

Alimentos Aprobados

- Leche Permitido**
- Cualquier marca
 - Leche reducida/baja en grasas (descremada, con 1/2%, 1% y 2% de contenido graso).
 - Leche entera (si está impresa en el cheque de WIC)
 - Únicamente envases de plástico de un galón



- Suero de leche de cultivo (tamaño de cuarto de galón)
- Leche evaporada, de la marca de la tienda solamente (lata de 12 ó 13 onzas)
- Leche descremada en polvo, de la marca de la tienda solamente (caja de 3 u 8 cuartos de galón)
- Leche especial, el tipo y tamaño estará escrito en el cheque de WIC.

No Permitido

- Leche condensada con azúcar
- Leche de soja
- Leche con sabores
- Leche orgánica
- Leche reconstituida
- Sustituciones

- Huevos Permitido**
- Blancos, medianos, tipo A o AA (envase de 1 docena)



No permitido

- Huevos bajos en colesterol
- Huevos orgánicos
- Huevos especiales
- Huevos cafés

- Crema de cacahuate Permitido**
- Suave, cremosa o regular, de la marca de la tienda solamente (frasco de 18 onzas)



No permitido

- Crema de cacahuate crujiente
- Crema de cacahuate baja en grasas
- Crema de cacahuate baja en sal/sodio
- Crema de cacahuate orgánica
- Mezclada con mermelada o miel de abeja

- Queso Permitido**
- Queso natural, doméstico, regular, de la marca de la tienda solamente: Queso Americano, Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack y Mozzarella. (Trozo de queso de 8, 16 ó 32 onzas solamente).



No permitido

- Queso en fetas, excepto el queso Americano de la marca de la tienda
- Aditivos de queso
 - Queso de fiambrería
 - Alimentos de queso
 - Salsa de queso
 - Producto de queso
 - Queso en hebras
 - Queso en palitos
 - Queso con colesterol reducido
 - Fetos envueltas individualmente
 - Queso con sabores
- Queso rallado



- Frijoles y chícharos secos Permitido**
- Frijoles y chícharos secos mixtos, marca de la tienda solamente (bolsa de 1 lb.)

No permitido

- Productos orgánicos
- Aditivos o sabores

Para mujeres que están únicamente amamantando:

- Zanahorias Permitido**
- Frescas, incluyendo tamaño "baby" o congeladas, de diversos cortes, de cualquier marca (paquete de 1 ó 2 lb.).



No permitido

- Zanahorias orgánicas
- Sabores

- Atún Permitido**
- Envasado en agua solamente, en trozos, sólido o en hebras, de cualquier marca (lata de 6 onzas)



No permitido

- Atún "Albacore" o blanco
- Reducido o con poca sal/sodio

Alimentos para bebés

- Fórmula para bebés Permitido**
- Marca impresa en el cheque de WIC, tipo y tamaño impreso en el cheque de WIC



- Jugo para bebé Permitido**
- 100% jugo (botella de 32 onzas)

Gerber:

- Manzana
- Manzana Plátano
- Manzana Cereza
- Manzana Uva
- Frutas mixtas
- Pera
- Uva blanca



Beech-Nut:

- Manzana
- Manzana Cereza
- Frutas mixtas
- Pera
- Uva blanca



Nature's Goodness:

- Manzana
- Manzana Cereza
- Manzana Uva
- Pera
- Uva blanca



- Cereales para bebés Permitido**
- Solamente sin sabor y seco (8 ó 16 onzas)



Beech-Nut:



Nature's Goodness:



¿Por qué se recomienda la leche reducida/baja en grasas para los niños mayores de 24 meses y las mujeres?

Nutrientes de 8 onzas (1 taza) de leche

	Leche descremada (0%)	Leche de 1% de grasa	Leche de 2% de grasa	Leche entera (3.25%)
Calcio	306 mg	290 mg	285 mg	276 mg
Calorías	80	100	120	150
Grasa	poca	2 gramos	5 gramos	8 gramos
Colesterol	5 mg	12 mg	20 mg	24 mg

Fuente: Base de datos sobre nutrientes para referencia estándar del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA)

¿Sabía que...?

