



NEBRASKA WIC

LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS

Efectivo Enero 2020



ALIMENTOS ORGÁNICOS NO ESTÁN PERMITIDOS A MENOS QUE SE

LECHE – GALONES O MEDIO GALONES

TIPO DE LECHE APROBADA	ELIGE CUALQUIER MARCA
LECHE 1% O LECHE DESCREMADA • para niños de 2 a 5 años y mujeres LECHE ENTERA	LECHE 2% LECHE ESPECIAL
TIPO DE LECHE APROBADA	
LECHE SIN LACTOSA – medio galón (64 oz.) LECHE EN POLVO – paquetes de 25.6 oz.	LECHE EVAPORADA – (12 oz.)

LECHE DE SOYA – MEDIO GALONES

ELIGE DE ESTAS MARCAS:

8th Continent Soy Milk: Original o Vanilla

Silk Soy Milk: Original – refrigérate (medio galones) o 64 oz. en estado de larga duración

HUEVOS – UNA DOCENA

HUEVOS BLANCOS MEDIANOS O GRANDES

ELIGE CUALQUIER MARCA

No compre: orgánico, huevos café, huevos especializados tales como grasa modificada o de omega - 3

CEREALES DE DESAYUNO - PAQUETE DE 12 A 36 ONZAS

CEREALES FRÍOS

*CERELASES INTEGRALES

Elige de las siguientes marcas:

GENERAL MILLS: Cheerios*, Multigrain Cheerios*, Kix*, Berry Berry Kix*, Honey Kix*, Wheat Chex*, Whole Grain Total*, Wheaties*, Fiber One Honey Clusters*, Blueberry Chex, Cinnamon Chex, Corn Chex, Rice Chex, Vanilla Chex

KELLOGG'S: Frosted Mini Wheats*, Frosted Mini Wheats Little Bites*, Frosted Mini Wheats Touch of Fruit Raspberry*, All Bran Complete Wheat Bran Flakes*, Special K Protein Honey Almond Ancient Grains*, Special K Protein Multigrain Cinnamon*, Special K Original, Rice Krispies, Corn Flakes, Crispix

MALT O MEAL: Frosted Mini Spooners*, Strawberry Mini Spooners*, Crispy Rice

POST: Grape Nuts*, Grape Nuts Flakes*, Great Grains Banana Nut Crunch*, Honey Bunches of Oats: Whole Grain Honey Crunch*, Whole Grain Almond Crunch*, Vanilla Bunches*, Honey Roasted, Pecan & Maple, Cinnamon Bunches, with Almonds

QUAKER: Life Original*, Oatmeal Squares Brown Sugar*, Oatmeal Squares Cinnamon*

SUNBELT BAKERY: Simple Granola*

ALWAYS SAVE: Frosted Shredded Wheat*, Toasted Oats*, Corn Flakes

BEST CHOICE: Wheat Crisps*, Bite Size Frosted Shredded Wheat Plain*, Maple Brown Sugar* or Strawberry*, Bran Flakes*, Happy O's*, Multigrain Happy O's*, Corn Crisps, Corn Flakes, Crisp Rice, Honey Oat Clusters Almonds

FAREWAY: Wheat Squares*, Frosted Shredded Wheat*, Bran Flakes*, Tasteos*, Multigrain Tasteos*, Oat Squares*, Corn Squares, Corn Flakes, Crispy Hexagons, Rice Squares, Crispy Rice

IGA: Bran Flakes*, Tasteos*, Corn Flakes, Rice Squares, Crispy Rice

MARKET PANTRY: Corn Flakes, Toasted Rice

GREAT VALUE: Wheat Squares*, Frosted Shredded Wheat*, Bran Flakes*, O's*, Multigrain O's*, Corn Squares, Corn Flakes, Rice Squares, Crispy Rice, Crunchy Honey Oats

HY-VEE: Wheat Squares*, Frosted Shredded Wheat Plain*, Blueberry* or Strawberry*, Bran Flakes*, Tasteos*, Multigrain Tasteos*, Simple Living Oat Squares*, Nutty Nuggets*, Corn Squares, Corn Flakes, Crispy Hexagons, Rice Squares, Crispy Rice, Oats & More Almonds, Oats & More Honey, Essentially You

