

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	Old Orchard: Todos los sabores de 100% Jugo
Motts: Manzana, Manzana Cereza, Manzana Uva Blanca, Manzana Mango	Motts Sensibles: Manzana, Manzana Arándano, Manzana Frambuesa, Manzana Piña
Campbell's: Tomate, cualquier variedad	V8: 100% vegetal, cualquier variedad
Tree Top: Manzana, Manzana Uva	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, Uva Blanca Durazno, Uva Cereza Negra, Uva Blanca Cereza	
Always Save: Manzana, Uva	
Best Choice: Manzana, Sidra de manzana, Baya, Cereza, Arándano rojo, Uva, Pomelo, Piña, Ponche, Cran-Grape, Uva blanca, Tomate, Vegetal	
Fareway: Manzana, Uva, Verduras	
Great Value: Manzana, Uva, Uva Blanca, Uva Blanca con Durazno, Mezcla de Arándano, Tomate, Vegetal, Arándano con Uva, Mango con Durazno, Naranja, Pera, Piña	
Hy-Vee: Manzana, Manzana con Calcio, Uva, Uva Blanca, Arándano, Arándano Manzana, Arándano Frambuesa, Naranja, Piña, Pomelo, Verdura, Tomate	
Hy-Vee Just Juice: Todos los sabores	
IGA: Manzana, Uva, Uva Blanca, Tomate, Piña	
Kroger: Manzana, Uva, Uva Blanca, Uva Blanca con Durazno, Arándano, Toronja, Piña, Tomate, Vegetal, Vegetal Bajo en Sodio, Vegetal Picante, Piña Mango, Arándano Uva, Arándano Cereza, Toronja Roja Rubí, Naranja (Estilo Casero y Fortificada con Calcio)	
Market Pantry: Manzana, Uva Blanca, Mezcla de Arándanos, Uva, Naranja	
Our Family: Manzana, Manzana Prensada Fresca, Sidra de Manzana Prensada Fresca, Uva, Uva Blanca, Toronja, Arándano, Arándano con Frambuesa, Arándano con Uva, Piña, Naranja, Tomate, Vegetales	
Food Club: Apple, Grape, White Grape, Tomato, Pineapple, Spicy Vegetable, Vegetable, Orange	
Signature Select/Signature Kitchens: Manzana, Sidra de Manzana, Uva, Uva Blanca, Arándano, Arándano con Frambuesa, Arándano con Uva, Toronja, Toronja Blanca, Naranja, Piña, Tomate, Vegetales, Vegetales con Bajo Contenido de Sodio	
Ocean Spray: Manzana, Uva Concord, Arándano, Arándano Mora, Arándano Cereza, Arándano Uva Concord, Arándano Mango, Arándano Piña, Arándano Rojo Granada, Arándano Rojo Frambuesa, Arándano Rojo Sandía, Arándano Rojo Saúco	
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

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
Consulte la página 2 para obtener una nota sobre los alimentos WIC vegetarianos y sin gluten.

V = Vegetariano

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 SOJA GF, V									
ELIJA SOLO ENTRE ESTAS MARCAS:									
Leche de Soya 8 th Continent: Original o Vainilla—64 oz Refrigerada	Pacific Ultra Soy: Original - 32 oz Estable								
Leche de soya Silk: Original Only – Refrigerated or 64 oz Shelf Stable	Better Goods Original—64 oz Refrigerado								
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		

