



Cereales Frios y Calientes
Solo permitidos en tamaños de 9.8 oz a 36 oz
¡Sin Sustitución!

Opciones de granos integrales

16 oz Solo pan de barra
Best Choice - 100% Trigo integral (UPC 0-70038-31150-8)
Best Yet - 100% Trigo integral (UPC 0-42187-20348-5)
Bunny - 100% Trigo integral (UPC 0-24126-00822-1)
Lewis -
Vida Sana 100% Trigo integral (UPC 0-24126-00893-1)
Mrs. Baird's - 100% Trigo integral (UPC 0-70870-00061-5)
Mrs. Baird's - Trigo integral sin azúcar (UPC 0-70870-00067-7)
Nature's Own -
Life 100% Trigo integral sin azúcar (UPC 0-72250-01767-1)
Nature's Own - 100% Trigo integral con/miel real (UPC 0-72250-04319-9)
Ozark Hearth - 100% Trigo integral (UPC 0-75551-41191-9)
Pepperidge Farm -
Remolino de canela y pasas 100% Trigo integral (UPC 0-14100-08543-0)
Pepperidge Farm -
Pan integral 100% rebanadas muy delgadas (UPC 0-14100-07132-7)
Sara Lee - 100% Trigo integral (UPC 0-72945-61103-0)
Wonder - 100% Trigo integral (UPC 0-72250-01136-5)

Opciones de granos integrales

Tortillas de trigo integral 16 oz solamente
Best Choice - 100% Trigo integral (UPC 0-70038-62236-9)
Don Pancho - Trigo integral, Tamaño de Taco (UPC 0-79341-02628-4)
Food Club - Trigo integral, Tamaño de Fajita (UPC 0-36800-22082-9)
Great Value - Trigo integral, Tamaño de Taco (UPC 0-78742-29479-7)
Guerrero - Trigo integral, Tamaño de Taco (UPC 0-48564-07107-4)
La Banderita - Trigo integral, Tamaño de Fajita (UPC 0-27331-00048-6)
Mama Lupe's - 100% Trigo integral, Tamaño de Taco (UPC 0-36035-10080-4)
Market Pantry - Trigo integral (UPC 0-85239-26752-3)
Mi Casa - 100% Trigo integral (UPC 0-72250-00760-3)
Mission - Trigo integral, Tamaño de Fajita (UPC 0-73731-07129-8)
Mission - Trigo integral, Tamaño de Taco (UPC 0-73731-07107-6)
Native Tortilla - 100% Trigo integral (UPC 0-89949-00060-9)
Ortega - Trigo integral (UPC 0-41501-00922-2)
Santa Fe Tortilla Company - Trigo integral (UPC 0-81896-19899-6)
Tio Santi - 100% Trigo integral, Tamaño de Taco (UPC 0-51933-34414-3)

Opciones de granos integrales

Pastas de trigo integral 2 - 8 oz o 16 oz Solamente
Allegra
Espagueti
Barilla
Angel Hair, Coditos, Linguine, Conchas Medianas, Penne, Rotini, Espagueti y Espagueti Delgado
Best Choice
Rotini y Espagueti
Food Club
Penne Rigate y Espagueti
Gia Russa
Angel Hair, Lasaña, Linguine, Conchas Medianas, Penne Rigate, Roman Rigatoni, Rotini, Espagueti y Espagueti Delgado
Great Value
Coditos, Linguine, Penne, Rotini, Espagueti y Espagueti Delgado
Hodgson Mill
Angel Hair, Coditos, Lasaña, Espagueti, Espagueti de Espinzaca, Spirals y Espagueti Delgado
Racconto
Capellini, Coditos, Farfalle, Linguine, Penne Rigate, Rigatoni, Rotini y Espagueti
Ronzoni Healthy Harvest
Linguine, Penne Rigate, Rotini, Espagueti y Espagueti Delgado
WinCo Foods
Penne, Rotini y Espagueti

Permitido
Fruta Frescas, Enlatadas y Congeladas
Cualquier Variedad Entera o en Trozos Sin Azúcares Añadidos (incluidos edulcorantes artificiales), Grasas, Aceites o Sal Sin Salsas Añadidas Sin Salsas Añadidas Frutas Orgánicas

Permitido
Verduras Frescas, Enlatadas y Congeladas
Cualquier Variedad Entera o en Trozos Sin Grasas, Aceites, o Azúcares Añadidos (incluidos edulcorantes artificiales) Verdura en Bolsa o Preenvasado, Incluyendo Ensaladas Sin Salsas ni Vendajes Todas las Papas y Batatas Verduras Orgánicas

