



# Lista de alimentos aprobados

A partir de octubre del 2022



## Notas importantes

## Antes de comprar

**Sepa qué beneficios tiene en su tarjeta. Puede verlos de las siguientes maneras:**

- La lista de compras proporcionada por su agencia local de WIC.
- Pida en la tienda una copia impresa del saldo de sus beneficios.
- Utilice la aplicación WICShopper para ver los beneficios en su tarjeta.
- Vea el saldo final de su compra WIC más reciente en el recibo.



**Authorized Retailer**

800-835-5465

This institution is an equal opportunity provider.



Missouri Department of  
Health and Senior Services

- Compre solo en los comercios autorizados que estén identificados con la etiqueta de WIC.
- Los alimentos disponibles variarán según el comercio.
- Conserve sus recibos.
- Los alimentos y la leche de fórmula WIC no pueden devolverse ni cambiarse por dinero en efectivo, crédito u otros artículos.
- Nunca venda, intercambie ni regale alimentos WIC. Esto se considera fraude.

Antes de comprar

# Leche

## Leche

- Cualquier marca (se recomiendan las marcas de la tienda)
- Cuarto, medio o galón completo
- Sin grasa (descremada), baja en grasa (½ %, 1 %)
- Reducida en grasa (2 %), entera



## Leche en polvo descremada

- Marca de la tienda
- Paquete de 1 lb, 9.6 oz o 25.6 oz (hace 2 galones)
- Paquete de 9.6 oz (hace 3 cuartos de galón)



## Suero de leche cultivado

- Cualquier marca
- Cuarto o medio galón

## Leche sin lactosa

- Cualquier marca
- Medio galón
- Sin grasa (descremada), baja en grasa (½ %, 1 %)
- Reducida en grasa (2 %), entera
- Normal o sin sabor

## Leche evaporada

- Marca de la tienda
- Lata de 12 oz
- Sin grasa (descremada), entera



## Leche de cabra

- Marca Meyenberg
- Evaporada entera (lata de 12 oz)
- Polvo descremado (bolsa de 12 oz)



## No permitido:

- Extra descremada
- Leche compensada
- Saborizada
- Botellas de vidrio
- Bebidas lácteas a base de nueces, coco, arroz, avena y otros granos
- Sustitutos de la leche
- Orgánica
- Cruda o sin pasteurizar
- Condensada azucarada

8 oz = 1 taza  
16 oz = 1 libra  
32 oz líquidas = 1 cuarto de galón  
64 oz líquidas = 1/2 galón  
128 oz líquidas = 1 galón

# Leche de soya, queso y tofu

## Leche de soya

### Permitido:

- Medio galón



Original



Original



Original, vainilla

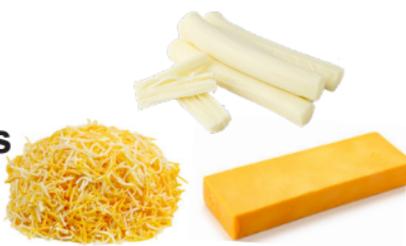
### No permitido:

- Edulcorantes artificiales
- Otros sabores que no sean vainilla
- Ligera
- Orgánica

## Quesos nacionales

### Permitido:

- Marca de la tienda
- En bloque, rodajas, tiras/palitos o barritas, rallado
- Paquetes de 8, 16 y 32 oz
- Normal, bajo o sin grasa
- Marmoleado o mezclas de quesos autorizadas
- Únicamente quesos nacionales:
  - Americano
  - Brick
  - Cheddar (todas las variedades)
  - Colby, Colby Jack, Monterey Jack
  - Mozzarella (semidescremado o entero)
  - Muenster
  - Provolone
  - Suizo



### No permitido:

- Sabores añadidos (pimentón, vino, ahumado, etc.)
- Aditivos para quesos
- Productos a base de queso, cremas para untar
- Desmigado, en cubos o rallado
- Bajo en colesterol
- Quesos/rebanadas de charcutería
- Orgánico
- Queso blanco, Queso fresco
- Importado

## Tofu

### Permitido:



- Tofu firme (16 oz)



- Tofu extra firme, medio y blando (16 oz)



