut, potes de 2.5 oz  
Variedades (con caldo): carne, pollo, pavo



Tippy Toes, potes de 2.5 oz  
Variedades (con caldo): pollo, pavo, carne

North Dakota Department of Health • WIC Program  
600 E. Boulevard Ave.  
Bismarck, N.D. 58505  
701.328.2496 • Sin cargo 800.472.2286

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

DAKOTA DEL NORTE

# WIC

## Lista de alimentos



CON VIGENCIA  
1 DE DICIEMBRE DE 2019



# LECHE

Galones solamente; medios o cuarto galones si se han indicado en el cheque.

Entera, 1 %, descremada, enriquecida con calcio, acidófilo, mantequilla cultivada, sin lactosa, leche en polvo sin grasa (3 qt u 8 qt), evaporada (lata de 12 oz), leche de cabra Meyenberg (cuartos, lata de 12 oz, en polvo o evaporada)



No se incluyen las leches saborizadas, con chocolate ni con un 2 % de materia grasa, las leches con proteínas extras, almendra o coco, las leches orgánicas o de arroz ni las leches condensadas azucaradas.



# QUESO

Rallado o en barra, de 8 o 16 oz, se incluyen los quesos con un porcentaje reducido de grasa (1 libra = 16 oz o dos paquetes de 8 oz).

Americano, cualquier variedad de cheddar, colby jack, colby, suizo, mozzarella, marble jack, Muenster, provolone, Monterey jack, en hebras (se permiten quesos con envoltorio individual).

\*El queso en hebras debe ser únicamente de 8 o 16 oz.



No se incluye el queso en rodajas ni cubos. No se incluyen comidas con queso, queso crema o queso untable. No se incluye el queso havarti, gouda, farmer, parmesano, romano, asiago ni asadero. No se incluyen quesos con ingredientes agregados, quesos jack con pimienta ni quesos ahumados, orgánicos o saborizados (mexicanos, taco). No se incluyen quesos con peso aleatorio ni quesos cortados.



# YOGUR

Únicamente en envases de 32 oz.

## MARCAS

**Dannon** Con un bajo contenido de grasa (vainilla).

**Dannon Light & Fit** Sin grasa (\*fresa, \*vainilla).

**Dannon All Natural** Con un bajo contenido de grasa o sin grasa (natural).

**Yoplait (original)** Con un bajo contenido de grasa (vainilla, fresa, arándano, melocotón cultivado, fresa y banana).

**Cass Clay** Sin grasa (natural, fresa, vainilla).

**Essential Everyday** Sin grasa (natural) Con un bajo contenido de grasa y mezclado (arándano, fresa, vainilla, natural, melocotón, frambuesa).

**Great Value** Sin grasa (natural, \*vainilla light).

Con un bajo contenido de grasa (fresa, vainilla, melocotón, fresa y banana).

**Market Pantry** Sin grasa (natural, \*vainilla light) Con un bajo contenido de grasa (vainilla).

**Food Club** Sin grasa (natural), con un bajo contenido de grasa y mezclado

(vainilla, fresa), sin grasa (\*vainilla).

**Our Family** Light o sin grasa (natural, \*vainilla), con un bajo contenido de grasa (fresa, arándano, melocotón, vainilla).

**Lucerne** Con un bajo contenido de grasa (melocotón, fresa, vainilla), sin grasa (natural, vainilla).

\*Contiene endulzantes artificiales.



No yogur griego u orgánico



# LECHE DE SOJA

Medio galón

8th Continent: sabor original únicamente

Silk: sabor original únicamente



No completa, orgánica, light, descremada, con chocolate o vainilla



# JUGO PERMITIDO POR WIC

## 12 OZ CONCENTRADO CONGELADO (sólo mujeres)



Naranja

Cualquier marca 100 %



Pomelo

Cualquier marca 100 %



Cualquiera de 100 %  
Jugo Dole



Jugo de manzana HyTop  
También: *Essential Everyday,  
Our Family, Great Value,  
Food Club, Good & Gather,  
Minute Maid, Signature  
Select y Best Choice.*



Cualquiera de 100 %  
Jugo Old Orchard  
(Marca verde únicamente)

**\*No uva/uva blanca**

## 64 OZ PLASTICO (sólo niños)



Old Orchard  
Cualquier jugo 100 %  
No variedades  
Healthy Balance.