KROGER: Frosted Shredded Wheat Plain*, Blueberry* or Strawberry*, Bran Flakes*, Toasted Oats*, Multigrain Toasted Oats*, Oat Squares*, Living Well*, Nutty Nuggets*, Corn Flakes, Rice Bitz, Crispy Rice, Honey Crisp Medley Almonds

OUR FAMILY: Wheat Biscuits*, Frosted Shredded Wheat Plain* or Strawberry*, Bran Flakes*, Tasteos*, Multigrain Toasted Oats*, 4 Corner Crunch*, Nutty Nuggets*, Corn Squares, Corn Flakes, Crunchy Corn & Rice, Rice Squares, Crispy Rice, Honey Oats & Flakes Almonds

SIGNATURE SELECT: Bran Flakes*, Toasted Oats*, Nutty Nuggets*, Corn Pockets, Corn Flakes, Rice Pockets, Crispy Rice, Oats & More Almonds, Oats & More Honey

FOOD CLUB: Toasted Oats*, Wheat Squares*, Frosted Shredded Wheat*, Bran Flakes*, Corn Squares, Corn Flakes, Rice Squares, Crisp Rice, Honey & Oats with Clusters, Honey & Oats with Almonds

Avena instantánea original*
11-12 oz caja de paquetes individuales

Quaker	Hy-Vee	Kroger
Best Choice	Our Family	Food Club
Signature Select		

QUESO – PAQUETES DE 16 OZ.

MARCA DE LA TIENDA DE LOS SIGUIENTES TIPOS:

Cheddar	Colby Jack	Colby	Provolone
Monterey Jack	Mozzarella	Swiss	Marble
American Pasteurized Process			

En bloque o rebanado: Pueden ser regulares o bajo en grasa

Puede elegir combinaciones de los quesos (ejemplo Cheddar Jack)

No compre: rebanadas envueltas individualmente, ralladas, cubos, palitos o queso en cadena. Productos alimenticios de queso (como Velveeta), queso de imitación, ingredientes agregados o sabor agregado (como Pepper Jack), orgánico, importado, queso de servicio o mozzarella fresca.

YOGUR – ENVASES DE 32 OZ.

PARA NIÑOS DE 1 AÑO DE EDAD

YOGURT DE LECHE ENTERA

ELIGE DE LAS SIGUIENTES MARCAS:

Chobani Greek: Plain 5%	Oikos Greek: Plain	Kroger: Plain, Vanilla, Greek Plain, Greek Vanilla
Dannon: Plain, Vanilla, Strawberry	Fareway: Honey Salted Caramel	Open Nature: Greek Plain
Mountain High: Plain, Vanilla, Strawberry		Simply Balanced Greek: Plain, Vanilla Honey

No compre: cualquier otra marca o tamaño de yogurt, yogurt bebible o yogurt con ingredientes mezclados como granola, dulces o nueces.

YOGUR – ENVASES DE 32 OZ.

PARA NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS Y MUJERES
YOGUR BAJO EN GRASA O SIN GRASA

ELIGE DE LAS SIGUIENTES MARCAS:

Chobani Greek: Plain, Vanilla, Strawberry, Peach	Yoplait: Vanilla, Strawberry, Harvest Peach, Blueberry, Strawberry-Banana
Oikos Greek: Plain, Vanilla	Oikos Triple Zero: Vanilla, Strawberry
Dannon: Plain, Vanilla	Light & Fit: Greek Plain, Greek Vanilla
Mountain High: Plain, Vanilla	Fareway: Greek Plain, Greek Vanilla
Best Choice: Plain, Vanilla, Strawberry, Greek Plain, Greek Vanilla	Great Value: Plain, Vanilla, Strawberry, Peach, Strawberry-Banana
Kroger: Plain, Vanilla, Strawberry, Greek Plain, Greek Vanilla	Our Family: Plain, Vanilla, Strawberry, Peach, Blueberry
Lucerne: Plain, Vanilla, Strawberry, Peach, Greek Plain, Greek Vanilla, Greek Honey	Open Nature Greek: Plain, Vanilla, Strawberry
	Simply Balanced: Greek Plain, Greek Vanilla
Market Pantry: Plain, Vanilla	Food Club: Plain, Vanilla



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



CEREALES CALIENTES

COCO WHEATS: Original
MALT O MEAL: Original or Chocolate
CREAM OF WHEAT: Instant, 1 minute, 2 ½ minute or Whole Grain Instant*
CREAM OF RICE: Original or Instant

