



# Lista de alimentos autorizados por el programa WIC de Ohio

Preferiblemente de la marca menos cara

Efectivo 01/01/2018 - 09/30/2018 ~ v1.7 ~ Última actualización 02/22/2018

## Leche

### Leche de vaca

- Leche sola, blanca, pasteurizada, solamente leche fortificada con vitamina D
- Recipientes de 1 galón únicamente (a menos que se especifique ½ galón)
- Baja en grasa (1% o ½ %) o descremada, a menos que se especifique entera o de grasa reducida (2%)

**NO PERMITIDA:** Con sabor, Orgánica, Superdescremada (Super Skim), Sin grasa Plus (Fat Free Plus)

### Leche en polvo sin grasa

- Sólo cuando se especifique
- Tamaño de 25.6 onzas únicamente

### Leche baja en lactosa o sin lactosa

- Sólo cuando se especifique
- Recipientes de un galón y de medio galón

### Leche de soya - Sólo cuando se especifique

- 8th Continent – Sabor original y vainilla únicamente
- Silk- Sabor original únicamente

**Huevos:** Grandes de grado A o AA; Huevos blancos de gallina; 1 docena en caja de cartón

**NO PERMITIDOS:** Orgánicos; Pasteurizados; Encurtidos; Cocidos; Bajos en colesterol; Sustitutos de huevo; De gallinas de granja o camperos; Fortificados o mejorados con omega 3; Con vitaminas o minerales agregados

**Tofu:** Paquete de 16 onzas únicamente; pueden combinarse hasta el número total de onzas asignado

**Azucay:** Silken **Vitasoy:** Firm Natural; Wet Pack Extra Firm **House Foods:** Premium Firm; Premium Extra Firm; Medium Firm

**Queso:** Normal o bajo en grasa; Tamaño de 16 onzas únicamente

Trozos o rebanadas de quesos domésticos de los siguientes tipos únicamente: Americano; Cheddar; Colby; Colby Jack; Monterey Jack; Mozzarella; Muenster; Provolone; Suizo

**NO PERMITIDO:** Orgánico; Rallado; Cortado para galletas En cubos (cracker cut); Desmenuzado; Deli; Queso para untar; Bajo en sodio; Queso en hebras Queso crema; Mantequilla; Requesón; Alimentos o productos de queso como Velveeta; Rebanadas envueltas individualmente; Queso de cabra; oveja o yogur

**Mantequilla de cacahuete:** Recipientes de 16 a 18 onzas únicamente

Normal o natural; Suave, cremosa, crujiente o con trozos; Grasa reducida; Baja en sodio; Baja en azúcar

**NO PERMITIDOS:** Para untar; Batida; Con mermelada agregada; Malvaviscos (marshmallows); Miel u otros alimentos; Variedades fortificadas o mejoradas

## Pescado:

**Atún enlatado:** Atún troceado sin aceite envasado en agua únicamente; Latas de 5 o 6 onzas únicamente

**Salmón enlatado:** Salmón rosado únicamente; Latas de 14.75 onzas únicamente

**NO PERMITIDO:** Salmón rojo; Atún en bolsa

**Frijoles secos o chícharos/arvejas:** Paquetes de 16 onzas únicamente

**NO PERMITIDOS:** Frijoles o chícharos/arvejas con condimentos agregados

**Frijoles enlatados:** Los frijoles enlatados pueden combinarse hasta el número total de onzas asignado

**NO PERMITIDOS:** Frijoles horneados; Frijoles con condimentos, salsas, grasas o carnes agregados; Frijoles en frascos

## Frutas y verduras

Los participantes pueden elegir cualquier combinación de frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas hasta la cantidad máxima en dólares permitido. Los participantes pueden utilizar la cantidad máxima de dólares al usar la Tarjeta de Nutrición de WIC (WNC) en los vendedores que están habilitados para hacer Pagos Divididos. Los participantes no pueden recibir dinero en efectivo ni ser reembolsados en crédito por la cantidad que no utilicen.