**\*No uva/uva blanca, sidra  
de manzana, granada, o  
cereza ácida**



Market Pantry Apple  
También: *Langers,  
Essential Everyday, Great  
Value, Our Family, Food  
Club, HyTop, Signature  
Select, y Best Choice*



Essential Everyday  
Grapefruit  
También: *Our Family  
y Signature Select.*



Mott's Apple  
También: *Manzana  
con cereza y manzana  
con mango*

**No Mott's Natural,  
Medley's, Sensibles  
o Mott's for Tots**



Langers Pineapple  
También: *Food Club,  
Our Family, Libby's,  
HyTop, Essential  
Everyday, Great  
Value y Signature  
Select*



Juicy Juice  
Cualquier  
jugo 100 %

**\*No se  
incluyen  
jugos de uva  
ni uva blanca**



Food Club  
Orange  
También: *Langers,  
Essential  
Everyday,  
Great Value,  
Tropicana,  
y Signature  
Select.*



Jugo de verduras V8  
(incluidos los jugos con un  
bajo contenido de sodio y  
los picantes)  
También: *Food Club, Great  
Value, Market Pantry,  
Essential Everyday, HyTop,  
Our Family, Signature Select  
y Best Choice.*  
**No se incluyen los jugos  
V8 Splash.**



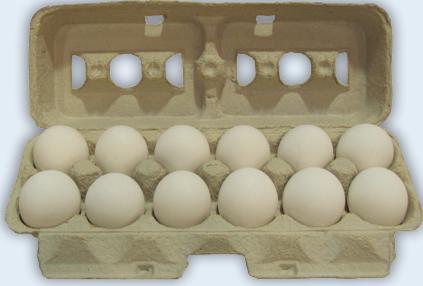
Campbell's Tomato  
(incluidos los jugos con  
un bajo contenido  
de sodio)  
También: *Great Value,  
Our Family, Essential  
Everyday, Food Club,  
HyTop, Market Pantry,  
Signature Select,  
Langers y Best Choice.*

Deben ser jugos 100%. Pueden ser fortificados con calcio. No envases de plástico de 46, 48, 96 o 128 oz. No latas de 46 oz. No orgánicos, cócteles, sidra de manzana, jugo de zumo de manzana, uva/uva blanca, bebidas frutales, limonada, ciruela pasa, porciones individuales o refrigerados.



# HUEVOS

Frescos, paquete de una docena únicamente, medianos o grandes



No huevos orgánicos, marrones, sin cesta, especiales o pasteurizados.



# MANTEQUILLA DE MANÍ

Pote de 16 a 18 oz únicamente, tipo crema, crujiente o con trozos.

**MARCAS:** Jif, Peter Pan, Reese's, Skippy y cualquier marca blanca.



No se incluyen las mantequillas de maní con un contenido reducido de grasa ni las untables, orgánicas, natural, con ácido graso omega-3 ni mejoradas.

No se incluyen las mantequillas de maní con agregados de chocolate, jalea, miel ni malvavisco.



# FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS

Cualquier variedad de frijoles, guisantes o lentejas comunes.

Frijoles refritos (sólo sin grasa)

Seco (tamaño de 1 o 2 lb)

Enlatado (tamaño de 15 a 16 oz)

Se permite bajo o reducido en sodio y sin sal agregada



No frijoles horneados, judías verdes, guisantes, habas con chili, alubias, carne de cerdo y frijoles, mezclas/sopas de frijoles u orgánicos.  
No con agregados de azúcares, grasas, carnes o aceites.