- Tofu sedoso orgánico(16 oz)

Leche de soya, queso y tofu

# Yogur

## Permitido:

- Compre solo el tipo de grasa especificado en su beneficio
- bajo o sin grasa, entero
- Envases de 32 oz (cuarto de galón)
- Envases múltiples (con un total de 16 o 32 oz)
- Solo los sabores aprobados

\*Estilo griego aprobado en marcas seleccionadas



## No permitido:

- Con ingredientes añadidos
- Líquido
- Orgánico

## Huevos

### Permitido:

- Cualquier marca
- Blancos o marrones
- Cartón de 1 docena
- Grandes o medianos, grado A o AA



### No permitido:

- De gallinas sin enjaular o criadas en libertad
- Huevos con niveles enriquecidos de ácidos grasos omega 3, vitaminas o minerales
- Fertilizados
- Bajos en colesterol
- Orgánico
- Otra especialidad

## Mantequilla de maní

### Permitido:

- Cualquier marca
- Envases de 16-18 oz
- Normal o reducida en grasa
- Cremosa o con trozos de maní
- Con o sin sal



### No permitido:

- Mezclada con chocolate, miel, mermelada, jaleas, malvaviscos o similares
- Orgánica

## Frijoles en lata

### Permitido:

- Cualquier marca de frijoles normales
- Cualquier marca de frijoles refritos sin grasa
- Lata de 15-16 oz
- Normal o bajo en sodio



### No permitido:

- Horneados
- Sopa o mezclados
- Orgánicos
- Condimentados

## Granos, guisantes y lentejas secas

### Permitido:

- Marca de la tienda
- Paquetes de 16 y 32 oz
- Cualquier variedad normal

### No permitido:

- Orgánico
- Condimentados o con sabores

## Cereales fríos

### Cereales fríos

#### Permitido:

Bolsas o cajas de 12 a 36 oz



- Hojuelas de maíz
- Arroz inflado crujiente
- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Aritos de avena tostada\*



- Hojuelas de salvado\*
- Hojuelas de maíz
- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Aritos de avena tostada\*



- Hojuelas de salvado\*
- Hojuelas de maíz
- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Aritos de avena tostada\*



- Hojuelas de salvado\*
- Hojuelas de maíz
- Cuadritos de maíz inflados
- Hexágonos inflados crujientes
- Arroz inflado crujiente
- Avena crujiente\*
- Cuadritos de trigo crujientes\*
- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Cereal de trigo rallado azucarado (con crema de fresas)\*
- Granola de avena y miel
- Aritos multigrano de avena tostada\*
- Nutty Nuggets\*
- Oat Bundles\*
- Cuadritos de arroz inflados
- Aritos de avena tostada\*



- Hojuelas de salvado\*
- Maíz inflado crujiente
- Hojuelas de maíz
- Arroz inflado crujiente
- Hexágonos inflados crujientes
- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Cereal de trigo rallado azucarado (con azúcar morena y arce)\*
- Cereal de trigo rallado azucarado (con crema de fresas)\*
- Happy O's\*
- Arroz inflado crujiente
- Trigo inflado crujiente\*
- Hojuelas de trigo\*

\*Cereal integral

## Cereales fríos



- Hojuelas de salvado\*
- Hojuelas de maíz
- Cuadritos de maíz inflados
- Arroz inflado crujiente
- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Granola de avena con miel
- Cuadritos de avena inflados
- Cuadritos de arroz inflados
- Aritos de avena tostada\*
- Twin Grain Crisp (mezcla de dos cereales inflados)
- Cuadritos de trigo inflados



- Hojuelas de salvado\*
- Hojuelas de maíz
- Cuadritos de maíz inflados
- Crunchy Nuggets (cebada y trigo integral)\*
- Cuadritos crujientes de avena\*
- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Multi-Grain O's\*
- O's Oats\*
- Cuadritos de arroz inflados
- Cuadritos de trigo inflados



- Balanced Living\*
- Hojuelas de salvado\*
- Hojuelas de maíz
- Fiber Nuts\*
- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Multigrain Tasteos\*
- Tasteos\*
- Maíz tostado
- Arroz tostado
- Trigo tostado\*



