



Estado de Illinois
 Departamento de Servicios Humanos
 Programa WIC de Illinois – Lista de Alimentos WIC Autorizados

A PARTIR DEL 1 DE FEBRERO DE 2015		
Granos	Leche	Carnes y Frijoles (Habichuelas)
Pan de Trigo 100% Integral - de 16 oz.	Leche – Marca Más Barata Sin Grasa / “Skim” Entera	Frijoles o Habichuelas, Chicharos & Lentejas Secas - 16 oz
Pasta de Trigo Integral (cualquier forma)- 16 oz Hodgson Mill Racconto No Se Permite: Pastas de Vegetales	Con grasa reducida 1% No Se Permite: Leche con chocolate, <i>buttermilk</i> , arroz, leche de cabra o perezcedera	Frijoles o Habichuelas Enlatadas Ejemplos incluyen pero no se limitan a: Guisantes Garbanzo (chickpeas) Great northern <i>Kidney</i> Negros Blancos Pinto Refritos Rojos Habas
Arroz Integral - 16 oz Arroz Regular		No Se Permite: Sopas o caldos de ninguna clase, habichuelas tiernas enlatadas, frijolillos (wax) guisantes verdes (<i>green peas</i>) grasas, carnes o aceites añadidos.
Tortillas Suaves de Maíz - 16 oz Chi Chi’s Mission Azteca Don Pancho La Burrita La Banderita Carlita Pepito Guerrero Santa Fe Don Marcos Marca de la Tienda	Sólo Se Permite cuando está impresa en el instrumento: 1/2 Galón Cuartos Sin Lactosa Leche Instantánea en Polvo Leche de Soya 8 th <i>Continent</i> (original o vainilla) <i>Silk</i> (original)	Mantequilla de Maní o Cacahuete Marca más Barata Simple, suave, cremoso, crujiente Toda clase bajo en sodio No Se Permite: Agregado con mermelada, miel, “ <i>mashmallow</i> ” o cualquier combinación o imitación
Avena - 16 oz Old Fashioned, Traditional, Quick-Cook, Rolled Oats (Sin sabores agregados)		Huevos- 1 docena Marca Más Barata Grado A o AA Huevos Grandes
Cereal- Marcas de Tiendas Bran Flakes Shredded Wheat (regular o “frosted”) Toasted Oats Marcas Nacionales Alpha -Bits Corn Flakes Scooby Doo Corn Chex (sin gluten) Kix (plain & honey) Rice Chex (sin gluten) Grapenuts Complete Bran Flakes (trigo) Grapenut Flakes Cream of Wheat (trigo integral) Life (regular) Original Malt-o-Meal Rice Krispies (original) Mini-Spooners (frosted, blueberry, strawberry cream) Quaker Oatmeal Squares (con azúcar morena o canela) Cheerios (regular, dulce de leche, multi-grain)	Queso - Marca Más Barata <i>Natural Cheddar Provolone</i> <i>Colby Muenster</i> <i>Monterey Jack Swiss</i> <i>Mozzarella</i> Mesclas de quesos mencionados (Co-Jack) Los indicados arriba también se permiten: Bajo en sodio Bajo en grasas Bajo en colesterol No Se Permite: Alimentos con queso o con crema, productos de queso o imitación, quesos con sabores agregados, rebanas envueltas individualmente, despedazados (“shredded”)	Pescado Enlatado - 5 oz Trozos de Tuna (empacado en agua o aceite) Salmón Rosado No Se Permite: Cajitas de tuna ya preparadas para almuerzo
Cereal Para Bebés Arroz, avena, cebada o mescla de cereales Beech Nut Marcas de la Tienda Gerber No Se Permite: Orgánicos, cereales con formula, fruta, proteína, DHA	Fórmula Infantil o Para Bebés Tal como lo indica el instrumento o cupón	Carnes Para Bebés- 2.5 oz Simples en caldo o salsa Beech Nut Marcas de la Tienda Gerber No Se Permite: Orgánicos, palitos de carne (meat sticks)

¡Dele un buen ejemplo a sus hijos—aliméntese bien, haga ejercicios y evite sustancias dañinas tales como drogas, tabaco y alcohol!