GRANOS INTEGRALES

100% PAN DE TRIGO PAQUETE DE 16 OZ

ELIGE DE LAS SIGUIENTES MARCAS:

Sara Lee Nature's Own Our Family Wonder
Village Hearth Best Choice Fareway
Family Choice Hy-Vee Shurfresh
Pepperidge Farm: 100% Stone Ground, Very Thin
or Light Style
Pepperidge Farm Swirl 100% WW Cinnamon Raisin
Orowheat: 100% Whole Wheat Hamburger Buns
100% Whole Wheat Hot Dog Buns

Do Not Buy: any other size, brand or type of bread

ARROZ INTEGRAL PAQUETES DE 16 OZ

ELIGE CUALQUIER MARCA:

BOLSA O CAJA

Regular Cooking – 16 oz pkg

Instant or Quick Cooking – 14 to 16 oz pkg

No compre: arroz blanco o silvestre (salvaje), condimentos

TORTILLAS DE MAÍZ PAQUETES DE 16 OZ

ELIGE DE LAS SIGUIENTES MARCAS:

maíz blanco o amarillo **No compre:** Tostadas

Chi-Chi's Mission Hy-Vee
Frescados Best Choice Kroger
Guerrero Fareway Our Family
Mama Lupes

TORTILLAS DE TRIGO 16 OZ PACKAGE

ELIGE DE LAS SIGUIENTES MARCAS:

Puede ser cualquier estilo como Fajita, Soft Taco.

Chi-Chi's Best Choice Market Pantry
Frescado's Fareway Our Family
Mama Lupe's Great Value Food Club
Mission Hy-Vee Signature Select
Ortega Kroger

No compre: tortillas de harina blanca

PASTA DE TRIGO 16 OZ

ELIGE DE LAS SIGUIENTES MARCAS:

Cualquier forma 100% trigo integral

Barilla Fareway Our Family
Hodgson Mill Great Value Food Club
Racconto Kroger
Ronzoni Signature Select

No compre: sin gluten o hecho de arroz, maíz o verduras, azúcares añadidos, grasas, aceites o sal

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

VALOR EN DÓLARES LISTADO EN SUS BENEFICIOS ALIMENTARIOS

Permitido:

- **ORGÁNICO**
- Cualquier variedad de fruta o verdura fresca; entero, precortado o empaquetado
- Ensalada o verduras mixtas en una bolsa o recipiente de plástico sin aderezo
- Si sus frutas y verduras cuestan más que la cantidad de sus beneficios de alimentos, puede pagar la cantidad adicional en efectivo, SNAP, crédito o débito, o los artículos pueden ser devueltos.

No compre:

- Bolsas de ensaladas con aderezo agregado; artículos de barra de ensaladas; bandejas de fiesta, cestas de frutas
- Hierbas, o especias
- Salsa fresca o guacamole
- Nueces; fruta seca; vegetales secos; frutas o verduras decorativas
- Especias o hierbas como:
Ajo Cebollino Cilantro Albahaca Eneldo Jengibre Menta Orégano
Perejil Salvia Romero Tomillo Estragón Rábano picante Acedera Salado



MANTEQUILLA DE CACAHUATE Y

MANTEQUILLA DE CACAHUATE 16-18 OZ

MARCA DE LA TIENDA:

Permitido: cremoso, grueso, crujiente o suave. con o sin sal; bajo en azúcar o azúcar reducido

No compre: natural o totalmente natural, baja en grasas, orgánica. Ingredientes agregados como miel, gelatina o chocolate.

FRIJOLE ENLATADOS 15-16 OZ

ELIGE CUALQUIER MARCA:

Any single variety, regular or low salt

Frijoles negros Black eye peas Frijoles de mantequilla
Garbanzos Chicharo Frijoles rojos
Frijoles blancos Frijoles pintos Frijoles rosados
Mayocoba Cannellini Granos del norte

No compre: frijoles refritos, frijoles horneados, frijoles con condimentos añadidos, azúcares, grasas, aceites o carnes

FRIJOLE SECOS BOLSA DE 16 OZ

ELIGE CUALQUIER MARCA:

Cualquier variedad individual de chícharo, frijoles o lentejas secas.

No compre: frijoles mezclados, frijoles con condimentos o sabores agregados.

