

NEBRASKA WIC PROGRAM

LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS

A partir del 1 de octubre de 2025

No orgánico a menos que se indique lo contrario

GF = Sin gluten
V = Vegetariano
Consulte la página 2 para obtener una nota sobre los alimentos WIC vegetarianos y sin gluten.

LECHE: GALONES O MEDIOS GALONES GF

TIPO DE LECHE QUE FIGURA EN SUS BENEFICIOS ALIMENTARIOS ELIJA CUALQUIER MARCA

No comprar: Orgánica; Chocolate u Otros Sabores; Leche de Almendras, Anacardos, Coco, Avena o Arroz que no estén en la lista de abajo.

Para niños de 2 a 5 años y mujeres

Leche con grasa reducida al 1% o descremada

Para niños de 12 a 23 meses

Leche entera

Leche con grasa reducida al 2%* *Niño de 1 año con condición médica determinada por el médico del niño

LECHE ESPECIALIZADA

TIPO DE LECHE QUE FIGURA EN SUS BENEFICIOS ALIMENTARIOS ELIJA CUALQUIER MARCA

Leche deslactosada - Medio galón (64 onzas)

Leche en polvo – caja o bolsa de 25.6 oz (rinde 8 cuartos)

Leche evaporada - Lata de 12 oz

BEBIDA DE ORIGEN VEGETALGF, V

ELIJA SOLO ENTRE ESTAS MARCAS:

Leche de Soya 8th Continent: Original —64 oz Refrigerada

Leche de soya Silk: Original – Refrigerada or 64 oz Estable , Vanilla - Refrigerada

Pacific Ultra Soy: Original - 32 oz Estable

Better Goods: Original—64 oz Refrigerada

Ripple and Ripple Kids: Original, Unsweetened Original

HUEVOS—UNA DOCENA GF

Huevos blancos medianos o grandes

ELIJA CUALQUIER MARCA

Huevos grandes de gallinas libres: Clearly by Best Choice, Eggland’s Best, Hy-Vee, Lucerne

No comprar: Orgánicos; huevos marrones; huevos especiales como DHA u Omega 3

QUESO—Paquetes de 8 y 16 oz GF

En bloque o en rodajas:

Puede elegir cualquier combinación de las opciones que se enumeran a continuación (es decir, Cheddar Jack) ELIJA

SOLO LA MARCA DE LA TIENDA

Cheddar Colby Jack Colby Provolone Monterey Jack Mozzarella Suizo Marble Muenster Proceso Pasteurizado Americano

Queso rallado ELIJA SOLO ENTRE ESTAS MARCAS

Best Choice Freedom’s Choice Food Club Kroger Lucerne Our Family Fareway Good & Gather Great Value

Hy-Vee Market Pantry

Queso mozzarella en tiras ELIJA SOLO ENTRE ESTAS MARCAS

Best Choice Food Club Lucerne Our Family Hy-Vee

Bola de mozzarella de baja humedad: leche entera y baja en grasa

ELIJA SOLO DE ESTA MARCA

Lucerne

No comprar: cubos o rodajas envueltas individualmente. Productos alimenticios de queso (como Velveeta), queso para untar, queso de imitación, ingredientes añadidos o sabor añadido (como Pepper Jack), queso orgánico, importado, queso delicatessen de servicio o mozzarella fresca

Tofu 14 y 16 onzas

Simple Truth Organic firme, extra firme

Tofu de House Foods Premium
Firme, Extra Firme

Nasoya Orgánico Súper Firme

Tofu Azumaya Extra Firme, Firme

ALIMENTOS WIC SIN GLUTEN Y VEGETARIANOS

Muchos alimentos de WIC son naturalmente libres de gluten y/o vegetarianos, pero es posible que no estén etiquetados de esa manera. Es importante leer la etiqueta de ingredientes. Si necesita ayuda, pregúntele a su nutricionista de WIC, llame a la compañía que fabricó el alimento o visite su sitio web.

Si cree que podría tener enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten, hable con su médico sobre las pruebas antes de eliminar los alimentos que contienen gluten de su plan de comidas. Esta es la única manera de asegurarse de obtener un diagnóstico médico preciso y proteger su salud a largo plazo.