### Frutas

**Frescas:** Enteras; Cortadas o en rebanadas; Raciones individuales sin salsas o aderezos

**NO PERMITIDAS:** Bandejas de fruta o bandejas "de fiesta"; Cestas de fruta; Decorativas u ornamentales; p. ej., calabazas pintadas; Artículos de la barra de ensaladas; Fruta con nueces agregadas; Artículos horneados con fruta agregada; Fruta deshidratada, lo que incluye cueritos y rollitos de fruta; Ciruelas pasas, Pasas de uva, Arándanos deshidratados u otras frutas deshidratadas; Flores o capullos comestibles; Frutas con salsas o aderezos

**Congeladas:** Cualquier variedad sin azúcar agregado

**NO PERMITIDAS:** Fruta con azúcar agregado; Sorbetes o barras de fruta; Artículos horneados con fruta (p. ej., tartas)

**Latas, frascos, recipientes de plástico:** Fruta en jugo, jugo concentrado o almíbar; Fruta en agua con edulcorante artificial; Raciones individuales sin salsas o aderezos

**NO PERMITIDAS:** Fruta en gelatin; Sorbetes, batidos de fruta, crocantes de fruta o parfáits; Fruta con nueces o azúcar agregado; Fruta en almíbar pesado, ligero o extraligero; Cueritos y rollitos de fruta; Frutas deshidratadas – ciruelas pasas, pasas de uva, arándanos deshidratados u otras frutas deshidratadas; Fruta con salsas o aderezos; Rellenos de tartas

### Verduras

**Frescas:** Verduras enteras, cortadas o rebanadas; Papas blancas, batatas/camotes y ñames frescos; Raciones individuales sin salsas o aderezos

**NO PERMITIDAS:** Bandejas de verdura o bandejas "de fiesta"; Decorativas u ornamentales (p. ej., ajo en unacuerda); Artículos de la barra de ensaladas; Hierbas o especias; Flores o capullos comestibles; Verduras con salsas o aderezos

**Congeladas:** Verduras solas, de un solo ingrediente o mixtas

**NO PERMITIDAS:** Batatas/camotes fritos; Verduras con salsas agregadas, aderezos, grasas y aceites, nueces, papas, arroz u otros cereales; Verduras empanizadas

**Latas, frascos, recipientes de plástico:** Normales, bajas en sodio o sin sal agregada; Salsa o pasta de tomate; Raciones individuales sin salsas o aderezos

**NO PERMITIDAS:** Cualquier variedad de papas blancas enlatadas; Verduras mixtas con papas; Papas deshidratadas o cebollas deshidratadas; Verduras en crema o verduras con salsas o aderezos; Hierbas o especias; Verduras con grasas o aceites agregados; Salsa para espaguetis o para pizza; Sopas; Chucrut, remolacha encurtida u otras verduras encurtidas; Aceitunas; Ketchup u otros condimentos; Frijoles enlatados (p. ej., rojos, blancos, etc.); Salsa

### Cereales infantiles, frutas infantiles, verduras infantiles, comidas infantiles

**Cereales infantiles:** Sólo de la marca Gerber Envases de 8 onzas únicamente; Todos los sabores de cereales fortificados con hierro: Arroz; Avena; Integral de trigo; Multicereal; Cebada

**NO PERMITIDOS:** Con fruta agregada; Con DHA/ARA agregada; Cereales en frascos; Juegos variados

**Frutas Infantiles:** Solo marca Gerber Brand 2nd Foods. Solo envases plásticos de 4 onzas; Sólo de los tipos específicos que se indican a continuación:

Banano/Guineo; Peras; Manzanas; Durazno/Melocotón; Manzana y Arándanos Azules; Manzana, Fresas y Banano/Guineo; Banano/Guineo, Zorzamora y Arándanos Azules; Banano/Guineo, Peras y Manzanas; Manzanas y Cerezas; Banano/Guineo, Ciruelas y Uvas; Albaricoque/Damasco y Frutas mixtas; Piña y Peras; Ciruela Pasa y Manzanas; Peras, Calabazín y Maiz; Banano/Guineo, Zanahoria y Mangó; Manzanas, Durazno/Melocotón y Calabazín; Banano/Guineo y Naranjas mixtas; Mangó; Manzanas y Aguacate

