



ALIMENTOS APROBADOS

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para
Mujeres, Bebés y Niños del Departamento
de Salud Pública de Alabama

1 DE OCTUBRE DE 2023 –
30 DE SEPTIEMBRE DE 2024

DESCARGUE LA APLICACIÓN GRATUITA DEL WIC DE ALABAMA



FRUTAS FRESCAS Y CONGELADAS

Cualquier variedad de fruta fresca o congelada, entera, cortada, en rodajas o en trozos. Puede ser orgánica.

Ejemplos:

- Bananas
- Manzanas
- Uvas
- Piñas
- Fresas
- Naranjas
- Arándanos
- Cerezas

VERDURAS FRESCAS Y CONGELADAS

Cualquier variedad de verduras frescas o congeladas, enteras, cortadas, en trozos o en dados. Puede ser orgánica.

Ejemplos:

- Zanahorias
- Patatas dulces
- Brócoli
- Papas (de cualquier color)
- Frijoles verdes
- Coliflor
- Col rizada
- Lechuga
- Maíz
- Paquete de lechuga o verduras para ensalada sin aderezo ni picatostes



ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Frutas y verduras enlatadas o secas
- Flores comestibles
- Hierbas y especias
- Alimentos para comprar en una barra de ensaladas
- Frutas y verduras ornamentales y decorativas como chiles o ajo en una cuerda, calabacinos, calabazas pintadas
- Lechuga o verduras para ensalada empaquetadas con aderezo o picatostes
- Congelada con aceites, condimentos, azúcares, salsas o empanados añadidos
- Cestas o bandejas de frutas para fiestas
- Nueces, incluso cacahuetes.
- Mezclas de frutas, nueces, cereales
- Pulpa de fruta congelada

CONSEJOS DE COMPRAS eWIC

- Conozca su saldo de beneficios de alimentos cuando vaya a la tienda.
- Puede verificar su saldo de beneficios utilizando su lista de compras impresa, llamando al servicio de atención al cliente de eWIC al 1-855-279-0683, visitando WICConnect.com, guardando su último recibo de la tienda o solicitando una consulta de saldo en la tienda.
- Compre mucho o poco de lo que necesite.
- Pase la eWIC primero antes de cualquier otra forma de pago.

CEREALES

- Seleccione solo los cereales de la lista. Las imágenes pueden cambiar. Las selecciones pueden variar según la tienda.
- Solo cajas o bolsas de 8.9 a 36 oz

Cereales de grano entero ★



★ Kix, Kix Berry, Kix Honey



Rice Krispies



★ Frosted Mini Wheats Original, Fresa, arándano



★ Frosted Mini Wheats Little Bites, Chocolate, Original



Chex de arroz, Chex de maíz



★ Cheerios, Cheerios multigrano



Honey Bunches de avena con almendras, miel tostada, Bunches de vainilla



★ Kashi Miel tostada y Canela tibia



Special K Original



Corn Flakes



★ Great Grains Banana Nut Crunch y Crunchy Pecan



★ Avena Instantánea Quaker Original



Sémola instantánea Quaker Tamaño original o familiar



★ Crema de fresa Mini Spooners

PANES DE TRIGO INTEGRAL/GRANO INTEGRAL

Cada uno de 16 oz = una de las cuatro opciones siguientes.

Envases de 16 onzas de los siguientes panes integrales:



Bollos de hamburguesa y perrito caliente
Arnold
100 % trigo integral

Nature's Own
100 % grano integral y 100 % trigo integral con miel



Wonder
100 % trigo integral

Sara Lee
100 % trigo integral

Lewis
100 % trigo integral

Bunny
100 % trigo integral

Kroger
100 % trigo integral

TORTILLAS DE GRANO ENTERO

Paquetes de 16 oz de tortillas de trigo integral, maíz blanco, maíz amarillo o tortillas blandas para tacos o fajitas de las marcas siguientes:



PASTA

Pasta 100 % integral o de grano integral, solo paquetes de 16 oz. Cualquier marca, cualquier forma.