Frutas y Verduras
No Permitidos:
Compra de Barra de ensalada, canasta de frutas, y bandeja de fiestas; Verduras empapadas; Verduras en crema o en salsa; Ensalada de Fruta con Nueces; Ensalada de Vegetales en Grano (por ejemplo: pasta, arroz, etc.); Hierbas o Condimentos: Anís, Albahaca, Laurel, Alcaravea, Perifollo, Cebollino, Cilantro, Hinojo, Alholva, Rábano, Verbena, Mejorana, Menta, Orégano, Perejil, Romero, Salvia, Ajedrea, Estragón, Tomillo y Vainilla; Flores Comestibles y Flores: por ejemplo, flor de calabaza, (brócoli, coliflor, alcachofa son permitidos); Frutas y verduras decorativas u ornamentales: por ejemplo, chiles en hilos, ajos en hilos, jicaras, y calabazas pintadas

Atún - Cualquier Marca
Lata o bolsa 2.5 - 5 oz, Cualquier Salsa
No Permitido: Albacora, ahumado, orgánico, sólido o en trozo blanco

Salmon
Pink or White
Salmón Rosa o Blanco - **Cualquier Marca**
Lata o bolsa 2.5 - 15 oz, Cualquier Salsa
No Permitido: Orgánico(a)

Sardinas - Cualquier Marca
Lata de 3.75 - 15 oz, Cualquier Salsa
No Permitido: Orgánico(a)

Verdel - Cualquier Marca
Solo Lata de 15 oz, Aceite o Agua
No Permitido: Orgánico(a)

Opciones de granos integrales adicionales
(debe tener grano integral como ingrediente principal por peso)
No Permitido: Orgánico(a)

Avena - Cualquier marca
16 oz solamente
No paquetes individuales

Arroz oscuro/integral - Cualquier marca
14 - 16 oz solamente

Bulgur - Cualquier marca
16 oz solamente

Tortillas de maíz suaves - Cualquier marca
16 oz solamente

11.5 - 12 oz Jugos congelados solo para mujeres
64 oz Jugos embotellados solo para niños
 (tamaños como se especifica en el beneficio de alimentos)

Jugo de Naranja
 12 oz Congelado
 Cualquier marca

Jugo de Manzana
 12 oz Congelado
 Always Save, Best Choice, Best Yet, Food Club, Great Value, Market Pantry, Old Orchard, Tipton Grove, and WinCo Foods

Old Orchard - 12 oz
 100% Jugos Congelados

Manzana, Manzana Cereza, Manzana Arándano, Manzana Kiwi Fresa, Manzana Durazno Mango, Manzana Frambuesa, Manzana Fresa Plátano, Mezcla de Bayas, Arándano de Cereza Negra, Mora Granada, Cereza Granada, Arándano, Arándano Granada, Arándano Frambuesa, Uva, Naranja, Piña, Piña Naranja, Piña Naranja Banana, Ruibarbo de Fresa y Uva Blanca

Dole - 12 oz
 100% Jugos Congelados

Naranja Durazno Mango, Naranja Fresa Plátano, Piña, Piña Naranja, Piña Naranja Plátano y Piña Naranja Fresa

Botellas de 64 oz 100% Jugo - Sin Azúcar

Juicy Juice
 Todos Sabores

Best Choice
 Manzana, Mezclas (Bayas, Cereza, Uva y Ponche de Frutas), Arándano, Uva, Piña, Toronja Rosa, Tomate, Verdura, Uva Blanca y Toronja Blanca

Best Yet
 Manzana, Arándano, Arándano Uva, Uva, Toronja, Naranja, Mango Naranja, Naranja Piña, Piña, Mango de Piña, Tomate, Verdura, y Uva Blanca

Food Club
 Manzana, Uva, Naranja, Piña, Tomate, Verdura y Uva Blanca

Great Value
 Manzana, Arándano, Arándano Granada, Arándano Uva, Pera, Piña, Uva, Uva Blanca, Uva Blanca Durazno, Tomate y Verdura

Fórmula Infantil - (Fortificada con Hierro)
 Redimir como se Especifica en Beneficio de Alimento

Botellas de 64 oz 100% Jugo - Sin Azúcar

Harvest Classic
 Manzana, Mezcla de Manzana Naranja Piña, Arándano Manzana, Arándano, Arándano Uva, Arándano Frambuesa, Uva, Naranja, Piña, Verdura y Uva Blanca

Langers
 Manzana, Manzana Baya Cereza, Manzana Arándano, Manzana Arándano Uva, Manzana Uva, Manzana Kiwi Fresa, Manzana Naranja Piña, Manzana Durazno Mango, Arándano Uva Extra, Arándano Extra, Arándano Extra Frambuesa, Uva, Uva Extra, Extra Cosecha de Manzanas, Naranja, Mezcla de Naranja, Piña, Piña Naranja, Uva Roja, Toronja Roja Rubi y Uva Blanca