- La leche reducida/de bajo contenido en grasas (descremada, con 1/2%, 1% y 2% de grasa) tiene los mismos nutrientes que la leche entera, pero menos grasa y calorías.
- La leche, sin importar el contenido graso, es una excelente fuente de calcio y otros minerales, proteínas, vitamina B y vitaminas A y D.
- El calcio y la vitamina D en la leche ayuda a fortalecer sus huesos y dientes para mantenerlos sanos.
- A diferencia de los adultos y los niños mayores de 2 años, los niños entre 12 y 23 meses necesitan la grasa de la leche entera o la leche materna para su crecimiento y desarrollo.

[Nota] Marcas de la tienda: Puede ser la propia marca de la tienda o la marca con la que trabaja la tienda creada por el proveedor mayorista.

Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri División de la Comunidad y la Salud Pública WIC y los servicios de nutrición

P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

EMPLEADOR QUE BRINDA OPORTUNIDADES IGUALITARIAS PARA

EL EMPLEO/POLÍTICAS DE DISCRIMINACIÓN POSITIVAS

Conforme a las leyes federales y a la política del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés), esta institución tiene terminantemente prohibido la discriminación según la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. Para presentar una denuncia por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA brinda oportunidades igualitarias.

Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para las personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204.

Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz 1-800-735-2466.

WIC-641 (10-05)

WIC

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños

Lista de alimentos aprobados de Missouri



para alimentarse bien y mantenerse sano

Válido: 1° de octubre, 2005 - 30 de septiembre, 2007



Cereales fríos



Mezcle y combine los tipos y tamaños, incluyendo cereales calientes, hasta un total de 36 onzas.

Cereales fríos: Entre 12 y 36 onzas en una bolsa o caja de las marcas permitidas.

Best Choice



Dierbergs



Flavorite



Jugo

Concentrado congelado 11.5-12 onzas



Welch's
Uva
Uva blanca
Uva blanca Arándano
Uva blanca Melocotón
Uva blanca Pera
Uva blanca Frambuesa

Great Value
Manzana
Uva
Toronja
Naranja
Naranja estilo campirano
Naranja con calcio

Seneca
Manzana
Uva

Minute Maid
Naranja
Naranja estilo campirano
Pasión de naranja con calcio
Naranja sin pulpa
Naranja con calcio
Naranja con vitaminas y zinc

Hy-Vee
Manzana
Toronja
Naranja
Naranja con calcio

Dole
Frambuesa estilo campirano
Naranja Melocotón Mango
Naranja Fresa Plátano
Piña
Piña Naranja
Piña Naranja Plátano
Piña Naranja Fresa

Hy-Top
Naranja

Tree Top
Manzana

Best Choice
Toronja
Naranja
Naranja estilo campirano
Naranja con calcio
Naranja sin pulpa

Tropicana
Naranja con pulpa
Naranja sin pulpa

Shop N Save
Manzana
Naranja

Langers
Manzana
Jugo de naranja y más
Mezcla otoñal
Mezcla primavera
Mezcla veraniega
Mezcla invernal

Flav-R-Pac
Manzana
Toronja
Naranja
Naranja rica en calcio
Naranja estilo campirano

IGA
Manzana
Naranja
Naranja estilo campirano

Midwest Country Fare
Naranja

Shurfine
Manzana
Naranja

Kroger
Manzana
Toronja
Naranja
Naranja con calcio
Naranja con pulpa
Naranja sin pulpa

Always Save
Manzana
Naranja

Flavorite
Manzana
Toronja
Naranja
Naranja estilo campirano
Naranja sin pulpa

Old Orchard
Manzana
Manzana Cereza
Manzana Arándano
Manzana Kiwi Fresa
Pasión de manzana Mango
Manzana Frambuesa
Manzana Fresa Plátano
Arándano
Arándano Frambuesa
Uva
Naranja
Piña
Piña Naranja
Piña Naranja Plátano
Frutas mixtas
Uva blanca

Dierbergs
Naranja
Naranja con calcio

Valu Time
Naranja con calcio
Naranja sin pulpa



General Mills



Great Value



Hospitality



Hy-Top



Hy-Vee



IGA



Kellogg's Kroger



Price Saver



Ralston Foods



Schnucks



Shop N Save



Shurfine



Valu Time



Cereales calientes

Mezcle y combine los tipos y tamaños, incluyendo cereales calientes, hasta un total de 36 onzas.