No se permiten:

- Orgánicas
- Condimentos añadidos
- Azúcares, grasas, aceites o sal
- Fideos de huevo
- Pasta sin gluten, vegetariana o de arroz integral

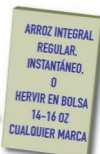


ARROZ INTEGRAL

Bolsa o caja de 14 a 16 oz Cualquier marca regular, instantáneo o hervir en bolsa.

NO se permiten:

- Sazonado • Congelado
- Mezclas gourmet
- Blanco • Orgánico



LECHE

Aprobado: la marca menos costosa disponible al momento de la compra.



- Sin grasa • 1 % baja en grasa • Entera (solo para niños de 12 a 23 meses)
- Sin o reducida en lactosa (no es necesario especificarlo en la lista de compras o en el saldo de beneficios) • Enriquecida con calcio

Cualquier combinación de galón, medio galón o 96 oz.

Aprobado solo cuando se especifica en la lista de compras o en el saldo de beneficios:

- Leche chocolatada sin grasa o al 1 %, 1 galón o 1/2 galón
- Evaporada (leche enlatada), latas de 12 oz, solo las marcas Carnation y Pet
- Leche seca (en polvo), envase de 9.6 oz o 25.6 oz.
- Ultra alta temperatura, envase de 32 oz.

NO se permiten:

- Acidófilo tratado • Suero de la leche • Condensada • Bebida de chocolate
- Orgánica • Leche saborizada que no sea chocolate • 2 % leche

LECHE DE SOJA

Se puede comprar leche de soja en envases de 1/2 galón cuando se especifique en la lista de compras o en el saldo de beneficios:

Seleccione solo la leche de soja de la lista. Las imágenes pueden cambiar. Las selecciones pueden variar según la tienda.



8th Continent Original o vainilla
1/2 galón



Silk Original 1/2 galón
(NINGÚN OTRO SABOR APROBADO POR WIC)

NO se permiten:

- Chocolate • Orgánico • DHA Omega-3 • Sin grasa • Ligero
- Cuartos y paquetes de dos

YOGUR

Para mujeres y niños de 2 a 5 años, yogur bajo en grasa o sin grasa.
**CUALQUIER MARCA, CUALQUIER SABOR, INCLUIDO
 EL YOGUR GRIEGO**



Envase de 32 oz.



4 envases de 4 onzas (16 oz.)



8 envases de 4 onzas (32 oz.)



8 envases de 2 onzas (16 oz.) o 16 envases de 2 onzas (32 onzas)



Puede comprar paquete de 12 de 4 oz. (48 oz.), paquete de 16 de 4 oz. (64 oz.), o paquete de 24 de 2 oz. (48 oz.) si el saldo de beneficios lo permite.

El yogur debe contener menos de 40 gramos de azúcar total por porción de 1 taza (8 onzas) o el equivalente*. (*Menos de 30 gramos de azúcar total por porción de 6 onzas, 20 gramos por porción de 4 onzas o 10 gramos por porción de 2 onzas)

NO se permiten:

- Orgánica • Leche entera • Fibra añadida • Two Good
- Batidos o bebibles • 5 o 10 % grasa de leche
- Fruta añadida • Vasos individuales o bolsitas
- Yogur "Light" o yogur endulzado con edulcorantes artificiales o Stevia
- Ingredientes añadidos como granola, dulces, galletas, miel, nueces o ingredientes similares • GoGurt Dairy Free • GoGurt Slushie

Para niños de 1 a 2 años de edad, SOLO se permite yogur de leche entera o cuarto de leche entera.



Yogur de leche entera

CUALQUIER Marca Natural o vainilla
 Un Envase de 32 oz.
 Griego y orgánico no permitido.



Leche entera orgánica Stonyfield

Todos los sabores
 Un Envase de 32 oz.
 No puede ser griego.

0



1 cuarto (32 oz) de leche entera si se agrega a la lista de compras en la clínica. La marca menos costosa al momento de la compra.