**Vegetales/Verduras Infantiles:** Solo marca Gerber Brand 2nd Foods. Solo envases plásticos de 4 onzas; Sólo de los tipos específicos que se indican a continuación:

Zanahorias; Frijoles Verdes; Guisantes; Camote/Batata; Calabaza Violín (Butternut Squash); Guisantes, Zanahorias y Espinacas; Zanahorias, Batata/Camote y Guisantes; Batata/Camote y Maiz; Calabaza; Zanahoria, Peras y Zorzamora; Calabazín, Manzanas y Maiz; Batata/Camote, Manzanas, y Calabaza; Calabaza y Banano/Guineo; Batata/Camote, Mangó y Cole Rizada (Kale); Zanahoria, Mangó y Piña

**Carnes Infantiles:** Solo marca Gerber Brand 2nd Foods; Solo envases de cristal de 2.5 onzas; Sólo de los tipos específicos que se indican a continuación: Pollo y Salsa; Jamón y Salsa; Carne de Vaca y Salsa; Pavo y Salsa

**Jugo:** Estable sin refrigeración - Todos los jugos que se indican a continuación deben cumplir con los criterios siguientes: 100% jugo sin endulzar; Botellas de plástico de 64 onzas únicamente; El jugo de naranja puede ser de cualquier marca

**NO PERMITIDO:** Bebidas de fruta; Jugos endulzados; Cócteles o polvos

**Always Save:** Manzana

**Apple and Eve:** Manzana; arándanos rojos y uva; arándanos rojos, durazno y mango; arándanos rojos y granada; arándanos rojos y frambuesa; arándanos rojos y bayas silvestres; arándanos rojos naturales (Naturally Cranberry)

**Best Choice:** Manzana; mezcla de bayas, mezcla de cerezas; uva; mezcla de uvas; toronja, piña, mezcla de ponche; uva blanca

**Best Yet:** Manzana; arándanos rojos; arándanos rojos y uva; arándanos rojos y frambuesa; uva; toronja; uva blanca

**Campbell's:** Tomate (normal y bajo en sodio), V-8 (normal)

**Diane's Garden:** Jugo de verduras

**Essential Everyday:** Manzana; mezcla de bayas; mezcla de cerezas; arándanos rojos; uva; mezcla de uvas; piña; mezcla de ponche; uva blanca; toronja blanca

**Everfresh:** Manzana

**Food Club:** Manzana; arándanos rojos; arándanos rojos y uva; toronja; arándanos rojos y frambuesa; uva; uva blanca

**Giant Eagle:** Manzana; arándanos rojos; uva; toronja; uva blanca

**Great Value:** Manzana; arándanos rojos; arándanos rojos y uva Concord; uva; uva blanca; uva blanca y durazno

**IGA:** Manzana, uva, uva blanca

**Juicy Juice:** Manzana; manzana y frambuesa; bayas; cereza; arándanos rojos y manzana; uva; kiwi y fresa; mango; naranja y mandarina; granadilla y pitaya; durazno/melocotón y manzana; ponche; fresa y plátano; fresa y melón; tropical; uva blanca

**Kroger:** Manzana; bayas; arándanos rojos ; uva; toronja; piña; uva blanca; uva blanca y durazno

**Langers:** Manzana; manzana y arándanos rojos; manzana y uva; manzana, naranja y piña; uva; piña; toronja Ruby Red; uva roja; tomate; vegetal (normal y bajo en sodio); uva blanca; toronja blanca

**Meijer:** Manzana; bayas Genuine; cereza Genuine; ponche de fruta Genuine; uva Genuine; uva; toronja Ruby Red; uva blanca; uva blanca y durazno

**Motts:** Manzana

**Musselman's:** Manzana

**Northland:** Arándanos rojos ; arándanos rojos y moras; arándanos rojos y azules; arándanos rojos y cereza; arándanos rojos y cereza; arándanos rojos y toronja; arándanos y frambuesa

**Old Orchard:** Manzana; manzana y arándanos rojos; mezcla de bayas; arándanos azules y granada; cereza y granada; arándanos rojos y granada; uva; kiwi y fresa; durazno y mango; piña; frambuesa roja; uva blanca; cereza silvestre