CEREALES PARA EL DESAYUNO: PAQUETES DE 8 ONZAS O MÁS V

CEREAL FRÍO

ELIJA ENTRE ESTAS MARCAS

* CEREALES INTEGRALES

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

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, Toasted Corn, Toasted Rice, Balanced Living Multigrain, Fiber Nuts

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, Multigrain Honey Crisp Medley

OUR FAMILY: Wheat Biscuits*, Frosted Shredded Wheat Plain* or Strawberry*, Bran Flakes*, Multigrain Toasted Oats*, 4 Corner Crunch*, Nutty Nuggets*, Toasted Oats*, Corn Biscuits, Corn Flakes, Crunchy Corn & Rice, Crispy Rice, Honey Oats & Flakes Almonds, Oats & More with Honey, Crispy Hexagons, Rice Biscuits_{GF}, Essentially You

GRAIN BERRY: Toasted Oats, Apple Cinnamon Toasted Oats, Cinnamon Frosted Shredded Wheat

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

GENERAL MILLS: Kix*, Berry Berry Kix*, Honey Kix*, Whole Grain Total*, Wheaties*, Fiber One Honey Clusters*, Wheat Chex*, Blueberry Chex, Cinnamon Chex, Corn Chex, Vanilla Chex, Rice Chex, Cheerios*, Multigrain Cheerios* Multigrain Strawberry Cheerios, Wheaties Protein: Maple Almond and Honey Pecan, Cheerios Veggie Mezclas: Manzana, Fresa y Arándano Plátano

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

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

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

BEST CHOICE: Wheat Crisps*, Wheat Flakes*, Bite Size Frosted Shredded Wheat Plain*, BSFSW Maple Brown Sugar*, Strawberry*, Frosted Shredded Wheat (FSW), FSW Strawberry, Bran Flakes*, Happy O's*, Multigrain Happy O's*, Corn Crisps, Corn Flakes, Crispy Corn & Rice, Rice Crisps, Crisp Rice, Honey Oat Clusters (HOC), HOC Almonds, Live Life 100%, Nutty Nuggets

IGA: Bran Flakes*, Tasteos*, Corn Flakes, Rice Squares, Rice Biscuits, Crispy Rice, Frosted Shredded Wheat, Shredded Wheat

MARKET PANTRY: Corn Flakes, Toasted Rice, Oat Squares, Toasted Oats

THAT'S SMART: Bran Flakes, Toasted Oats, Crisp Rice, Corn Flakes

KELLOGG'S: Special K Protein Honey Almond Ancient Grains*, Special K Protein Multigrain Cinnamon*, Special K Original, Rice Krispies, Corn Flakes, Crispix, Frosted Mini Wheats (FMW)*, Frosted Mini Wheats Little Bites (FMWLB)*, FMWLB Chocolate, FMW Touch of Fruit Raspberry*, Frosted Mini Wheats Bite Size (FMWBS) Blueberry*, FMWBS Strawberry*, FMWBS Cinnamon Roll*, FMWBS Pumpkin Spice*, FMWBS Filled Mixed Berry*, FMWBS Blueberry Muffin, All Bran Complete Wheat Bran Flakes*, Complete Bran, Unfrosted MW, FMW Blueberry Muffin

SUNBELT BAKERY: Simple Granola*

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

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

SIGNATURE SELECT/SIGNATURE KITCHENS: Bran Flakes*, Toasted Oats*, Nutty Nuggets*, Corn Pockets, Corn Flakes, Rice Pockets, Crispy Rice, Oats & More Almonds, Frosted Shredded Wheat, Shredded Wheat, Live It Up, Oats & More Honey

CEREAL CALIENTE

AVENA INSTANTÁNEA ORIGINAL NATURAL*
PAQUETES DE 9 ONZAS O MÁS V

CREAM OF WHEAT: Instantáneo, 1 minuto, 2 1/2 minutos, 10 minutos o Instant de grano entero*

Quaker Hy-Vee

COCO WHEATS: Original

Best Choice Our Family

QUAKER: Instant Grits: Original o Manteca

Kroger IGA

MALT O MEAL: Original o Chocolate

Food Club Signature Kitchens

Crema de Arroz: Original o Instantánea

* Utilice los beneficios de los cereales para comprar una caja de paquetes individuales