100% JUGO – 11.5-12 OZ CONGELADO

PARA MUJERES

ELIGE CUALQUIER MARCA:

100% Jugo de naranja 100% Jugo de toronja

ELIGE DE ESTAS MARCAS Y SABORES:

Always Save: Apple	Best Choice: Apple
Great Value: Apple, Grape	Kroger: Apple, Grape, Pineapple-Orange
Hy-Vee: Apple	Market Pantry: Apple, Grape
Food Club: Apple	Food Club: Apple
Our Family: Apple	Signature Select: Apple
Old Orchard: Cualquier sabor con tapa verde	
Welch's: Grape, White Grape, White Grape Peach, White Grape Raspberry	

No compre: jugos, cócteles o jugos light

100% JUGO BOTELLA DE PLÁSTICO DE 64 OZ

Para Niño's

ELIGE DE ESTAS MARCAS Y SABORES:

Juicy Juice: todos los sabores	Old Orchard: todos los sabores de 100% Jugo
Motts: Apple, Apple Cherry, Apple White Grape, Apple Mango	Motts Sensibles: Apple Cranberry, Apple Raspberry, Apple Pineapple
Campbell's: Tomato, cualquier variedad	V8: 100% Vegetales, cualquier variedad
Tree Top: Apple	Libby's: Pineapple
Welch's: Grape, White Grape, Red Grape, White Grape Peach, Super Berry	
Always Save: Apple, Grape	
Best Choice: Apple, Apple Cider, Berry, Cherry, Cranberry, Grape, Grapefruit, Pineapple, Punch, Cran Grape, White Grape, Tomato, Vegetable	
Fareway: Apple, Grape, Vegetable	
Great Value: Apple, Grape, White Grape, White Grape Peach, Cranberry Blend, Tomato, Vegetable	
Hy-Vee: Apple, Grape, White Grape, Cranberry, Cranberry Apple, Cranberry Raspberry, Pineapple, Grapefruit, Vegetable, Tomato	
Hy-Vee Just Juice: All Flavors	
IGA: Apple, Grape, White Grape	
Kroger: Apple, Grape, White Grape, White Grape Peach, Cranberry, Grapefruit, Pineapple, Tomato, Vegetable, Spicy Vegetable	
Market Pantry: Apple, White Grape	
Our Family: Apple, Grape, White Grape, Grapefruit, Cranberry, Cranberry Raspberry, Cranberry Grape, Pineapple, Orange, Tomato, Vegetable 100% Blend: Berry, Grape, Cherry Punch, Fruit Punch	
Food Club: Apple, Grape, White Grape, Tomato	
Signature Select: Apple, Apple Cider, Grape, White Grape, Cranberry, Cranberry Raspberry, Cranberry Grape, Grapefruit, White Grapefruit, Orange, Pineapple, Tomato, Vegetable	

No compre: jugo con azúcar agregada, bebidas de jugo o Cócteles de jugo. Jugo de la sección refrigerada.

ALIMENTOS PARA BEBES FRUTAS Y VERDURAS CONTENEDORES SUELTOS O DOBLÉS DE 4 OZ

ELIGE DE LAS SIGUIENTES MARCAS:

Beech-Nut Naturals **Gerber** Frutas y verduras simples o mezcladas

Beech-Nut Classics **Tippy Toes**

No comprar: postres o cenas; bolsas o "squeezes"; cereal agregado, arroz,

CEREAL INFANTIL – 8 OZ

ELIGE DE LAS SIGUIENTES MARCAS:

Gerber **Beech-Nut**

Rice, Oatmeal, Multigrain, Whole Wheat, Barley

No compre: fruta agregada, yogur, leche, fórmula; DHA / ARA, frascos, bolsas

Formula Infantil

Solo la marca, el tamaño, el tipo y el número de latas en sus beneficios de alimentos.

No se permiten sustituciones de tiendas. Llame a la oficina de WIC si el bebé necesita una fórmula diferente.

CARNES INFANTILES

Para bebés completamente amamantados

ELIGE DE LAS SIGUIENTES MARCAS:

Beech-Nut, Gerber, Tippy Toes

2.5 oz jars

una variety de carne con caldo o salsa
No compre: palitos de carne, cenas o "graduates"; DHA añadido; azúcar agregada, sal, arroz, fruta o verdura

ATÚN Y SALMÓN ENLATADO

Para mujeres que amamantan completamente

ELIGE CUALQUIER MARCA

Chunk Light Tuna or Pink Salmon
Lata de 5 oz o más grande

No compre: atún blanco, trozo blanco, atún blanco sólido; bolsas de sabor o condimento agregado