



# EL PROGRAMA WIC DE MONTANA

## LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS

No orgánicos a menos que se especifique



### LECHE- PASTEURIZADA Y FORTIFICADA

Beneficios sobre la leche	Tipos que puede comprar	Formas que puede comprar
Parcialmente descremada (1%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche de vaca normal</li> <li>Leche de vaca sin lactosa</li> </ul>	
Descremada (Skim)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche de cabra Meyenberg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fluida-Refrigerada</li> <li>Evaporada/En lata</li> </ul>
Con bajo contenido de grasa (2%)*	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche de vaca normal</li> <li>Leche de vaca sin lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deshidratada/En polvo</li> </ul>
Leche entera	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche de vaca normal</li> <li>Leche de vaca sin lactosa</li> <li>Leche de cabra Meyenberg</li> </ul>	<p>Sin sabor agregado ni leche enriquecida</p> <p>*Con bajo contenido de grasa (2%) solo se puede comprar si ha sido asignada a tu beneficio.</p>

Leche orgánica permitida- Solo estas marcas

No de ganado alimentado con pasto o con alto contenido de proteínas.

Full Circle market, Great Value Organic, Horizon, O Organics, Organic Valley, Simple Truth Organic, Winco, Wild Harvest.

#### Conversión eWIC

Galón	1 galón
Medio galón	0,5 galón
Cuarto de galón	0,25 galón
12 oz. evaporada/en lata	0.185 galones (5 latas/galones)
9.6 oz. deshidratada/en polvo	0.75 galones (4 cajas por 3 galones)
25.6 oz. deshidratada/en polvo	2 galones
12 oz. leche de cabra en polvo	0.75 galones (4 latas por 3 galones)

### CEREALES PARA EL DESAYUNO DE MUJERES Y NIÑOS

#### CEREALES FRÍOS

##### Solo las marcas especificadas

Recipientes de 8 - 68 onzas

##### Sabor normal a menos que esté especificado

##### Essential Everyday

Bran Flakes\*, Corn Flakes, Corn Squares, Crispy Rice, Frosted Shredded Wheat\*, Rice Squares, o Toasted Oats\*

##### Food Club

Bran Flakes\*, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, Frosted Shredded Wheat\*, Rice Squares, Toasted Oats\*, o Wheat Squares\*

##### General Mills

Cheerios\* (Común o Multigrain), Cinnamon Chex, Corn Chex, Kix\*, Fiber One Honey Clusters, Rice Chex, Total Original\*, Wheat Chex\* o Wheaties Original\*

##### Great Value

Bran Flakes\*, Crunchy Honey Oats, Frosted Mini-Wheats\* o Rice Crispers

##### IGA

Bran Flakes\*, Corn Flakes, Corn Squares, Crispy Rice, Frosted Shredded Wheat\*, o Rice Squares

##### Kellogg's

All Bran Complete Wheat Bran Flakes\*, Corn Flakes, Corn Flakes Cinnamon, Crispix, Rice Krispies, Frosted Mini Wheats\*, o Special K Original

##### Kroger

Corn Flakes, Crispy Rice, o Toasted Oats\*

##### Malt-O-Meal

Crispy Rice o Frosted Mini Spooners

##### Our Family

Corn Flakes, Crispy Rice o Frosted Shredded Wheat\*

Los cereales integrales están marcados con un asterisco\*

##### Post

Grape Nuts\* o Honey Bunches of Oats (Honey roasted)

##### Quaker

Life Multigrain\* o Oatmeal Squares\* (Brown Sugar, Cinnamon o Honey Nut)

##### Signature Select

Bran Flakes\*, Corn Flakes, Corn Pockets, Crispy Rice, Frosted Mini Wheats\*, Nutty Nuggets\*, Rice Pockets o Toasted Oats\*

##### WinCo

Bran Flakes\*, Corn Flakes, Crispy Rice, Frosted Shredded Wheat\* o Toasted Oats\*

##### No frutas secas

No rellenos con frutas ni con baños saborizados

No biscochos triturados de trigo sabor normal

No porciones individuales

#### CEREALES CALIENTES

##### Solo las marcas especificadas

Envases de 12-28 oz (excepto instant oatmeal)

##### Cream of Rice

##### Cream of Wheat Regular

##### Cream of Wheat Whole Grain\*

##### Instant oatmeal\* – Food Club, IGA, Our Family,

Kroger, Quaker, Signature Select, or Winco

Normal o natural

Solo caja de 11-12 oz. con paquetes individuales

Muchos de los cereales no contienen gluten, verificar en la etiqueta.