Market Pantry
 Manzana, Baya, Uva, Uva Blanca, Tomate y Verdura

Old Orchard
 Asaí Granada, Manzana, Manzana Arándano, Mezcla de Bayas, Cereza Negra Arándano Agrio, Mora Granada, Cereza Granada, Arándano Granada, Uva, Kiwi Fresa, Naranja, Naranja Mandarina, Durazno Mango, Frambuesa Roja, Sandía Fresa, Uva Blanca y Cereza Silvestre

Tipton Grove
 Manzana, Uva, Uva Blanca, Piña y Verdura

WinCo Foods
 Manzana, Uva, Uva Blanca, Verdura y Verdura Baja en Sodio

Frutas y Verduras Para Bebés
 Cualquier Marca
 Etapa 2 o 2do alimentos
 4 oz u 8 oz
 paquetes de 2 a 4 oz)

No Permitido: DHA y ARA agregados, batidos/postres, cenas o mezclas de granos
2 paquetes contarán como 2 artículos por la cantidad comprada (por ejemplo - un paquete de 2 = 2 recipientes)
La comida para bebés es calculada en onzas en lugar de por artículos en eWIC

Carnes Para Bebés
 Cualquier Marca
 Etapa 2 o 2do alimentos
 2.5 oz

No Permitido: DHA y ARA agregados o cenas

Cereal Bebés
 Cualquier Marca
 Cebada, Combinado, Avena, Arroz o Trigo Entero
 Contenedores 8 o 16 oz
No Permitido: DHA y ARA agregados, fruta o yogur

Marca Más barata
 Leche blanca
 Galón, 1/2 galón, cualquier tamaño de cuarto y todos los porcentajes como se especifican

Leche de chocolate
 Tamaño de un galón solamente
 1%, 1/2%, leche sin grasa solamente
No disponible en todos los Programas WIC

Cualquier Marca
 Leche sin lactosa - 1/2 galón
 cualquiera y todos los s como se especifica
Suero de leche
 (tamaño como se especifica en beneficio de alimento)

Marca Más barata
 cualquiera y todos los porcentajes
 leche evaporada
 Leche en polvo sin grasa

Leche blanca UHT de vaca
 Cualquier marca
 Cuarto de galón
 Cualeuri y todos los porcentajes
 Como se especifica

Leche de Soya - 1/2 Gallón Solamente
 8th Continent Soymilk (Original Solamente),
 Silk Soymilk (Original Solamente) o Pacific UltraSoy (Original Solamente)

Marca Más barata (8, 16 or 32 oz)
 Rebanadas de queso procesado pasteurizado americano, barra o rallado: Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster o Suizo
Queso real
No Permitido: rebanadas individualmente envueltas, deli, queso en tiras o comida de queso procesado

Tofu 16 oz Solamente
 Azumaya Tofu
 Firme, Extra Firme y Silken
 Franklin Farms Tofu
 Firme, Extra y Medio Firme y Silken
 House Foods Tofu
 Firme, Medio Firme y Extra Firme

Huevos - Marca Más barata
 Docena Medianos o Grandes
 Grado A o AA (Blanca o Oscuros)
No Permitido: Huevos bajos en colesterol

Legumbres (Frijoles o Chicharos)
Cualquier Marca
 Tamaño de Una Libra
 Seco sin Sabor
No Permitido: Orgánico o sopa mezclada

Cualquier Marca
 Tamaño de 16 oz o Menos
 Frijoles enlatados y Frijol Carita/Frijoles de Ojo Negro
No Permitido: Con carnes, azúcares, grasas, o aceites: ejotes; orgánico, frijoles refritos (excepto grasas frijoles refritos libres)

Crema de Cacahuete - Cualquier Marca
 16 - 18 oz en tamaño solamente
No Permitido: Omega 3, orgánico, con chocolate, miel, mermelada o malvavisco

Yogur Bajo en Grasa y Sin Grasa - 16 oz (4pk 4 oz) 2 x 16 oz = 32 oz
Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.

Activia
 Cereza Negra, Arándano, Mango, Mezcla de Baya, Durazno, Ciruelas Pasa, Fresa, Plátanos-Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa)

Activia - Lactose Free
 Cereza Negra, Durazno, Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa)

Activia Fruit on the Bottom
 Arándano y Mora, Cereza y Vainilla, Durazno y Mango, Piña y Coco y Fresa y Frambuesa - (Bajo en Grasa)

Activia Light
 Arándano, Durazno, Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)

Dannon - Creamy Classic
 Durazno Mango, Fresa, Plátanos-Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa)

Yogur Bajo en Grasa y Sin Grasa - 32 oz (Cuarto de Galón)
Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.