Todas las frutas y verduras frescas

También permitidos: frutas pre-cortadas o envasadas, verduras y ensaladas embolsadas/ensalada de col

No frutas/verduras enlatadas, en frascos, secas o congeladas.  
 No barra de ensaladas/fiambres, frutas y verduras pre-cortadas o envasadas con salsas, ensaladas embolsadas con aderezos.  
 No canastas de fruta, bandejas para fiestas o verduras decorativas (calabacinos, calabazas) y frutas.  
 No hierbas y especias (como perejil, albahaca, cilantro, romero, tomillo, etc.).




## CÓMO USAR EL CUPÓN DE VALOR EN EFECTIVO

El cupón de valor en efectivo (CVV) se cobra como un cheque de WIC normal, pero hay algunas pequeñas diferencias:

1. El valor total del CVV se indica en el cheque; puede comprar frutas y verduras frescas hasta el valor máximo.
2. Si el importe total de la compra supera el valor nominal del CVV, usted puede pagar la diferencia de otra manera aceptable (efectivo, SNAP/cupones de comida, etc.).
3. Si el valor total de la compra es menor que el valor impreso del CVV, no recibirá dinero a cambio.
4. Cada CVV debe procesarse por separado y no se puede combinar con el valor de otro CVV u otro cheque de WIC.

## GUÍA DE COMPRAS DE FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS



Cuando compre frutas y verduras frescas, utilice la siguiente tabla para ayudarle a calcular el costo de su compra.



1. Coloque el artículo en la balanza de la tienda de comestibles.
2. Redondee el peso a la libra más cercana (lb) o media libra.
3. Estime el costo del artículo en función de la tabla.

Precio por libra	1 lb	1 ½ lbs	2 lbs	2 ½ lbs	3 lbs	3 ½ lbs	4 lbs
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

## Consejos para comprar

- Revise los anuncios de venta semanales de su tienda de comestibles.
- Compre frutas y verduras de temporada.
- No compre productos que estén magullados o dañados.

Lista de compras para un vale de frutas y verduras por \$9

Artículos	Precio
4 lb de bananas a 49¢/lb	\$1.96
Bolsa de 1 lb de zanahorias bebé	\$1.50
2 lb de manzanas a \$1.69/lb	\$3.38
1 atado de lechuga romana	\$2.11
<b>Total</b>	<b>\$8.95</b>

Lista de compras para un vale de frutas y verduras por \$11

Artículos	Precio
Envase de 1 lb de fresas	\$2.50
2 lb de batatas a \$1.17/lb	\$2.34
2 lb de naranjas a \$1.77/lb	\$3.54
1 lb de brócoli a \$1.47/lb	\$1.47
2 pepinos a 50¢ cada uno	\$1.00
<b>Total</b>	<b>\$10.85</b>



# CEREALES FRÍOS: 12 oz o más grandes



Grape-Nuts + ▲  
y Grape-Nuts Flakes ▲



Kix ▲ (regular  
únicamente)



Cheerios ▲ y Multi-  
Grain Cheerios ▲ #



Original ▲ + y Little Bites Mini  
Wheats + ▲ (original únicamente)



Total Whole Grain # ★ ▲  
También: HyTop Multigrain



Life (original únicamente) ▲  
También: Our Family 4 Corner  
Crunch, Essential Everyday Oat  
Squares, Signature  
Select Live It Up, Great  
Value Oat Crunch



Our Family Bran Flakes  
+ ▲  
También: Food Club, HyTop,  
Great Value, Valu Time, Clear  
Value, Essential Everyday,  
Ralston, Signature Kitchens,  
o Best Choice



Complete All-Bran Wheat  
Flakes ★ # + ▲



Oatmeal Squares  
★ + ▲



Sunbelt Bakery  
Simple Granola  
# + ▲



Corn Flakes  
También: Our Family,  
Food Club,  
Great Value, HyTop, Clear  
Value, Essential Everyday,  
Signature Select, Valu Time,  
Ralston y Best Choice