- Cheerios Multigrain\*
- Cheerios (sabor original)\*
- Corn Chex
- Kix Berry Berry\*
- Kix Honey\*
- Kix (sabor original)\*
- Rice Chex
- Hojuelas de trigo integral\*
- Wheaties\*
- Wheat Chex\*



- Hojuelas de salvado\*
- Hojuelas de maíz
- Aritos de avena tostada\*



- Hojuelas de salvado\*
- Hojuelas de maíz
- Cuadritos de maíz inflados
- Arroz inflado crujiente
- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Nutty Nuggets\*
- Cuadritos de arroz inflados
- Tasteos\*

\*Cereal integral

## Cereales fríos

*Kellogg's*

- Hojuelas de salvado de trigo (Marca All-Bran)
- Hojuelas de salvado\*
- Hojuelas de maíz
- Hojuelas de maíz (con canela)
- Crispix
- Frosted Mini-Wheats Blueberry\*
- Frosted Mini-Wheats Cinnamon Roll\*
- Frosted Mini-Wheats Pumpkin Spice\*
- Frosted Mini-Wheats Strawberry\*
- Frosted Mini-Wheats Little Bites\*
- Frosted Mini-Wheats Original\*
- Rice Krispies
- Special K Original



- Hojuelas de salvado\*
- Hojuelas de maíz
- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Rollin Oats\*



- Corn Bitz (cuadritos de maíz tostado)
- Hojuelas de maíz
- Arroz inflado crujiente
- Nutty Nuggets\*
- Cuadritos inflados de avena\*
- Rice Bitz (cuadritos de arroz tostado)
- Aritos de avena tostada\*



- Arroz inflado crujiente
- Frosted Mini Spooners\*
- Strawberry Cream Mini Spooners\*

**meijer**

- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Aritos de avena tostada\*
- Hojuelas de salvado de trigo\*

**\*Cereal integral**

## Cereales fríos



- Grape Nuts Flakes\*
- Grape Nuts Original\*
- Honey Bunches of Oats (miel tostada)\*
- Honey Bunches of Oats (canela)\*
- Honey Bunches of Oats (vainilla)\*



- Life Multigrain (original)\*
- Life Multigrain (vainilla)\*
- Oatmeal Squares (cuadritos de avena inflados) con azúcar morena\*
- Oatmeal Squares (canela)\*
- Oatmeal Squares (miel y almendras)\*



- Cuadritos de maíz tostado (Corn Bitz)
- Hojuelas de maíz
- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Cuadritos de arroz tostado
- Tasteos\*
- Hojuelas de salvado de trigo\*



- Hojuelas de maíz



- Hojuelas de salvado\*
- Hojuelas de maíz
- Arroz inflado crujiente
- Aritos de avena tostada\*



- Hojuelas de salvado\*
- Hojuelas de maíz
- Cuadritos de maíz inflados
- Arroz inflado crujiente
- Essential Choice Wheat and Crunchy\*
- Cereal de trigo rallado azucarado\*
- Cuadritos inflados de avena\*
- Oat Wise\*
- Cuadritos inflados de arroz
- Aritos de avena tostada\*
- Twin Grain Crisp (mezcla de dos cereales inflados)
- Cuadritos inflados de trigo\*

\*Cereal integral

## Cereales calientes

### Cereales calientes

#### Permitidos:

Bolsas o cajas de 12 a 36 oz



- Crema de trigo enriquecida (farina)
- Sémola de maíz instantánea (sabor original)
- Avena instantánea (sabor original)\*



- Crema de arroz
- Crema de arroz instantánea



- Sémola de maíz (sabor original)
- Avena instantánea (sabor original)\*



- Crema de trigo (farina)
- Sémola de maíz instantánea (sabor original)
- Avena instantánea (sabor original)\*



- Crema de trigo enriquecida (farina)



- Avena instantánea (sabor original)\*



- Crema de trigo (cocción: 1 minuto; sabor original)
- Crema de trigo (cocción: 2 1/2 minutos; sabor original)
- Crema de trigo instantánea (sabor original)
- Crema de trigo integral\*
- Crema de trigo integral instantánea\*