Nabisco



Best Choice



Flavorite



Hy-Vee



IGA



Malt-O-Meal



Quaker Oats



Ralston



Schnucks



Shop N Save



Shurfine



Latas listas para servir de 46 onzas

Shop N Save
Naranja
Piña
Tomate

Dierbergs
Tomate

Midwest Country Fare
Uva

Botellas listas para servir de 46 onzas

Always Save
Naranja
Toronja rosa
Tomate
Verdura

Flavorite
Naranja
Piña
Tomate
Verdura
Toronja blanca

Hy-Vee
Piña
Tomate
Verdura

IGA
Tomate
Verdura

Shurfine
Tomate
Verdura

Kroger
Manzana
Toronja
Naranja
Piña
Toronja rosa
Verdura

Hy-Vee
Piña
Tomate
Verdura

Hy-Top
Toronja
Naranja
Toronja rosa

Shurfine
Tomate
Verdura

Best Choice
Jugo verdadero de manzana
Jugo verdadero de mora
Jugo verdadero de cerezas
Jugo verdadero de uva
Jugo verdadero de frutas mixtas
Verdura

Great Value
Manzana
Piña
Toronja rosa
Tomate
Cóctel de verdura
Toronja blanca

Hy-Vee
Piña
Tomate
Verdura

Hy-Top
Toronja
Naranja
Toronja rosa

Shurfine
Tomate
Verdura

Best Choice
Jugo verdadero de manzana
Jugo verdadero de mora
Jugo verdadero de cerezas
Jugo verdadero de uva
Jugo verdadero de frutas mixtas
Verdura

Schnucks
Toronja
Naranja
Piña
Toronja rosa
Tomate
Verdura

Hy-Vee
Piña
Tomate
Verdura

Hy-Top
Toronja
Naranja
Toronja rosa

Shurfine
Tomate
Verdura

Best Choice
Jugo verdadero de manzana
Jugo verdadero de mora
Jugo verdadero de cerezas
Jugo verdadero de uva
Jugo verdadero de frutas mixtas
Verdura

Best Choice
Manzana
Uva
Toronja
Naranja
Piña
Toronja rosa
Tomate

Hy-Vee
Piña
Tomate
Verdura

Hy-Top
Toronja
Naranja
Toronja rosa

Shurfine
Tomate
Verdura

Best Choice
Jugo verdadero de manzana
Jugo verdadero de mora
Jugo verdadero de cerezas
Jugo verdadero de uva
Jugo verdadero de frutas mixtas
Verdura

Best Choice
Manzana
Uva
Toronja
Naranja
Piña
Toronja rosa
Tomate

Hy-Vee
Piña
Tomate
Verdura

Hy-Top
Toronja
Naranja
Toronja rosa

Shurfine
Tomate
Verdura

Best Choice
Jugo verdadero de manzana
Jugo verdadero de mora
Jugo verdadero de cerezas
Jugo verdadero de uva
Jugo verdadero de frutas mixtas
Verdura

Shurfine
Naranja
Piña
Tomate
Verdura
Toronja blanca

Hy-Vee
Piña
Tomate
Verdura

Hy-Top
Toronja
Naranja
Toronja rosa

Shurfine
Tomate
Verdura

Best Choice
Jugo verdadero de manzana
Jugo verdadero de mora
Jugo verdadero de cerezas
Jugo verdadero de uva
Jugo verdadero de frutas mixtas
Verdura

Welch's
Manzana
Sensación de cereza
Fruta fantástica
Uva
Fresa Frambuesa
Pasión tropical
Uva blanca
Moras salvajes

Juicy Juice
Manzana
Mora
Cereza
Arándano
Manzana
Uva
Kiwi
Fresa
Frutas mixtas
Uva blanca