### QUESO-NACIONAL

Queso en barra, rallado, en fetas o en tiras: normal, parcialmente descremado o con bajo contenido de grasa.

Paquetes de 8, 16 o 32 oz.

Store Brand, Cache Valley, Country Classic, Crystal Farms, Darigold, Dutch Farms, Frigo, Joseph Farms, Kraft, Premium (Idaho), Sargento, Springfield or Tillamook

Cheddar Colby-Monterey Jack

Colby

Monterey Jack

Mozzarella

Swiss

Puede elegir cualquier combinación entre las opciones que figuran a continuación (por ejemplo, Cheddar Jack)

No alimentos, productos, untables o cubos de quesos ni con sabores agregados (por ejemplo, Pepper Jack), no quesos importados, de la fiambrería ni productos imitación de quesos

### YOGUR

Compre solo el tipo de grasa que se especifica en el beneficio

Recipientes de 32 oz. (un cuarto de galón)

Chobani, Dannon, Darigold, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Kroger, Lucerne, Mountain High, Open Nature Our Family, Stonyfield, Tillamook, WinCo, Yami, Yoplait or Zoi

Natural, frutilla, vainilla, vainilla francesa o vaina de vainilla

El yogur griego está aprobado

Pueden ser orgánicos

No otros sabores

### BEBIDA DE SOJA

Cuarto de galon o medio galon o envase asépticos

8th Continent o Silk Soy Milk Bebida	Pacific Natural Foods Ultra Soy Bebida
Solo sabor original	Solo natural

### FÓRMULA PARA BEBÉS

Solo la marca, el tipo y el tamaño especificados en el beneficio

No se permiten sustituciones en la tienda

#### CEREALES PARA BEBÉS

Avena, arroz, trigo integral, cereales mixtos/múltiples  
Recipientes de 8 y 16 oz.

Beech-Nut, Earth's Best o Gerber

Variedades normales

Pueden ser orgánicos

No leche maternizada, sabores ni frutas

No bolsitas para exprimir, bolsas, frascos ni paquetes

No mejoras como DHA, prebióticos ni probióticos

#### CARNES PARA BEBÉS

Disponible solo para bebés durante la lactancia

Beech-Nut, Earth's Best o Gerber

Frascos de 2.5 oz.

Solo variedades de carnes individuales

Pueden tener agregados de caldo o salsa

Pueden ser orgánicos

No bolsitas para exprimir ni bolsas

No cenas ni barritas de carne

No mejoras como DHA

#### VERDURAS/FRUTAS PARA BEBÉS

Beech-Nut, Earth's Best, Gerber, Happy Baby, O Organics o Wild Harvest

Recipientes, frascos, paquetes dobles o paquetes a granel de medidas aceptables de 2, 2.5, 4 o 5 oz.

Verduras y frutas - variedades individuales o mixtas, todos los niveles

Pueden ser orgánicos

No bolsitas para exprimir ni bolsas

No cenas, postres ni agregados de cereales

No mejoras como DHA

## OPCIONES DE CEREALES INTEGRALES

### 100% PAN DE TRIGO INTEGRAL

Pan de 16, 20 o 24 oz.

Essential Everyday, Franz, Great Value, Kroger, Montana's Sweetheart, Our Family, Private Selection, Signature Select, Sara Lee Classic, Smith's, Village Hearth, Wheat Montana o Winco

### PAN DE CEREAL INTEGRAL

Solo se pueden comprar las opciones que figuran a continuación

Panes de 16, 20 o 24 oz.

**Montana's Sweetheart:** 12-Grain Bread, Multigrain with Flax Bread o Whole Grain Bread  
**Sara Lee Classic:** Delightful Healthy Multi-Grain Bread  
**Wheat Montana:** Big Sky 12-Grain, Big Sky Cracked Wheat, Big Sky Honey Wheat, Healthy Loaf Cracked 9-Grain, Healthy Loaf High Fiber Flax and Sunflower, Healthy Loaf, Montana Multigrain o Healthy Loaf Seed Lover

### ARROZ INTEGRAL

Común, en caja o bolsa

Cocina normal: 16 o 32 oz.

Cocina rápida o instantánea: 14 — 16 oz.

Cualquier marca

### TORTILLAS – SUAVES

8, 16, 20, 24 o 32 oz.

**Maíz amarillo**— Mission, La Burríta, o Our Family

**Maíz blanco**— Don Pancho, Guerrero, Kroger, o Our Family

**Trigo integral**— Don Pancho, Essential Everyday, Guerrero, Signature Select, Kroger, Mission, o Our Family

## PASTA DE TRIGO INTEGRAL

100% trigo integral—solo 16 oz.