- Avena instantánea (sabor original)\*



- Avena instantánea (sabor original)\*

## Cereales calientes



- Cereal de trigo caliente (sabor original)



- Sémola de maíz instantánea (sabor original)
- Avena instantánea (sabor original)\*



- Crema de trigo enriquecida (farina)
- Avena instantánea (sabor original)\*



- Avena instantánea (sabor original)\*



- Crema de trigo enriquecida (farina)
- Avena instantánea (sabor original)\*

## Pan

### Permitido:

- Paquetes de 12, 16, 20 y 24 oz
- Pan de molde, de hamburguesa y de perro caliente (100 % integral o de grano entero)



## Tortillas integrales

### Permitido:

- Paquete de 16 oz



## Tortillas de maíz

### Permitido:

- Paquete de 16 oz
- Maíz blanco o amarillo blando



## Pasta integral

### Permitido:

- Paquete de 16 oz
- Cualquier forma

### No permitido:

- Azúcares añadidos, grasas, aceites, sal
- Orgánica



## Arroz integral

### Permitido:

- Marca de la tienda
- Paquete de 14 oz (instantáneo)
- Paquete de 16 y 32 oz (normal)
- Grano largo, mediano y corto

### No permitido:

- Orgánico



## Avena

### Permitido:

- Marca de la tienda
- Normal, rápida y tradicional
- Paquete de 18 oz

### No permitido:

- Tipo "steel cut"
- Orgánica



## 100 % jugo de frutas (para mujeres)

### Permitido:

- Concentrado congelado de 11.5-12 oz



Manzana; naranja



Manzana; naranja



Manzana; uva; naranja



Manzana; uva; naranja



Manzana; uva; naranja



Manzana; uva; naranja



Manzana; naranja



Manzana; naranja



Manzana; uva; naranja; piña



Manzana; manzana y cereza; manzana y arándano; manzana; kiwi y fresa; manzana y mango pasión; manzana y frambuesa; manzana; fresa y banana; mezcla de bayas; cereza y granada; cereza y granada; mezcla de cítricos; mezcla de arándanos; arándano y granada; arándano y frambuesa; uva; naranja; piña; piña y naranja; piña, naranja y banana; uva blanca



Manzana



Manzana; naranja



Naranja

# 100 % jugo de frutas (para niños)

## Permitido:

- Envase de 64 oz (medio galón)

## No permitido:

- Orgánico
- Cócteles o bebidas a base de jugos



Manzana; uva; naranja



Manzana; bayas; cereza; uva;  
pomelo; piña; ponche; tomate;  
verduras; uva blanca



Manzana; naranja



Manzana; uva; naranja; piña;  
tomate; verduras; uva blanca



Manzana; arándano; arándano  
y manzana; arándano y uva;  
arándano y granada; arándano  
y frambuesa; ponche; uva  
blanca



Manzana; uva; naranja; piña;  
tomate; verduras; uva blanca



Manzana; sidra de manzana;  
arándano; uva; mezcla de uvas;  
naranja; piña; tomate; verduras;  
uva blanca



Manzana; uva arándano;  
granada arándano; uva; mango;  
naranja; pera; piña; tomate;  
verduras; uva blanca; durazno y  
uva blanca



100 % jugo de frutas (para niños)

# 100 % jugo de frutas (para niños)



Manzana; uva; naranja; piña; tomate; verduras; uva blanca



Manzana; uva; naranja; piña; tomate; verduras; uva blanca



Manzana; uva; naranja; piña; verdura; uva blanca; durazno y uva blanca



Piña



Manzana; uva; piña; uva blanca



Manzana; manzana y cereza; manzana y mango; manzana y uva blanca



Manzana; arándano y manzana; arándano y frambuesa; uva; *Just Juice* (manzana); *Just Juice* (bayas); *Just Juice* (uvas); naranja; piña; tomate; verdura; uva blanca



Manzana; manzana y frambuesa; bayas; cereza; arándano y manzana ponche de frutas; uva; kiwi y fresa mango; naranja; naranja y mandarina; durazno y manzana; fresa y banana; fresa y sandía; tropical; uva blanca