HUEVOS

- Blancos, de cualquier grado o tamaño
- Cajas de cartón de 6, 12 o 18

**No se puede comprar una cantidad de 18 con un saldo de 1 docena*



NO se permiten: • Marrones • Duros • Orgánicos • Huevos especiales: libres de jaula, gallinas alimentadas con granos, con omega 3 o bajos en colesterol

QUESO

La marca menos costosa disponible de cualquiera de los siguientes al momento de la compra. Paquetes de 8 oz o 16 oz, solo nacional. Puede comprar bloques, rebanadas, hebras o triturados.

- Cheddar • Colby • Suizo • Monterey Jack
- Mozzarella • Provolone • Muenster
- Americano procesado
- Cualquier combinación de los tipos aprobados

Se permite el queso bajo en grasa, bajo en colesterol y bajo en sodio si está disponible en el tipo y el tamaño aprobados.



REBANADO
8 o 16 oz.



NO se permiten:

- Comida de queso, para untar, producto o imitación.
- Cubos, palitos, migajas o queso de charcutería
- Sin pimientos, queso crema u otros ingredientes añadidos.

GUISANTES/FRIJOLES ENLATADOS, GUISANTES/FRIJOLES SECOS, MANTEQUILLA DE MANÍ

Cada envase = su elección de una de estas tres opciones.

Guisantes/frijoles enlatados:

cualquier marca.

Latas de 15-16 oz de legumbres maduras, como: guisantes negros, frijoles negros, pintos, garbanzos, rojos, poroto blanco, blancos, limeños, de mantequilla y alubias rojas.



4 LATAS DE GUISANTES/
FRIJOLES = 1 ENVASE



NO se permiten:

- Verduras • Condimentos, grasas, carnes, aceites o salsas añadidos
- Orgánicos Ejemplos: frijoles verdes, guisantes dulces, frijoles al horno y frijoles con chile

Guisantes/frijoles secos: bolsa de 16 oz, cualquier marca.

NO se permiten:

- Saborizantes añadidos • Orgánicos

Mantequilla de maní

Envase de 16-18 oz, cualquier marca. Puede ser cremosa, crujiente, gruesa o baja en sodio.

NO se permiten:

- Batida • Untables • Omega-3 • Grasa reducida
- Orgánica • Combinaciones con gelatina, miel, etc.



JUGO

Jugos 100 % de frutas

• Seleccione solo los tamaños especificados en la lista de compras o en el saldo de beneficios. Las imágenes pueden cambiar. Las selecciones pueden variar según la tienda.

Contenedores de 48 oz o *96 oz (solo para mujeres)

Seleccione solo las marcas y los sabores que se muestran en la imagen.

Debe ser 100 % JUGO y tener un MÍNIMO de 72 mg (80 %) de vitamina C por 8 fl oz O 120 % de vitamina C (cuando los mg no figuran en la etiqueta).



JUICY JUICE

Todos los sabores

*Un envase de 96 oz. = Dos envases de 48 oz.



CUALQUIER MARCA

- Naranja
- Pomelo
- Manzana
- Uva
- Uva blanca
- Piña
- Arándano

11.5 oz - 12 oz congelado (solo para mujeres)

Seleccione solo las marcas y los sabores que se muestran en la imagen.



DOLE

Jugo de piña



SENECA

Jugo de manzana



OLD ORCHARD

Todos los sabores; solo tapa verde



JUGO DE NARANJA

(Puede contener calcio)

1 lata congelada = Envase de 48 oz.

64 oz o *128 envases (solo para niños de 1 a 5 años)

Seleccione solo las marcas y los sabores que se muestran en la imagen.

Debe ser 100 % JUGO y tener un MÍNIMO de 72 mg (80 %) de vitamina C por 8 fl oz O 120 % de vitamina C (cuando los mg no figuran en la etiqueta).



WELCH'S

Uva original,
Uva con calcio,
Uva con fibra,
Uva blanca,
Uva roja

Cereza de uva blanca,
Melocotón de uva blanca,
Naranja Piña Manzana



JUICY JUICE

Todos los sabores



NORTHLAND

Arándano y todos los sabores de mezcla de arándanos



OCEAN SPRAY

100 % jugo de arándano y todos los sabores de mezcla de arándano



CUALQUIER MARCA

Naranja, pomelo, manzana, uva, uva blanca, piña, arándano

*Un envase de 128 oz. = Dos envases de 64 oz.