OPCIONES DE TRIGO INTEGRAL Y CEREALES INTEGRALES

100% TRIGO INTEGRAL y PAN INTEGRAL 8 –48 OZ

No comprar: ninguna otra marca o tipo de pan

Kroger: 100% WW 16 y 24 oz, Panes de hamburguesa 100% WW, Sandwich Slims 100% WW, Slider Buns 100% WW, Round Top 100% WW 16 and 24 oz

Our Family: 100% WW 16 oz, Estilo Country 100% WW 24 oz

Pepperidge Farm Swirl: 100% WW Canela con pasas 16 oz

Nature's Own : 100% WW 20 oz, 100% WW Sin azúcar 16 oz, WW con miel 16 oz, Panes de hamburguesa 100% WW 15 oz, 100% Integral 20 oz

Village Hearth: 100% Panes de hamburguesa 100% WW de 15 oz, 100% WW 16 y 20 oz

Sam's Choice: Pita estilo griego 17 onzas, Pita Pocket 9 onzas WW

Great Value: Roundtop 100% WW 20 oz, 100% WW 24 oz, Panes de hamburguesa 100% WW 14 oz, pan para hot dog 100% WW 14 oz, de miel 100% WW 24 oz

Signature Select: Muffin Inglés 100% WW 12 oz, 100% WW de 24 oz

Franz: 100% Thinwiches 12 oz

Kroger Market & Mill: Panadería 100% WW 20 oz, Estilo artesanal 100% WW

Thomas: Bagels 6 ct 100% WW

Hy-Vee, Wonder, Sara Lee: 100% 16 and 20 oz

IGA, Best Choice, Family Choice, Ozark Hearth:, Fareway, Signature Kitchens: 100% WW 16 oz

Pepperidge Farm: Muy Delgado 100% WW 16 oz, Estilo Ligero, Farmhouse 100% WW 24 oz, Deli Flats 100% WW 12 oz, Trigo Blando Estilo Ligero 16 oz, Grain 24 oz, Miel de Trigo WG 24 oz, Avena WG 24 oz, Corte Fino 15 Grain WG 14 y 22 oz, Farmhouse Blanco WG 24 oz

Private Selection: 100% WW 24 oz, Pan ancho 100% WW 24 oz, Pan ancho 100% WW 24 oz, Sin azúcar 100% WW 24 oz

Orowheat: Panes de hamburguesa 100% de trigo integral 16 oz, pan para hot dogs 100% integral 16 oz, 100% Sandwich Thins 12 oz, 100% WW 24 oz

Brown Berry: Pan de Hamburguesa 100% WW 16 oz, Pan ancho 100% Trigo Integral 24 oz, Sandwich Thins 100% WW 12 oz, 100% rodajas delgadas 18 oz

TORTILLAS DE MAÍZ BLANDAS GF 8 - 32 OZ

ELIJA ENTRE ESTAS MARCAS

Maíz blanco o amarillo

Mama Lupes: 16 oz

Hy-Vee 16 oz

La Banderita 16 and 24 oz

Mission Maíz Blanco 8 oz y Amarillo 16 oz

Candy's Corn 8 oz

Guerrero 16 oz

Kroger 24 oz

Our Family Maíz Blanco y Amarillo 16 oz

Fareway 16 oz

Best Choice 16 oz

Frescados 16 oz and 27.5 oz

Signature Select Maíz blanco 25 oz

La Favorita 8 oz

Bueno 8 oz

Chi-Chi's Maíz blanco 16 oz

IGA: Maíz blanco 16 oz

Great Value 25 oz

La Burrita 8 and 16 oz

No comprar: Tostadas o conchas para

TORTILLAS 100% INTEGRALES 8 - 32 OZ

ELIJA ENTRE ESTAS MARCAS Puede ser de cualquier estilo, como Fajita, Soft Taco, etc.