09/24/2025



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*	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	IGA: Bran Flakes*, Tasteeos*, Corn Flakes, Rice Squares, Rice Biscuits, Crispy Rice, Frosted Shredded Wheat, Shredded Wheat
HY-VEE: Wheat Squares*, Frosted Shredded Wheat Plain*, Blueberry* or Strawberry*, Bran Flakes*, Tasteeos*, Multigrain Tasteeos*, 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	MALT O MEAL: Frosted Mini Spooners*, Strawberry Mini Spooners*, Crispy Rice	MARKET PANTRY: Corn Flakes, Toasted Rice, Oat Squares, Toasted Oats
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	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	THAT’S SMART: Bran Flakes, Toasted Oats, Crisp Rice, Corn Flakes
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	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	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
GRAIN BERRY: Toasted Oats, Apple Cinnamon Toasted Oats, Cinnamon Frosted Shredded Wheat	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	THAT’S SMART: Bran Flakes, Toasted Oats, Crisp Rice, Corn Flakes
FAREWAY: Wheat Squares*, Frosted Shredded Wheat*, Bran Flakes*, Tasteeos*, Multigrain Tasteeos*, Oat Squares*, Corn Squares, Corn Flakes, Crispy Hexagons, Rice Squares, Crispy Rice		QUAKER: Life Original*, Oatmeal Squares: Brown Sugar*, Cinnamon*, Honey Nut
		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, 100% 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 WW 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% WW 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, WG 15 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 azucar 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 tacos

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	Quinoa	Oats Mom’s Best, Better Oats Organic, Quaker
Cocción normal, instantánea o rápida	Great Value Organic, O Organics	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		FRIJOLES ENLATADOS LATA DE 15-16 ONZAS	
Mantequilla de maní – Marca de tienda – Aceptable para comprar: cremosa, con trozos, crujiente o suave. Salados o sin sal; Azúcar baja en azúcar o reducida	ELIJA CUALQUIER MARCA	*puede comprar 4 latas de cualquier variedad, regular o baja en sal	
	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			
No comprar: mantequilla de maní para untar, natural o totalmente natural, reducida en grasa, orgánica. Ingredientes añadidos como miel, jalea o chocolate.	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
1 paquete de 2 = 2 frascos	8 paquetes de 2 = 16 frascos
Gerber	Parent’s Choice (solo dos paquetes)
16 paquetes de 2 = 32 frascos	Tippy Toes (solo frascos individuales)
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):	
Fareway: Griego sabor miel y caramelo salado	Hy Vee: Greek Plain
Chobani Greek: Simple	Lucerne: Natural, Fresa, Vainilla, Griego Simple
Dannon: Natural, Vainilla, Fresa	Open Nature: Griego Simple
Kroger: Simple, Vainilla, Griego Simple, Griego con Vainilla	Good & Gather: Griego Simple, Griego con Vainilla y miel
Mountain High: Simple, Vainilla , Fresa	Simply Balanced: Griego Simple, Griego con Vainilla y miel
Food Club: Griego con Vainilla	Dannon Oikos: Griego Simple
Better Goods: Simple, Fresa con crema, Vainilla con miel, Pastel volteado de piña	
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: Simple, Vainilla	Oikos Pro: SimpleOikos Triple Zero: Vainilla , Fresa
Oikos: Simple endulzado con miel, Simple endulzado con miel de maple	Mountain High: Simple, Vainilla Too Good: Simple, Vainilla
Chobani Greek: Simple, Vainilla Miel, Vainilla, Fresa, Durazno, Arándano	Food Club: Vainilla , Fresa, Griego Simple, Griego con Vainilla, Simple
Dannon: Vainilla, Fresa, Fresa Banano, Simple,	Light & Fit: Fresa, Vainilla, Griego Simple, Griego con Vainilla
Market Pantry: Simple, Vainilla	Fareway: Griego Simple, Griego con Vainilla
	Great Value: Griego Simple, Simple, Vainilla, Durazno, Fresa, Fresa- Banano
Best Choice: Vainilla, Fresa, Griego Simple, Griego con Vainilla, Simple	
Kroger: Simple, Vanilla, Fresa, Griego Simple, Griego con Vainilla	Kroger Carbmater: Fresa, Durazno, Vainilla
Our Family: Vainilla, Fresa, Melocotón, Arándano, Griego Simple, Griego con Vainilla	Lucerne: Simple, Vainilla, Durazno, Griego con miel, Fresa, Griego Simple, Griego con Vainilla
Simply Balanced: Griego Simple, Griego con Vainilla	Open Nature Greek: Simple, Vainilla, Fresa
Good and Gather: Griego Simple, Griego con Vainilla	
Yoplait: Cosecha de Durazno, Arándano, Vainilla, Natural, Fresa-Banano, Fresa, 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
  