

# Programa WIC de Illinois - Lista de Alimentos WIC Autorizados

**A PARTIR DEL 1 DE FEBRERO DE 2019**

Granos	Leche	Carnes y Frijoles (Habichuelas)
<p><b>Pan de Trigo 100% Integral, bollos - 16 oz</b></p> <p><b>Pasta de Trigo Integral (cualquier forma) - 16 oz</b>            Hodgson Mill    Racconto    Great Value            ShurFine        Our Family    Ronzoni Healthy Harvest            Barilla           Kroger        America's Choice            Hy-Vee           Meijer        Essential Everyday            Simply Balanced</p>	<p><b>Leche - Marca Más Barata</b>            Sin Grasa / "Skim"    Entera            Con grasa reducida 1%</p> <p><b>No Se Permite:</b>            Leche con chocolate, buttermilk, arroz, leche de cabra o perecedera, almendras, anacardos o otras alternativas a la leche</p> <p><b>Sólo Se Permite</b> cuando está impresa en el instrumento:            1/2 Galón        Cuartos            Sin Lactosa      Leche Instantánea en Polvo            Leche de Soya                             8th Continent (<i>original o vainilla</i>)                             Silk (<i>original</i>)                          Great Value (<i>original</i>)</p>	<p><b>Frijoles o Habichuelas, Chícharos &amp; Lentejas Secas - 16 oz</b></p> <p><b>Frijoles o Habichuelas Enlatadas</b>            Ejemplos incluyen pero no se limitan a:            Guisantes    Garbanzo (<i>chickpeas</i>)            Great northern    Kidney            Negros    Blancos            Pinto    Refritos            Rojos    Habas</p> <p><b>No Se Permite:</b>            Sopas o caldos de ninguna clase, habichuelas tiernas enlatadas, frijolillos (wax) guisantes verdes (green peas) grasas, carnes o aceites añadidos.</p>
<p><b>Arroz Integral - 16 oz</b>            Arroz Regular</p> <p><b>Tortillas Suaves de Maíz - 16 oz</b>            Chi Chi's        La Burrita        La Banderita            Don Pancho    Pepito            Guerrero            Santa Fe        Don Marcos     Store Brand            Mission        Azteca</p>	<p><b>Queso - Marca Más Barata</b>            Natural Cheddar    Provolone            Colby                    Muenster            Monterey Jack      Swiss            Mozzarella            Mesclas de quesos mencionados (<i>Co-Jack</i>)</p> <p>Los indicados arriba también se permiten:            Bajo en sodio        Bajo en grasas            Bajo en colesterol</p> <p><b>No Se Permite:</b>            Alimentos con queso o con crema, productos de queso o imitación, quesos con sabores agregados, rebanas envueltas individualmente, despedazados ("shredded")</p>	<p><b>Mantequilla de Maní o Cacahuate Marca más Barata</b>            Simple, suave, cremoso, crujiente            Toda clase bajo en sodio</p> <p><b>No Se Permite:</b>            Agregado con mermelada, miel, "marshmallow" o cualquier combinación o imitación</p>
<p><b>Avena - 16 oz</b>            Old Fashioned, Traditional, Quick-Cook, Rolled Oats (<i>Sin sabores agregados</i>)</p>	<p><b>Fórmula Infantil o Para Bebés</b>            Tal como lo indica el instrumento o cupón</p>	<p><b>Huevos - 1 docena Marca Más Barata</b>            Grado A o AA Huevos Grandes</p> <p><b>Pescado Enlatado - 5 oz</b>            Trozos de Tuna (<i>empacado en agua o aceite</i>)            Salmón Rosado</p> <p><b>No Se Permite:</b>            Cajitas de tuna ya preparadas para almuerzo</p>
<p><b>Cereal - Marcas de Tiendas</b>            Bran Flakes            Shredded Wheat (<i>frosted, blueberry, strawberry cream</i>)            Toasted Oats (<i>plain, multi-grain</i>)</p> <p><b>Marcas Nacionales</b>            Kix (<i>plain, honey, berry berry</i>)            Chex (<i>corn, rice, blueberry, wheat, vanilla, cinnamon</i>)            Corn Flakes                          Frosted Mini Wheats            Grapenuts                                Complete Bran Flakes (<i>wheat</i>)            Grapenut Flakes                        Cream of Wheat (<i>whole grain</i>)            Life (<i>plain</i>)                                Original Malt-o-Meal            Rice Krispies                              Cheerios (<i>plain, multi-grain</i>)            Mini-Spooners (<i>frosted, blueberry, strawberry cream</i>)            Quaker Oatmeal Squares (<i>brown sugar, cinnamon</i>)            Honey Bunches of Oats (<i>whole grain, vanilla bunches, almond, honey roasted, cinnamon</i>)</p>	<p style="text-align: center;"><b>¡Dele un buen ejemplo a sus hijos aliméntese bien, haga ejercicios y evite sustancias dañinas tales como drogas, tabaco y alcohol!</b></p>	<p><b>Carnes Para Bebés - 2.5 oz</b>            Simples en caldo o salsa            Beech Nut    Gerber    Marcas de la Tienda</p> <p><b>No Se Permite:</b>            Orgánicos, palitos de carne (<i>meat sticks</i>)</p>