Frescado's 16 oz

Food Club 16 oz

Our Family 16 oz

Chi-Chi's 16 oz

Kroger 16 oz

Ortega 16 oz

Mission 16 oz; Carb Balance 8 oz

Hy-Vee 16 oz

Fareway 16 oz

Great Value 16 oz

Best Choice 16 oz

Mama Lupe's 16 oz

La Banderita 16 oz

Market Pantry 16 oz

Signature Select /Kitchens: 16 oz

Mi Mama's Bajo en carbohidratos 8 oz

No comprar: Tortillas de harina blanca

ARROZ INTEGRAL, ARROZ SILVESTRE, QUINOA y Avena 8 a 32 oz GF, V

Arroz Integral ELIJA CUALQUIER MARCA Bolsa o Caja

Cocción normal, instantánea o rápida

Quinoa

Great Value Organic, O Organics

Oats Mom's Best, Better Oats Organic, Quaker Quick, rolled or Old Fashioned oats

No comprar: arroz blanco o arroz con condimentos añadidos

* Use los beneficios de los granos integrales para comprar avena en caja, bolsa o envase

PASTA 100 % INTEGRAL 16 OZ

ELIJA ENTRE ESTAS MARCAS

Todas las formas permitidas

Barilla

Fareway

Kroger

Great Value

Ronzoni

Racconto

Our Family

Signature Select

Food Club

Good & Gather

Hodgson Mill

Great Value

Signature Select

Hy-Vee

No comprar: Sin gluten o hecho de arroz, maíz o verduras, azúcares añadidos, grasas, aceites o sal

Mantequillas de Nueces y Semillas y Frijoles GF, V

MANTEQUILLAS DE NUECES Y SEMILLAS FRASCO de 16-18 OZ

Mantequilla de maní – Marca de tienda – Aceptable para comprar: cremosa, con trozos, crujiente o suave. Salados

No comprar: mantequilla de maní para untar, natural o totalmente natural, reducida en grasa, orgánica.
Ingredientes añadidos como miel, jalea o chocolate.

FRIJOLES ENLATADOS LATA DE 15-16 ONZAS

ELIJA CUALQUIER MARCA
en sal

*puede comprar 4 latas de cualquier variedad, regular o baja

Frijoles negros

Guisantes de ojo negro

Frijoles de mantequilla

Chickpeas

Garbanzos

Frijoles colorados

Frijol rojo

Frijoles blancos

Frijoles pintos

Mayacoba

Cannellini

Frijoles rosados

Frijoles Northern Great

Frijoles refritos FF

No comprar: frijoles horneados o frijoles con chile

FRIJOLES SECOS BOLSA DE 16 OZ

ELIJA CUALQUIER MARCA

Cualquier variedad de guisantes secos, frijoles o lentejas.

No comprar: frijoles mixtos, mezclas para sopa, frijoles con condimentos o sabores añadidos.

FÓRMULA INFANTIL

Solo la marca, el tamaño, el tipo y la cantidad de latas que figuran en sus beneficios de alimentos.

No hay sustituciones en la tienda. Llame a la oficina de WIC si el bebé necesita una fórmula diferente.

ALIMENTOS PARA BEBÉS FRUTAS Y VERDURAS GF, V

FRASCOS DE 4 OZ, PAQUETES DE DOS, PAQUETES DE 8 Y 16 PAQUETES DE DOS FRASCOS DE 4 OZ, 16 FRASCOS DE 4 OZ

ELIJA ENTRE ESTAS MARCAS: Cualquier fruta o verdura simple, variedades mixtas de un solo sabor

Beech-Nut Naturals

Beech-Nut Classics

Gerber

Parent's Choice (solo dos paquetes)

Tippy Toes (solo frascos individuales)

1 paquete de 2 = 2 frascos

8 paquetes de 2 = 16 frascos

16 paquetes de 2 = 32 frascos

Paquete de 16 frascos de 4 oz



=



CONTENEDOR DE CEREAL INFANTIL DE 8 ONZAS

ELIJA ENTRE ESTAS MARCAS:

Gerber

Avena

Multigrano

No comprar: cereal de arroz, fruta añadida, yogur, leche, fórmula; DHA/ARA, frascos, bolsas

CARNES PARA INFANTES

Para bebés alimentados exclusivamente con leche materna

ELIJA DE ESTAS MARCAS: Frascos de 2.5 oz - individuales y 12 paquetes, Carne individual con caldo o salsa