*LANGERS It's in the Juice*

Manzana; manzana, bayas y cereza; manzana y arándanos; manzana y uva; manzana, naranja y piña; manzana, durazno y mango; uva; naranja; uva roja; piña; piña y naranja; tomate; verduras; uva blanca



Manzana; uva y arándano; uva; verdura; uva blanca



Arándano y mora; arándanos rojos; arándanos rojos y mora; arándano y uva; arándano y granada; arándano y frambuesa; mora y granada

100 % jugo de frutas (para niños)

# 100 % jugo de frutas (para niños)



Manzana; arándano; arándano y mora, arándano y cereza; arándano y saucos; arándano y uva; arándano y mango; arándano y piña; arándano y granada; arándano y frambuesa; arándano y sandía; uva



Manzana; manzana y arándano; mezcla de bayas; cereza negra y arándano; granada y mora; cereza; cereza y granada; mezcla de cítricos; arándano y granada; uva; kiwi y fresa; naranja; naranja y mandarina; durazno y mango; fresa y sandía; súper frutas; mezcla tropical; uva blanca



Manzana; uva; naranja; verduras; uva blanca



Manzana



Manzana; uva; naranja; piña; tomate; verduras; uva blanca



Manzana



Naranja



Uva



Manzana; uva; naranja; verduras



Manzana; naranja, piña y manzana; uva roja; uva blanca; uva blanca y cereza; uva blanca y durazno



100 % jugo de frutas (para niños)

# Frutas

## Frutas

### Permitido:

- Cualquier marca y variedad de fruta entera, cortada, fresca o congelada
- Frutas mixtas
- Fruta empaquetada en jugo o con concentrado de jugo de fruta añadido, edulcorantes artificiales o agua
- Orgánico

### No permitido:

- Raciones del bufé de ensalada o charcutería
- Fruta seca o en conserva; rollitos de fruta
- Azúcares añadidos\*; sal; caramelo; chocolate o yogur
- Cestas de fruta o bandejas para fiestas
- Ácido ascórbico añadido (además de una solución saborizante) vendido en bultos refrigeradas
- Frutos secos; mezclas de fruta y frutos secos
- Fruta ornamental o decorativa
- Mezclas congeladas para batidos

\*Los azúcares añadidos incluyen: jarabe de maíz, dextrosa, jarabe de maíz de alta fructosa, miel, maltosa, jarabe de arce y sacarosa.

**Consejo:** verifique en la caja registradora si sus frutas y vegetales frescos están aprobados por WIC. La aplicación WICShopper no detecta todos los productos aprobados.



# Vegetales

## Vegetales

### Permitido:

- Cualquier marca y variedad de verdura entera, cortada, fresca o congelada
- Lechugas en bolsa, cabeza de lechuga y hojas verdes para ensalada
- Ajo y jengibre fresco
- Frijoles y guisantes congelados
- Vegetales naturales, al vapor o mixtos
- Vegetales congelados (normales o bajos en sodio)
- Orgánico

### No permitido:

- Secos o enlatados
- Raciones del bufé de ensalada o charcutería
- Hierbas o especias que no sean ajo y jengibre fresco
- Cestas de fruta o bandejas para fiestas
- Azúcares añadidos\*
- Aderezos para ensalada, queso o crutones añadidos
- Empanizado, cremas, adobos o salsas añadidas
- Condimentos, grasas o aceites añadidos
- Pasta, arroz, pescado, carne o aves añadidos
- Vegetales ornamentales o decorativos (chiles o ajo en una cuerda, calabazas, maíz indio o calabazas para tallar)
- Papas en cubitos, fritas, en rodajas, *hash brown* en croquetas/desmenuzado o *tator tots* con grasas, aceites, condimentos o azúcares añadidos\*

\*Los azúcares añadidos incluyen: jarabe de maíz, dextrosa, jarabe de maíz de alta fructosa, miel, maltosa, jarabe de arce y sacarosa.



