



Lista de alimentos autorizados por el programa WIC de Ohio

Preferiblemente de la marca menos cara

Efectivo 04/01/2019 - 09/30/2019 ~ v1.8b ~ Última actualización 02/11/2019

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; 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

Azumaya: 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 (cracker cut); En cubos; 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; Aceites de palma

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;

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, 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: 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, Zarcamora 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 Zarcamora; 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, Uva, Tomate, Vegetales/Verduras

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, manzana fresca, uva, uva blanca, toronja, piña

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

Libby's: Todo natural 100% de piña

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; cereza negra arándanos; naranja mandarina

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, Super Berry, Tropical Trio

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; cereza negra arándanos; fresa ruibardo

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

Concentrado de jugo

Estable sin refrigeración; 100% jugo sin endulzar; 11.5 o 12 onzas solamente; Debe reconstituirse a 48 onzas.

Welch's: Manzana, Fruta fantástica, Uva, Pasión Tropical

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

Fiber One: Honey Clusters

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**

Cereales (Fríos) - continuado:

General Mills: Blueberry Chex, **Cheerios**, Corn Chex, Kix, **Multi-Grain Cheerios**, Rice Chex, **Total Whole Grain**, Vanilla Chex, **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**, **Nutty Nuggets**, 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

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

Sunbelt Bakery: **Simple Granola**

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

Lewis Bakeries: 100% Integral de trigo

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

My Essentials: 100% Integral de trigo

Nature's Own: 100% Integral de trigo sin azúcar; 100% Integral de Trigo con Miel

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

Healthy Life: 100% Panecillos integrales de trigo para emparedados

Brown Berry: 100% Panecillos Integrales de Trigo

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

IGA: 6 pulgas, Maíz blanco

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

Racconto Italian Foods: Capellini integral, coditos integrales, Farfalle integral, Linguine integral, Penne Rigate integral, Rigatoni integral, Rotini integral, Espaguetis integral

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