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes (Solo frascos individuales)

No comprar: palitos de carne, cenas o graduados; DHA añadido; azúcar, sal, arroz, fruta o verdura añadidos

Paquete de 12 frascos de 2.5 oz



YOGURT GF

Para niños de 1 año de edad

YOGUR DE LECHE ENTERA

ELIJA ENTRE ESTAS MARCAS (envase de 32 oz):

Great Value: Griego Simple

Hy-Vee: Griego Simple

Chobani Greek: Simple

Lucerne: Natural, Fresa, Vainilla, Griego Simple, Griego con Vainilla

Dannon: Natural, Griego Simple

Open Nature: Griego Simple

Kroger: Natural, Griego Simple

Good & Gather: Griego Simple

Mountain High: Simple, Vainilla, Fresa

Simply Balanced: Griego Simple, Griego con Vainilla y miel

Better Goods: Simple

Dannon Oikos: Griego Simple

Para niños de 2 a 5 años y mujeres

YOGUR BAJO EN GRASA O SIN GRASA

ELIJA ENTRE ESTAS MARCAS (envase de 32 oz):

Oikos Greek (NF): Simple, Vainilla

Oikos Pro (LF): Simple, Vainilla **Oikos Triple Zero (NF):** Vainilla, Fresa

Oikos (NF): Simple

Mountain High (NF/LF): Simple, Vainilla **Too Good (LF):** Simple, Vainilla

Chobani Greek: Simple (NF/LF), Vainilla Miel (LF), Vainilla (NF), Fresa (NF), Vainilla Sin Azúcar (NF), Fresa Sin Azúcar (NF), Vainilla de Madagascar y Canela (LF)

Food Club: Vainilla (NF/LF), Fresa (LF), Griego Simple (NF), Simple (NF/LF)

Dannon: Vainilla (LF), Simple (NF/LF)

Light & Fit (NF): Fresa, Vainilla, Griego Simple, Griego con Vainilla

Market Pantry: Simple (NF), Vainilla (NF/LF)

Fareway (NF): Griego Simple, Griego con Vainilla

Best Choice: Vainilla (LF), Fresa (LF), Griego Simple (NF), Griego con Vainilla (NF), Simple (NF), Durazno (LF), Fresca-Banano (LF)

Great Value (NF): Griego Simple, Simple, Vainilla, Griego con Vainilla

Kroger Carbmaster (LF): Fresa, Durazno, Vainilla

Kroger: Simple (NF/LF), Vainilla (NF), Fresa (LF), Griego Simple (NF), Griego con Vainilla (NF)

Lucerne: Simple (NF/LF), Vainilla (NF), Fresa (LF), Griego Simple (NF), Griego con Vainilla (NF),

Open Nature Greek: Simple (NF/LF), Vainilla (NF)

Our Family: Vainilla (NF/LF), Fresa (LF), Melocotón (LF), Arándano (LF), Griego Simple (NF), Griego con Vainilla (NF), Natural (NF)

Yoplait: Cosecha de Durazno (LF), Arándano (LF), Vainilla (LF), Natural (NF), Fresa-Banano (LF), Fresa (LF), Griego Simple (NF)

Simply Balanced (NF): Griego Simple, Griego con Vainilla

Good and Gather (NF): Griego Simple, Griego con Vainilla

No comprar: cualquier otra marca o tamaño de yogur, yogur bebible o yogur con ingredientes mezclados como granola, dulces o nueces

PESCADO GF

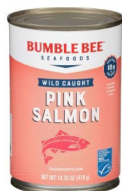
Para niños pequeños, niños y mujeres

ELIJA CUALQUIER MARCA

Atún claro (envasado en agua o aceite), Salmón rosado (con o sin espinas), Sardinas, Caballa (Atlántico y Chub) Latas, bolsas, paquetes múltiples de 2.5 a 30 oz

Puede estar en agua o aceite; puede ser natural o con sabor

No comprar: Atún blanco a trozos, atún blanco sólido, atún albacora; salmón rojo, orgánico