Honey Bunches of Oats -  
Whole Grain Crunch + ▲



Our Family Toasted Oats  
También: Food Club, Great  
Value, HyTop, Market Pantry,  
Clear Value, Essential Everyday,  
Signature Select, Valu Time,  
Ralston Tasteoos  
y Best Choice



Crispix  
También: Our Family/  
Essential Everyday Crispy  
Hexagons, y Food Club Twin  
Grain Crisp



Great Value Frosted  
Shredded Wheat  
También: Our Family, Food  
Club, HyTop, Essential  
Everyday, Clear Value,  
Signature Select, Ralston y  
Best Choice



Frosted Mini  
Spooners ★ + ▲



Honey Bunches of Oats  
(solo Honey Roasted)  
También: Our Family/Signature Select  
Oats and More with Honey, Essential  
Everyday Honey Oats and Flakes, Food  
Club Honey and Oats,  
Market Pantry Honey Oat Mixers,  
Great Value Crunchy Honey Oats



Essential Everyday  
Nutty Nuggets  
También: Our Family, Food  
Club Wheat n Crunchy,  
Great Value Crunchy  
Nuggets, Signature Select  
Nutty Nuggets



Market Pantry  
Toasted Rice  
También: Our Family, Malt O Meal,  
Essential Everyday, Signature  
Select Crispy Rice, HyTop,  
Food Club, Clear Value,  
Valu Time, Best Choice  
y Ralston Crisp Rice



Food Club  
Multigrain Toasted Oats  
También: Great Value  
Toasted Multi-Grain,  
Essential Everyday Multi-  
Grain, Our Family Multi-  
Grain Toasted Oats, Best  
Choice Multi Grain  
Happy O's



Corn, Rice, Wheat ★ + ▲ Chex  
También: Our Family Corn, Ralston Rice &  
Corn Biscuits, Best Choice Rice and Wheat  
Crisps, Essential Everyday Corn, Wheat  
or Rice Squares, Great Value Toasted Rice, Corn  
or Wheat, Food Club Rice, Corn & Wheat  
Squares, Signature Select Corn & Rice Pockets

# CEREALES CALIENTES



Quaker Instant Oatmeal ▲  
(original y en paquetes  
únicamente)

También: Our Family, Food Club,  
Great Value, HyTop, Essential  
Everyday y Signature Select.



Malt O Meal  
natural ★ o chocolate ★



Cream of Wheat (1 min., 2 ½ min., 10 min.), Whole Grain + ▲ (2 ½ min.),  
Cream of Wheat Instant e Instant Whole Grain + ▲

## CLAVE DE CEREALES

- ★ - 100% FOLATO/  
ÁCIDO FÓLICO
- # - 100% HIERRO
- + - 4 GRAMOS  
O MÁS DE FIBRA
- ▲ - 51% O MÁS  
GRANO INTEGRAL

Compre cualquier combinación  
de cereales **calientes** o **fríos**  
de 36 oz o menos.

$$18 \text{ oz} + 18 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

$$12 \text{ oz} + 12 \text{ oz} + 12 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

$$12 \text{ oz} + 24 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

# CEREAL PARA NIÑOS



Envase de 8 o 16 oz: arroz,  
avena, multicereales, trigo entero  
No se incluyen los cereales con fruta  
agregada o fórmula ni los cereales  
orgánicos, para bebés sensibles ni  
con DHA.

# ALIMENTOS PARA BEBÉS – FRUTAS Y VEGETALES

**Tippy Toes/Parent's Choice:** potes de 4 oz y con  
un solo ingrediente únicamente.

Frutas de segunda etapa: pera, mango,  
salsa de manzana, banana

Verduras de segunda etapa: calabacín,  
guisante, batata, zanahoria, judía verde



**Gerber/Tippy Toes** – 4 oz de plástico (dos paquetes)  
de un solo ingrediente únicamente

**Gerber** Frutas de segunda etapa: manzanas,  
bananas, peras, melocotones, mangos

Vegetales de segunda etapa:

batatas, zapallo, zanahorias, judías verdes,  
guisantes, calabaza

**Tippy Toes** Frutas de segunda etapa:

manzanas, peras, bananas

Vegetales de segunda etapa: zanahorias, batatas, zapallo



**Beech Nut:** potes de 4 oz y  
con un solo

ingrediente, clásicos o sin  
agregados artificiales únicamente  
(no se incluyen los naturales).