**Our Family:** Manzana; uva; toronja; toronja rosa; uva blanca; 100% mezcla de jugos

**Seneca:** Manzana

**Shop n' Save:** Manzana; mezcla de bayas; mezcla de cerezas; mezcla de arándanos rojos; mezcla de arándanos rojos y uva, mezcla de arándanos rojos y frambuesa; mezcla de ponche; piña; uva blanca, toronja blanca

**Shurfine:** Manzana; uva; piña; uva blanca

**Spartan:** Manzana; arándanos rojos; arándanos rojos y uva; arándanos rojos y frambuesa; uva; toronja; bayas Sooo Juicy; cereza Sooo Juicy; uva Sooo Juicy; ponche Sooo Juicy; jugo de verduras; uva blanca

**Tipton Grove:** Manzana; uva

**Valu Time:** Uva

**Welch's:** Uva; uva roja; uva blanca

**Jugo – Congelado:** Preferiblemente de la marca menos cara

Todos los jugos que se indican a continuación deben cumplir con los criterios siguientes: 100% jugo sin endulzar; 11.5 o 12 onzas únicamente. Debe reconstituirse a 48 onzas.; El jugo de naranja puede ser de cualquier marca

**Best Yet:** Manzana, uva, toronja

**Dole:** Piña, piña y naranja

**Essential Everyday:** Manzana

**Food Club:** Manzana, toronja

**Great Value:** Manzana, uva

**IGA:** Manzana

**Kroger:** Manzana, uva, toronja, piña

**Langers:** Manzana; manzana y arándanos rojos; manzana, naranja y piña; uva; piña; uva blanca

**Meijer:** Manzana

**Old Orchard:** Manzana; manzana y cereza; manzana y arándanos rojos; manzana, kiwi y fresa; manzana, pasión y mango; manzana y frambuesa; manzana, fresa y plátano; mezcla de bayas; arándanos azules y granada; arándanos rojos y granada; arándanos rojos y frambuesa; uva; piña; piña y naranja; piña, naranja y plátano; uva blanca

**Our Family:** Manzana

**Seneca:** Manzana

**Shop n' Save:** Manzana

**Shurfine:** Manzana

**Tipton Grove:** Manzana

**Welch's:** Uva; uva blanca; uva blanca y arándanos rojos; uva blanca y durazno; uva blanca y frambuesa

**Cereales (Fríos):** Preferiblemente de la marca menos cara; Pueden combinarse hasta el número total de onzas asignado; Los artículos en negro resaltado representan cereales de grano entero

**Best Choice:** **Bite Sized Frosted Shredded Wheat**, **Enriched Bran Flakes**, Corn Crisps, Crisp Rice, Rice Crisps, **Happy O's**, Honey Oat Clusters, Honey Oat Clusters with Almonds, Right Choice, Wheat Crisps

**Essential Everyday:** **Bran Flakes**, Corn Flakes, Crunchy Rice Squares, Honey Oats and Flakes with Almonds, Honey Oats and Flakes, **Frosted Bite Size Shredded Wheat**, Crunchy Corn Squares, Crispy Rice, Oats and More with Almonds, Oats and More with Honey

**Food Club/Best Yet:** **Bite Size Frosted Shredded Wheat**, Corn Squares, Rice Squares, Crisp Rice, **Toasted Oats**, Essential Choice Oat, Corn Flakes, Honey & Oat Flakes, **Enriched Bran Flakes**

**General Mills:** **Cheerios**, Corn Chex, Kix, **Multi-Grain Cheerios**, Rice Chex, **Total Whole Grain**, **Wheat Chex**, **Wheaties**

**Giant Eagle:** **Bran Flakes**, Corn Flakes, **Frosted Bite Size Shredded Wheat**, Honey Oat Medley, **Toasted Oats**

**Great Value:** **Bran Flakes**, Corn Flakes, Crisp Rice, Crunchy Honey Oats, **Crunchy Oat Squares**, **Frosted Shredded Wheat**, Toasted Corn, **Toasted Whole Grain Oat**, Toasted Rice, Toasted Wheat

**IGA:** **Bite Size Frosted Shredded Wheat**, Corn Flakes, Crispy Rice, **Enriched Bran Flakes**, Square Shaped Corn, Square Shaped Rice, **Tasteos**, **Toasted Oats**