Jugos, Frutas & Vegetales Para Bebés		Frutas & Verduras o Vegetales	
Jugos	Frescos	Congelados	Enlatados
<p><b>Jugo 100% sin Azúcar</b>            Debe tener 72 mg (80%) o más de vitamina C o 120% o más si no se enumeran mg de vitamina C            Debe contener 120% o más vitamina C diaria            Manzana            Toronja            Naranja o China            Naranja con Toronja            Piña            Uvas            Tomate            Vegetales (<i>regular, baja en sodio</i>)            Jugo Dole 100% (<i>todos los sabores</i>)            Juicy Juice (<i>todos los sabores</i>)            Old Orchard (<i>todos los sabores</i>)            Welch's 100% Juice (<i>todos los sabores</i>)</p> <p><b>No Se Permite:</b>            Bebidas Hi-C , bebidas de frutas o cócteles,            Cajas de jugos u orgánicos</p> <p><b>Sólo Se Permite</b> 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><b>Frutas &amp; Vegetales o Verduras</b>            Cualquier variedad de fruta frescas o vegetales</p> <p><b>No Se Permite:</b>            Frutas o vegetales secos            Hierbas o especias            Mezcla de frutas y nueces            Ensaladas preparadas            Canasto de fruta o empacados para fiestas            Azúcar, grasas o aceites agregados</p>	<p><b>Frutas</b>            Cualquier marca sin azúcar añadida            Cualquier variedad o mezcla de frutas</p> <p><b>No Se Permite:</b>            Otros Ingredientes que no sea fruta (<i>incluyendo azúcar</i>)</p> <p><b>Vegetales</b>            Cualquier marca, tamaño, tipo de envase, o vegetal simple            Mesclas            Regular, bajo en sodio</p> <p><b>No Se Permite:</b>            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><b>Frutas</b>            Cualquier marca, tamaño, tipo de envase            Fruta sencilla, mesclas de frutas envasadas en agua o jugo            Compota de manzana (<i>applesauce</i>) (<i>sólo sin azúcar</i>)</p> <p><b>Vegetales</b>            Cualquier marca, tamaño, tipo de envase de vegetales, cualquier tipo de vegetal simple            mezcla productos con tomate (<i>triturado, enteros, puré, salsa, picante</i>)            Regular, bajo en sodio</p> <p><b>No Se Permite:</b>            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            (<i>por ejemplo: maíz en crema, "sauerkraut"</i>)</p>
<p><b>Frutas &amp; Vegetales o Verduras Para Bebés</b>            4 oz frutas simples, vegetales simples o combinación de 2 o más frutas simples o vegetales            Beech Nut (<i>clasicos</i>) Gerber Marca de la Tienda Pic Select Fresh            *2-paquetes de 4oz es igual a dos frascos de 4oz</p> <p><b>No Se Permite:</b>            Postres, comidas mezcladas, Con almidón añadido, cereales, DHA o orgánicos, en "pouches"</p>	<p><b>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.</b></p>		

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 necesiten 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, (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](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 Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410;(2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.