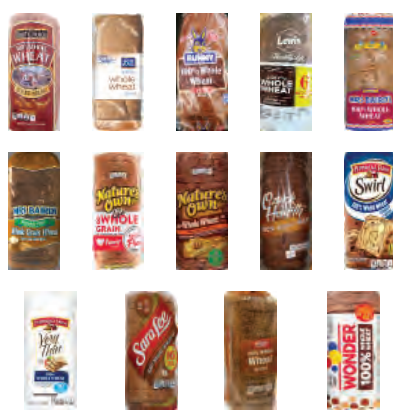




Cereales Fríos y Calientes
Solo permitidos en tamaños de
9.8 onzas a 36 onzas
¡Sin Sustitución!



Opciones de granos integrales



16 onzas 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)
WinCo Foods - 100% Trigo integral (UPC 0-70552-00113-8)
Wonder - 100% Trigo integral (UPC 0-72250-01136-5)

Opciones de granos integrales



Tortillas de trigo integral 16 onzas 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 onzas o 16 onzas 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

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 empanizadas; 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 onzas, Cualquier Salsa
No Permitido: Albacora, ahumado, orgánico, sólido o en trozo blanco
Salmon
Salmón Rosa o Blanco - **Cualquier Marca**
Lata o bolsa 2.5 - 15 onzas, Cualquier Salsa
No Permitido: Orgánico(a)
Sardinas - Cualquier Marca
Lata de 3.75 - 15 onzas, Cualquier Salsa
No Permitido: Orgánico(a)
Verdel - Cualquier Marca
Solo Lata de 15 onzas, 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 onzas solamente
No paquetes individuales
Arroz oscuro/integral - Cualquier marca
14 - 16 onzas solamente
Bulgur - Cualquier marca
16 onzas solamente
Tortillas de maíz suaves - Cualquier marca
16 onzas solamente

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

 12 onzas Congelado - Jugo de Naranja
Cualquier marca



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

12 onzas 100% **Old Orchard** 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

12 onzas 100% **Dole** Jugos Congelados

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

Botellas de 64 onzas 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 onzas 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 Asaí Extra, Arándano Baya Extra, Arándano Uva Extra, Arándano Extra, Arándano Extra Frambuesa, Disney (Manzana Arándano Uva, Baya, Uva, Mezcla de Frutas), Uva, Uva Extra, Extra Cosecha de Manzanas, Naranja, Piña, Piña Naranja, Uva Roja, Toronja Roja Rubí, Tomate, Verdura, Verdura Baja en Sodio 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 Niños Infantiles
 Beech Nut Etapa 2, 4 onzas
 Gerber Etapa 2, 8 onzas (paquetes de 2 - 4 onzas)


No Permitido: Con ácidos DHA y ARA, batidos/postres, comidas mezcla de granos u orgánico
2 paquetes contarán como 2 artículos por la cantidad comprada (por ejemplo - 2 paquetes = 2 recipientes)
La comida para niños es calculada en onzas en lugar de por artículos en eWIC


2.5 onzas
 Carnes Para Niños Infantiles (Beech Nut o Gerber)
No Permitido: Con ácidos DHA y ARA, Comidas u orgánicas

 Cereal Infantil (Beech Nut or Gerber)
 Cebada, Combinado, Avena, Arroz o Trigo Entero
 Contenedores 8 o 16 onzas
No Permitido: Con ácidos DHA y ARA, fruta o yogurt, orgánico


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



Marca Más barata (8, 16 or 32 onzas)
 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 onzas 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 onzas 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 onzas en tamaño solamente
No Permitido: Omega 3, orgánico, con chocolate, miel, mermelada o malvavisco


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


Activia
 Cereza Negra, Arándano, Mango, Mezcla de Baya, Durazno, Círuelas 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)


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


Best Choice
 Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa) y 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, Bayas Mixtas, Durazno, Piña Colada, Natural, Fresa y Plátano-Fresa - (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 onzas (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 onzas (Cuarto de Galón)
Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.

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


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


Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
 This publication was issued by Oklahoma State Department of Health (OSDH), an equal opportunity employer and provider. 16,000 copies were printed by CMES Central Printing at a cost of \$4,080. 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 (PL 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.