**Kellogg's:** **All Bran Complete Wheat Flakes**, Corn Flakes, **Frosted Mini-Wheats (Bite Size)**, Rice Krispies, Rice Krispies Gluten Free, Special K

**Kroger:** **Bite Size Frosted Shredded Wheat**, Corn Bitz, Honey Crisp Medley, Honey Crisp Medley with Almonds, **Living Well**, Rice Bitz, **Toasted Oats**

**Malt-O-Meal:** Crispy Rice, **Frosted Mini Spooners**, Honey & Oat Blenders, Honey & Oat Blenders with Almonds

**Meijer:** **Bite Size Frosted Shredded Wheat**, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, **Enriched Bran Flakes**, Rice Squares, **Toasted Oats**, **Wheat Squares**

**Mornin Gem/Kiggins:** Crispy Rice

## **Cereales (Fríos) - continuado:**

**Natures Crunch/Kiggins:** Bran Flakes, Bite Size Frosted Shredded Wheat

**Our Family:** Wheat Biscuits, Corn Biscuits, Rice Biscuits, High Fiber Bran Flakes, Corn Flakes, Frosted Bite Size Shredded Wheat, Toasted Rice Flakes, Crispy Rice, Oats and More with Almonds, Oats and More with Honey, Toasted Oats

**Post:** **Banana Nut Crunch**, **Bran Flakes**, Honey Bunches of Oats with Almonds, Honey Bunches of Oats Honey Roasted

**Quaker:** **Life**, **Oatmeal Squares**, Oatmeal Squares Brown Sugar, Oatmeal Squares Cinnamon

**Ralston:** Corn Biscuits, Corn Flakes, Crispy Rice, **Enriched Wheat Bran Flakes**, **Oat Wise**, Rice Biscuits, **Tasteos**

**Shop n' Save:** Crispy Rice, Corn Flakes, Crunchy Corn Squares, Crunchy Rice Squares, **Bran Flakes**, **Frosted Bite Size Shredded Wheat**, Oats and More with Almonds, Oats and More with Honey

**Shurfine:** Crisp Rice, **Toasted Oats**, Honey Oats & Flakes, **Enriched Bran Flakes**, Corn Flakes, Crunchy Rice, Crunchy Corn, **Frosted Shredded Wheat Bite Size**, Wheat Squares

---

## **Cereales – Calientes**

**B & G Foods:** Cream of Wheat – Tamaño de 18 o 28 onzas únicamente

**Farina Mills:** Creamy Hot Wheat Original – Tamaño de 18 o 28 onzas únicamente

**Malt-O-Meal:** **Original Hot Wheat** – Tamaño de 18, 28 o 36 onzas únicamente

---

## **Productos elaborados con cereales integrales**

Pueden combinarse hasta el número total de onzas asignado; Preferiblemente de la marca menos cara

**Pan:** Tamaño de 16 onzas únicamente

**Aunt Millie's:** Blanco de cereal integral Healthy Goodness; 100% Integral de trigo Healthy Goodness

**Best Choice:** 100% Integral de trigo

**Best Yet:** 100% Integral de trigo

**Bimbo:** 100% Integral de trigo

**Bunny:** 100% Integral de trigo

**Essential Everyday:** 100% Integral de trigo

**Food Lion:** 100% Integral de trigo

**Hannaford:** 100% Integral de trigo

**Healthy Life:** 100% Integral de grano de trigo; 100% Integral de grano de trigo integral

**Holsum:** 100% Integral de trigo

**Kroger:** 100% Integral de trigo con parte superior redondeada

**Meijer:** 100% Integral de trigo; Blanco de cereal integral

**My Essentials:** 100% Integral de trigo

**Nature's Own:** 100% Integral de trigo sin azúcar

**Nickels:** 100% Integral de trigo Country Style

**Our Family:** 100% Integral de trigo

**Ozark Hearth:** 100% Integral de trigo

**Pepperidge Farm:** Integral de centeno sin semillas judío; Molido a la piedra 100% Integral de trigo; Rebanado muy fino 100% Integral de trigo