NO se permiten:

- Ponche de frutas • Bebida de frutas
- Bebidas Ades • Jugos de dieta
- Orgánicos • Teaser
- Gourmet • Cócteles de jugo
- Jugos mezclados de cualquier marca

Contenedores de 64 oz o 128 oz refrigerados

100 % naranja
Solo jugo.
Cualquier marca.
Puede contener calcio.



PARA MADRES QUE AMAMANTAN POR COMPLETO Y MUJERES EMBARAZADAS O QUE AMAMANTAN A MÚLTIPLES HIJOS

Pescado enlatado: cualquier tamaño, lata o bolsa de aluminio, hasta un total de 30 oz.

***Atún ligero *Salmón rosado:** cualquier marca, en trozos, enlatado en agua. Puede contener salsas y saborizantes añadidos. Puede incluir huesos o piel. Puede ser bajo en sodio o regular.

Puede combinar tipos de pescado, paquetes y tamaños.



ATÚN LIGERO



SALMÓN ROSADO



BOLSAS

NO se permiten:

- Enlatado en aceite
- Atún blanco, albacora o aleta amarilla
- Pescado fresco o congelado
- Sockeye o salmón rojo
- Paquetes de almuerzo, kits o ensalada de atún

BEBÉS

Cereal infantil seco

Envases de 8 oz o 16 oz, Gerber o Beech-Nut.

- Arroz
- Integral
- Avena
- Multicereales



BEECH-NUT



GERBER

NO se permiten:

- Orgánico
- Fruta u otros aditivos
- DHA
- Sensible

Frutas y verduras infantiles

Cualquier fruta y verdura de 1.ª y 2.ª etapa, en estos tamaños y marcas:



BEECH-NUT:

Envases de 4 oz.

Nada artificial añadido y Naturals

GERBER:

2 envases de 2 oz

2 envases de 4 oz

Envases de 4 oz, Naturals

Puede seleccionar una sola fruta, una sola verdura, una combinación de

frutas, una combinación de verduras o una combinación de

frutas y verduras. **Se permiten paquetes de variedad y muestras.**

NO se permiten:

- Bolsas
- Alimentos de niños pequeños
- Postres, cenas y guisos
- Azúcares añadidos, almidones, sal (sodio), DHA u orgánico
- Con carne, cereales, fideos, arroz o yogur

PARA BEBÉS QUE AMAMANTAN COMPLETAMENTE

Carne infantil

Envase de 2.5 oz, Gerber o Beech-Nut carne simple con caldo o salsa.

Se permiten paquetes de variedad y muestras.

NO se permiten:

- Palitos de carne
- DHA
- Orgánica



BEECH-NUT



GERBER

SI LOS ALIMENTOS NO SE ESCANEAN:

- El artículo no está aprobado por el programa WIC de Alabama.
- El artículo está aprobado por el WIC, pero no está en la lista de productos aprobados (APL).
- El comprador de WIC no ha recibido el artículo aprobado por WIC.
- El comprador de WIC tiene el beneficio, pero no tiene beneficio disponible suficiente para realizar la compra.

SIGA LAS REGLAS DEL PROGRAMA WIC:

Vender u ofrecer vender alimentos o beneficios del WIC, ya sea en persona, en forma impresa o en línea, es una violación del programa WIC. Implicarse en estas actividades o permitir que otra persona lo haga en su nombre puede generar la descalificación del programa WIC y el reembolso de los beneficios. También puede estar sujeto a enjuiciamiento civil o penal, según las leyes estatales y federales.

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual)¹, discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877- 8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf> de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a 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; o
- (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

¹ "El Departamento de Salud Pública de Alabama no hace concesiones en cuanto al alcance de los términos "sexo" o "discriminación" tal como aparecen en el Título IX de las Enmiendas de Educación de 1972 y la Ley de Alimentos y Nutrición o los reglamentos de implementación."