Estado de Illinois
 Departamento de Servicios Humanos
 Programa WIC de Illinois – Lista de Alimentos WIC Autorizados

Jugos, Frutas & Vegetales Para Bebés	Frutas & Verduras o Vegetales		
Jugos	Frescos	Congelados	Enlatados
<p>Jugo 100% sin Azúcar Debe contener 120% o más vitamina C diaria</p> <p>Manzana Toronja Naranja o China Naranja con Toronja Piña Uvas Tomate Vegetales (todos sabores excepto Splash & V-Fusion) Jugo Dole 100% (todos los sabores) Nestle’s Juicy Juice (todos los sabores) Old Orchard (todos los sabores) Welch’s 100% Juice (todos los sabores)</p> <p>No Se Permite: Bebidas Hi-C , bebidas de frutas o cócteles Cajas de jugos u orgánicos</p> <p>Sólo Se Permite: cuando está impreso en instrumento o cupón: Latas de Jugos Individuales</p> <p>Para aquellos que no desean jugos listos para beber, siga la siguiente conversión: 48oz = uno de 12oz de congelado concentrado</p>	<p>Frutas & Vegetales o Verduras Cualquier variedad de fruta frescas o vegetales</p> <p>No Se Permite: Frutas o vegetales secos Hierbas o especias Mezcla de frutas y nueces Ensaladas preparadas Canasto de fruta o empacados para fiestas Azúcar, grasas o aceites agregados</p>	<p>Frutas Cualquier marca sin azúcar añadida Cualquier variedad o mezcla de frutas</p> <p>No Se Permite: Otros Ingredientes que no sea fruta (incluyendo azúcar)</p> <p>Vegetales o Verduras Cualquier marca, tamaño, tipo de envase, o vegetal simple Mesclas Regular, bajo en sodio</p> <p>No Se Permite: Papas fritas, “hash browns, tater Tots”, otros tipos en diferente formas. Productos con salsas, sazonados, condimentados o empanizados mesclas con pasta, arroz u otros granos</p>	<p>Frutas Cualquier marca, tamaño, tipo de envase Fruta sencilla, mezclas de frutas envasadas en agua o jugo Compota de manzana (applesauce) (sólo sin azúcar)</p> <p>Vegetables Cualquier marca, tamaño, tipo de envase de vegetales, cualquier tipo de vegetal simple mezcla productos con tomate (triturado, enteros, puré) Regular, bajo en sodio</p> <p>No Se Permite: Pasta, arroz u otros granos Productos con grasas, aceites o condimentos añadidos productos de tomates con azúcar, grasas, o carnes sopas, ketchup, condimentos, aceitunas vegetales en crema o encurtidos (por ejemplo: maíz en crema, “sauerkraut”)</p>
<p>Frutas & Vegetales o Verduras Para Bebés 4 oz frutas simples, vegetales simples o combinación de 2 o más frutas simples o vegetales</p> <p>Beech Nut Gerber Marca de la Tienda</p> <p>No Se Permite: Postres, comidas mezcladas, Con almidón añadido, cereales, DHA o orgánicos, en “pouches”</p>	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p><i>Cada instrumento o cheque tiene un valor específico en dólares. A partir del 1 de abril de 2015, podrá pagar la diferencia si lo que cuestan las frutas y vegetales frescos, congelados o envasados, excede el valor del cheque.</i></p> </div>		

El Departamento de Agricultura de los EE. UU. prohíbe la discriminación en contra de sus clientes, empleados y solicitantes de empleo basado en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, género, identidad, religión, represalias, y donde aplique, creencias políticas, estado civil, estado de la familia o padres, orientación sexual, o todo o parte del ingreso de un individuo que se deriva de cualquier programa de asistencia pública, o de información genética en el empleo o en algún programa o actividad hecha por o con fondos del Departamento. (No todas las prohibiciones aplicarán a todos los programas y / o actividades de empleo). Si usted desea presentar una queja por discriminación con el programa de Derechos Civiles, complete el Formulario de Quejas del Programa por Discriminación del USDA, que se encuentra en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o para pedir el formulario, llame al (866) 632-9992. Usted también puede escribir una carta con toda la información requerida en el formulario. Envíe el formulario de queja completado o carta por correo a: U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Los individuos que son sordos, con discapacidades de audición o del habla, pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Retransmisión, llame gratis al (800) 877-8339; o (800) 845-6136 (Español).