## Comida instantánea

### Cereales infantiles

#### Permitido:

- Envase de 8 o 16 oz; seco; normal
- Orgánico



**Gerber**

Maíz dorado;  
multigranos; avena

Multigranos;  
avena; arroz

Cebada; multigranos;  
avena; mijo, avena y  
quinoa; arroz; trigo integral

#### No permitido:

- DHA/ARA añadidos
- Canela, frutos secos, nueces y yogur añadidos

### Comida y vegetales instantáneos

#### Permitido:

- Cualquier tamaño, incluidos los envases variados
- Cualquier fruta o frutas mixtas
- Cualquier fruta o vegetales mixtos
- Cualquier vegetal o vegetales mixtos
- Orgánico

#### No permitido:

- Cereales, canela, DHA y/o probióticos, harina, granos, pasta, arroz, sal, condimentos o azúcares añadidos
- Cenas o alimentos añadidos
- En bolsitas



**Gerber**



### Frutas y vegetales frescos

- Se autoriza el consumo de fruta y vegetales frescos para bebés si se expide.

### Fórmula para bebés

- Cantidad, marca, tipo y tamaño tal como se emiten.

## Para bebés en plena lactancia

### Comidas para bebés

#### Permitido:

- Envases de 2.5 oz
- Paquetes variados y múltiples (2.5 oz)
- Orgánico

#### No permitido:

- DHA/ARA añadidos
- Cenaz
- Combinación de carne y frutas
- Combinación de carne y vegetales



Gerber



Las carnes para bebés son un beneficio adicional para los que están en plena lactancia.

## Para mamás lactantes

### Atún ligero

#### Permitido:

- Lata de 5 oz (individual o en paquete)
- Cualquier marca
- En agua
- Normal o bajo en sodio

#### No permitido:

- Sabor, condimentos y salsa añadidas
- Bolsitas de aluminio
- Envases individuales
- Atún blanco o bonito del norte

### Salmón

#### Permitido:

- Lata de 5 o 6 oz (individual o en paquete)
- Lata de 14.75 o 15 oz
- Cualquier marca
- En agua

#### No permitido:

- Sabor, condimentos y salsa añadida
- Bolsitas de aluminio
- Envases individuales
- Ahumado

### Sardinaz

#### Permitido:

- Lata de 3.75 oz (individual o en paquete)
- Cualquier marca
- Salsa de tomate o mostaza
- En agua

#### No permitido:

- Sabores o condimentos añadidos, que no sean salsa de tomate o mostaza
- Filetes de pescado
- Bolsitas de aluminio
- Envases individuales
- Ahumado

Para bebés y mamás en plena lactancia

## ¡Descargue la aplicación WICShopper hoy mismo!

### Podrá:

- Ver los beneficios cargados en su tarjeta eWIC.
- Escanear el UPC (código de barras) de un artículo para identificar los alimentos aprobados por WIC antes de ir a pagar.
- Calcular los beneficios de los cereales, para ver qué combinación puede comprar.
- Enviar un mensaje a la agencia estatal WIC de Missouri si no puede comprar un artículo aprobado.
- Recibir notificaciones de actualizaciones de WIC Missouri.
- Hacer seguimiento de sus compras WIC.



### Es tan fácil como...

1. Instalar la aplicación gratuita "WICShopper" desde Google Play o Apple Store.
2. Seleccionar "Missouri" como su proveedor WIC.
3. Registrarse utilizando el número de 16 dígitos que figura en el anverso de su tarjeta.

¿Preguntas? Hable con el personal de su agencia local de WIC para más detalles.



MISSOURI DEPARTMENT OF  
**HEALTH &  
SENIOR SERVICES**

**Departamento de Salud y Servicios para Personas de Tercera  
Edad de Missouri**

**WIC y Servicios de Nutrición**

**P.O. Box 570**

**Jefferson City, MO 65102-0570**

**800-TEL-LINK**

**wic.mo.gov**

**Síguenos en Facebook: @MissouriWIC**

EMPLEADOR DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES/ ACCIÓN AFIRMATIVA

Servicios prestados de forma no discriminatoria. Las personas con discapacidades pueden obtener formas alternativas de esta publicación poniéndose en contacto con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de Tercera Edad de Missouri llamando al 573-751-6204.

Las personas sordas, con discapacidad auditiva o del habla pueden marcar el 711 o el 800-735-2966.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

WIC-640 (12-22)