Best Choice
 Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa)
 Natural - (Sin Grasa)

Best Yet
 Natural y Vainilla
 (Bajo en Grasa y Sin Grasa)

Coburn Farms
 Natural y Vainilla - (Bajo en Grasa)

Dannon - All Natural
 Natural - (Bajo en Grasa y Sin Grasa)
 Vainilla - Bajo en Grasa

Dannon - Light & Fit
 Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)

Food Club
 Natural, Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa)

Great Value
 Durazno, Fresa, Plátano-Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa)
 Natural y Vainilla - (Sin Grasa)

Hiland
 Durazno, Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa)
 Natural - (Sin Grasa)

LALA
 Mango, Natural, Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa)

Mountain High
 Natural y Vainilla
 (Bajo en Grasa y Sin Grasa)

WinCo Foods
 Durazno, Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa)
 Natural - (Sin Grasa)

Yoplait
 Arándano, Durazno de Cosecha, Fresa, Plátano-Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa)
 Natural - (Sin Grasa)

Yogur Bajo en Grasa y Sin Grasa - 32 oz (Cuarto de Galón)
Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.

Yoplait Kid
 Baya y Fresa, Algodón de azúcar y Baya cilvestre, Plátano-Fresa y Baya, Fresa y Mora, Fresa y Algodón de azúcar, Plátano-Fresa y Frambuesa y Plátano-Fresa y Fresa y Plátano-Fresa y Fresa - Azúcar Reducido - (Bajo en Grasa)

Yogur Griego Bajo en Grasa y Sin Grasa 32 oz (Cuarto de Galón)
Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.

Best Choice - Griego
 Natural y Vainilla - (Sin Grasa)

Best Yet - Griego
 Natural y Vainilla - (Sin Grasa)

Chobani - Griego
 Natural - (Bajo en Grasa)
 Durazno, Sencillo, Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)

Chobani - Griego cero azúcar
 Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)

Coburn Farms - Griego
 Natural - (Sin Grasa)

Dannon - Light & Fit Griego
 Natural y Vainilla - (Sin Grasa)

Dannon - Oikos Griego
 Natural y Vainilla - (Sin Grasa)

Dannon - Oikos Triple Zero Griego
 Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)

Food Club - Griego
 Natural y Vainilla - (Sin Grasa)

Great Value - Griego
 Natural y Vainilla - (Sin Grasa)

WinCo Foods - Griego
 Durazno, Natural y Vainilla - (Sin Grasa)

Yogur Griego y Regular de Grasa Entera - 32 oz (Cuarto de Galón)

Brown Cow
 Arce, Natural y Vainilla - (Entero)

Chobani - Griego
 Natural - (Entero)

Dannon - All Natural
 Natural y Vainilla - (Entero)

Dannon - Oikos Griego
 Natural - (Entero)

Great Value - Griego
 Natural - (Entero)

Mountain High
 Fresa y Vainilla - (Entero)

Esta institución es un proveedor que ofrezca igualdad de oportunidades.
 This publication was issued by Oklahoma State Department of Health (OSDH), an equal opportunity employer and provider. 20,000 copies were printed by CMES Central Printing at a cost of \$5,740. A digital file has been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries in compliance with section 3-114 of Title 65 of the Oklahoma Statutes and is available for download at documents.ok.gov.

Lista de Alimentos Unificada de Oklahoma Aprobada por WIC



Las selecciones pueden variar por tienda

¡Ayuda Gratuita para Dejar de Fumar Llame Ahora al 1-800-QUITNOW!

La lactancia es un regalo muy especial para su bebé.
¿Preguntas sobre la lactancia materna?
¡WIC le puede ayudar!
Línea de Ayuda para la Lactancia en Oklahoma
1-877-271-MILK (6455)
 24 horas al día, 7 días a la semana
Información y Apoyo de la Lactancia
<https://www.oklahoma.gov/health/breastfeeding>
¡CONOZCA SUS DERECHOS! ¡ES LA LEY!

- ☐ Los empleadores deben proveer tiempo de descanso razonable y lugar privado para el empleado para extraer leche materna para su bebé en lactancia, por un año después del nacimiento del bebé.
Acta de Cuidado Accesible y Protección al Paciente Firmada como ley Marzo 23 del 2010 (P.L. 111-148)
- ☐ Las madres de Oklahoma tienen el derecho de amamantar a su bebé en cualquier lugar que ellas tengan el derecho de estar.
- ☐ Las madres lactantes deben estar exentas de sus deberes como jurado cuando ellas lo soliciten.