**Roman Meal:** Sungrain 100% Integral de trigo

**Sara Lee:** Classic 100% Integral de trigo

**Schwebel's:** Roman Meal Sungrain 100% Integral de trigo; 100% Integral de trigo

**Shurfresh:** 100% Integral de trigo

**Spartan:** 100% Integral de trigo

**Sunbeam:** 100% Integral de trigo

**Weight Watchers:** 100% Integral de trigo

**Wonder:** 100% Integral de trigo

---

**Panecillos:** Tamaño de 16 onzas únicamente

**Arnold:** Panecillos integrales de trigo para hamburguesa; **Healthy Life:** 100% Panecillos integrales de trigo para emparedados

**NO PERMITIDOS:** Productos con frutas, nueces, especias o glaseados agregados

**Arroz integral:**

Tamaño de 16 onzas únicamente; Solo; Cualquier marca

**NO PERMITIDO:** Arroz blanco; Arroz silvestre

**Avena:** Tamaño de 16 onzas únicamente; Sola; Cualquier marca

**NO PERMITIDA:** En paquetes; En raciones individuales; Productos con frutas, nueces y especias agregadas; Cortada (steel cut)

**Tortillas:** Tamaño de 16 onzas únicamente

**Best Choice:** Maíz; 100% integral de trigo

**Celia's:** Maíz blanco; maíz Amarillo; harina integral de trigo

**Chi Chi's:** Maíz blanco estilo taco blando; trigo integral estilo fajita

**Don Pancho:** Maíz blanco; integral de trigo

**Essential Everyday:** Tortilla de maíz blanco suave; tortilla de trigo integral

**Food Club:** Trigo integral tamaño taco blando

**Giant Eagle:** Integral de trigo

**Hannaford:** Integral de trigo

**Kroger:** Integral de trigo

**La Banderita:** Maíz; fajita de trigo integral

**La Burrita:** Maíz

**Meijer:** Maíz; maíz blanco; integral de trigo

**Mi Casa:** 100% Integral de trigo

**Mission:** Maíz blanco; integral de trigo; maíz amarillo extrafino

**My Essentials:** Integral de trigo

**Ortega:** Integral de trigo

**Pepito:** Maíz; harina de trigo integral tamaño taco blando

**Shurfine:** Maíz; hecho a mano integral de trigo estilo fajita

**Shurfresh:** Integral de trigo auténtico estilo fajita

**Tam-X-ico's:** Maíz amarillo

**Pasta de trigo integral:** Envase de 16 onzas solamente

**America's Choice:** Espaguetis integrales

**Barilla:** Rotini de grano entero, caracoles de grano entero, penne de grano entero, coditos de grano entero, espaguetis delgados de grano entero, linguine de grano entero, cabellos de ángel de grano entero, espaguetis de grano entero

**Essential Everyday:** Espaguetis integrales, espaguetis delgados integrales, macarrones integrales, penne integrales, rotini integrales, macarrones codo 100% integrales, rotini 100% integrales, penne rigate 100% integrales, espaguetis delgados 100% integrales, vermicelli 100% integrales

**Giant Eagle:**

Espaguetis 100% integrales, macarrones codo 100% integrales, penne rigate 100% integrales, rotini 100% integrales

**Great Value:**

Coditos integrales, linguine integrales, penne integrales, rotini integrales, espaguetis integrales, espaguetis delgados integrales

**Kroger:** Penne rigate integrales, rotini integrales (comprimidos), espaguetis delgados integrales, espaguetis delgados 100% integrales

**Meijer:** Espaguetis integrales selectos, cabellos de ángel integrales selectos, penne rigate integrales selectos, rotini integrales selectos

**Our Family:** Espaguetis integrales, espaguetis delgados integrales, penne rigate integrales, rotini integrales

**Ronzoni Healthy:** Penne rigate 100% grano entero, espaguetis 100% grano entero, espaguetis delgados 100% grano entero, rotini 100% grano entero, linguine 100% grano entero

**Spartan:** Espaguetis integrales, espaguetis delgados integrales, penne rigate integrales, rotini integrales

**True Goodness:** Cabellos de ángel integrales, espaguetis integrales

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.