Barilla, Essential Everyday, Food Club, Gia Russa, Great Value, Hodgson Mill, Italian Chef, Kroger, Our Family, Ronzoni, Signature Select o WinCo

Se permiten todas las formas

Sin mejoras agregadas como DHA u omega-3

## OPCIONES DE LEGUMBRES

### MANTECA DE MANÍ

Sin sabor normal o natural - homogénea o con trozos; con sal o sin sal (bajo contenido de sodio)

frasco de 16 — 18 oz.

Marca de la tienda, Adams, Peter Pan, Jif o Skippy

No con agregados de jalea, miel, asadas a la miel, chocolate ni crema de malvaviscos

No manteca de maní para untar

No enriquecida

### FRIJOLE, ARVEJAS Y LENTEJAS

Enlatados: 15- 16 oz.

Secos: paquetes o bolsas de 16 o 32 oz

Cualquier marca

Incluye arvejas partidas y lentejas

No mezclas para sopas, ni sabores o carne agregados (cerdo y frijoles, refritos)

No latas de frijoles verdes ni amarillos

## HUEVOS

Grandes—Una docena blancos

“AA” o “A”

Cualquier marca

No huevos de color

## TOFU

Azumaya (extra firme, firme y suave)

House (medio, firme, extra-firme)

Sets de bloques de calcio de 16 oz.

## ATÚN EN LATA

Disponible solo para mujeres durante la lactancia

Atún claro — solo envasado al agua, claro (sólido o en trozos)

Salmón rosado— envasado al agua, puede contener huevos y piel

Latas de 5 — 6, 7.5, 12, 14.75 y 20 oz.

Cualquier marca

Solo común

No el paquete “dietético”

No blanco, albacora, ni atún de aleta amarilla

No salmón rojo

No paquetes “sellados al vacío”

## 100% JUGO

envases de 64 oz. o de 16 oz. de concentrado

Cualquier sabor o mezcla

Apple and Eve, Campbell's, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Juicy Juice, Kroger, Langers, Minute Maid, Motts, Northland, Ocean Spray, Old Orchard, Our Family, Signature Select, Tree Top, V-8, Welch's y WinCo

Se ha determinado que estas marcas y sus productos cumplen con los niveles requeridos de vitamina C.

Deben contener al menos 100% de vitamina C o 30 mg de vitamina C por mililitro

Sin azúcar agregada (esto incluye otras formas de azúcar y jarabes)

No bebidas con jugos, cócteles ni jugos bajos en calorías

No Fusion (por ejemplo, V-8)

No DHA agregado

## BENEFICIO EN VERDURAS Y FRUTAS

Pueden ser de cualquier marca, tamaño o variedad

Pueden ser orgánicas

Pueden estar empaquetadas, pre cortadas o picadas

El ajo y los repollitos de Bruselas están OK

Sin agregados de grasas, aceites o azúcares (incluidos jarabes, sacarosa, fructosa y dextrosa)

No verduras ni frutas secas

### VERDURAS Y FRUTAS FRESCAS

No salsa fresca ni guacamole

No bandejas para fiestas, canastas de frutas, verduras o frutas decorativas ni artículos del bar de ensaladas

### VERDURAS Y FRUTAS CONGELADAS

Puede ser cualquier tipo de paquete

Las verduras pueden ser normales o con bajo contenido de sodio

Las verduras pueden estar mezcladas con legumbres

No salsas (por ejemplo, de queso), baños ni paquetes con salsas o aderezos

No hierbas (por ejemplo, albahaca, cilantro o perejil)

No especias (por ejemplo, vainas de vainilla ni canela en rama)

No se pueden mezclar con artículos que no sean frutas o verduras (por ejemplo, nueces, maníes, pasta, arroz, crutones ni fajitas de wontón)

Frutas sin sales agregadas

### VERDURAS Y FRUTAS ENLATADAS

Pueden estar empaquetados con agua o jugo

Pueden ser normales o con bajo contenido de sodio

Los tomates comunes pueden estar cortados, enteros, triturados, pisados o en pasta

El puré de manzana y las mezclas de frutas en el puré de manzana pueden estar en jarros de vidrio o en recipientes de plástico

No tubos, bolsitas para exprimir, bolsas, cajas, bolsas, cajas de cartón, vidrios ni plásticos (salvo el puré de manzana)

No legumbres (frijoles, arvejas ni lentejas)

No verduras mezcladas con legumbres

\*Las legumbres enlatadas o desecadas solo se pueden comprar como parte del beneficio Legumbres Preferidas

Programa WIC de Montana- Lista de alimentos aprobados  
Si tiene alguna pregunta, sírvase llamar al 1-800-433-4298

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.