Frutas de segunda etapa: manzana, melocotón,  
pera, banana, mango

Verduras de segunda etapa: calabacín,  
zanahoria, guisante dulce, batata y judía verde.



No orgánicos, DHA, comidas, postres y batidos, combinaciones  
(por ejemplo, manzana y arándanos), alimentos 1st Foods, 3rd  
Foods o Graduate.



# FÓRMULA



Marca, tamaño y  
cantidad, como  
se indica en el  
cheque.

No se permiten sustituciones o cambios.



# PAN

Deben ser panes o panecillos de trigo integral o de grano entero.

16 oz para mujeres

32 oz para niños

## MARCAS DE PAN

**Our Family** Con 100% de trigo entero (16 oz)

**Village Hearth** Con 100% de trigo entero (16 o 20 oz)

**Great Value** Con 100% de trigo entero (16 o 20 oz)

**Sara Lee** Con 100% de trigo entero (16 o 20 oz)

**Food Club** Con 100% de trigo entero (16 oz)

**Best Choice** Con 100% de trigo entero (16 oz)

**SunnyBrook** Con 100% de trigo entero (16 oz)

## MARCAS DE PANECILLOS (solo para niños)

**Village Hearth** Rodajas delgadas de trigo integral (12 oz)

**Brownberry** Pan para sándwich delgado con 100% de trigo entero (12 oz).



# PASTA

Pasta con 100% de trigo integral o grano entero de 16 oz únicamente

## MARCAS

**Great Value** Espagueti, linguine, espagueti delgado, rotini, coditos, penne

**Barilla** rotini, espagueti, espagueti delgado, linguine, penne, medias conchas

**Our Family** Rotini, espagueti

**Food Club** Espagueti, penne

**Essential Everyday** Rotini, espagueti, espagueti delgado, coditos, penne

**Ronzoni Healthy Harvest** Rotini, espagueti, espagueti delgado, linguine, penne regate

**Gia Russa** Linguine, penne rigate, rigatoni romano, rotini

**Hodgson Mill** Espagueti, cabello de ángel, coditos, espirales

**Signature Select** Coditos, linguine, penne regate, rotini, espagueti, espagueti delgado



# ARROZ INTEGRAL

Debe ser simple y de grano entero.

En bolsa o caja; se incluye el arroz en bolsa para hervir e instantáneo.

Hasta 16 oz para mujeres

Hasta 32 oz para niños

No se incluyen el arroz Uncle Ben's, el arroz silvestre, las mezclas, el arroz preparado ni el arroz orgánico.



# TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL

16 oz para mujeres.

32 oz (o 2 de 16 oz) para niños.

## MARCAS

**Chi Chi's** Trigo entero (16 oz)

**Essential Everyday** Trigo entero (16 oz)

**La Banderita** Trigo entero (16 oz)

**Mission** Trigo entero (16 oz)

**Don Pancho** Trigo entero (16 oz)

**Frescado's** Trigo entero (16 oz)

**Food Club** Trigo entero (16 oz)

**Market Pantry** Trigo entero (16 oz)

**Our Family** Trigo entero (16 oz)

**Azteca** Trigo entero (16 oz)

**Signature Select** Trigo entero (16 oz)

**Great Value** Trigo entero (16 oz)



# TORTILLAS DE MAÍZ BLANDAS

Se incluye el maíz amarillo o blanco.

16 oz para mujeres.

32 oz (o 2 de 16 oz) para niños.

## MARCAS

**Mission** Maíz, extradelgado (16 oz)

**La Burrita** Maíz (16 oz)

**La Banderita** Maíz (16 oz)

**Food Club** Maíz (16 oz)

**Essential Everyday** Maíz (16 oz)

**Our Family** Maíz (16 oz)