100% JUGO - BOTELLA DE PLÁSTICO DE 64 OZ GF, V

PARA NIÑOS Y MUJERES

ELIJA ENTRE ESTAS MARCAS Y SABORES

Juicy Juice: Todos los sabores individuales, ponche de frutas y tropical	Old Orchard: Todos los sabores individuales de 100% Juice, IH Tropical
Motts: Manzana	Motts Sensibles: Manzana
Campbell's: Tomate, cualquier variedad	V8: 100% vegetal, cualquier variedad
Tree Top: Manzana	Libby's: Piña
That's Smart: Uva	Freedom's Choice: Manzana
Smart Way: Manzana	Hiland: Naranja
Welch's: Uva, Uva con Calcio Añadido, Uva con fibra, Uva Blanca, Uva Roja	
Always Save: Manzana, Uva	
Best Choice: Manzana, Sidra de manzana, Baya, Cereza, Arándano rojo, Uva, Pomelo, Piña, Ponche, Uva blanca, Tomate, Vegetal	
Fareway: Manzana, Uva, Verdura	
Great Value: Manzana, Uva, Uva Blanca, Tomate, Vegetal, Naranja, Pera, Piña	
Hy-Vee: Manzana, Manzana con Calcio, Uva, Uva Blanca, Arándano, Naranja, Piña, Pomelo, Verdura, Tomate	
Hy-Vee Just Juice: Todos los sabores individuales, solo Juice Punch	
IGA: Manzana, Uva, Uva Blanca, Tomate, Piña	
Kroger: Manzana, Uva, Uva Blanca, Arándano, Pomelo, Piña, Tomate, Vegetal, Vegetal Bajo en Sodio, Vegetal Picante, Toronja Roja Rubí, Naranja (Estilo Casero y Fortificada con Calcio)	
Market Pantry: Manzana, Uva Blanca, Uva, Naranja	
Our Family: Manzana, Manzana Prensada Fresca, Sidra de Manzana Prensada Fresca, Uva, Uva Blanca, Toronja, Arándano, Piña, Naranja, Tomate, Vegetales	
Food Club: Manzana, Uva, Uva Blanca, Tomate, Piña, Vegetal Picante, Vegetal, Naranja	
Signature Select/Signature Kitchens: Manzana, Sidra de Manzana, Uva, Uva Blanca, Arándano, Toronja, Toronja Blanca, Naranja, Piña, Tomate, Vegetales, Vegetales con Bajo Contenido de Sodio	
Ocean Spray: Manzana, Zarzamora, Uva Concord, Arándano	

No comprar: Jugos con azúcar agregada, bebidas de jugo, cócteles de jugos o jugos refrigerados.

FRUTAS Y VERDURAS GF, V

VALOR EN DÓLARES QUE FIGURA EN SUS BENEFICIOS DE ALIMENTOS

APROBADO PARA COMPRAR:

- **ORGÁNICO**
- Cualquier variedad de frutas o verduras frescas; enteros, pre-cortados o envasados
- Cualquier variedad de frutas o verduras congeladas
- Hierbas frescas que se encuentran en forma consumible
- Cualquier variedad de frutas y verduras enlatadas, envasadas en jugo o agua
- Regular o bajo en sodio
- Pastas, purés, tomates enteros, cortados en cubitos o en costra
- Salsa en frasco sin azúcares añadidos, grasas, aceites, manteca de cerdo, queso o crema
- Bandejas de fiesta sin artículos que no sean frutas o verduras como salsas
- Ensalada o verduras mixtas en una bolsa o recipiente de plástico sin aderezo
- Puré de manzana (sin azúcar y canela)

Si sus frutas y verduras cuestan más que el monto de sus beneficios de alimentos, puede pagar el monto adicional en efectivo, SNAP, crédito o débito, o los artículos pueden ser devueltos.

No comprar:

- Bolsas de ensaladas con aderezo/aderezo añadido; artículos de la barra de ensaladas; Bandejas de fiesta, cestas de frutas
- Chiflado; fruta seca; verduras secas; Frutas o verduras decorativas
- Salsa fresca o guacamole
- Algunas especias y hierbas
- Aderezos, salsas, hierbas o especias añadidas
- Frutas y verduras con azúcares, grasas o aceites añadidos