



WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Familias crecen sanas con WIC

**Lista de alimentos
autorizados por WIC
Guía de compras**

5 de julio de 2011

WIC de California

Responsabilidades de los participantes

Antes de ir de compras.....

- Mire el "primer día de uso" y el "último día de uso" impresos en sus cheques de WIC para asegurarse de que lleva los cheques correctos a la tienda.
- Enseñe a su(s) suplente(s) cómo comprar con cheques de WIC.
- Pida que su(s) suplente(s) firme(n) su sobre de identificación de WIC antes de que vaya(n) a la tienda a comprar por usted.
- Busque el logotipo de WIC para saber dónde comprar.



Mientras compra.....

- Separe los alimentos de WIC de los demás alimentos que vaya a comprar.
- Utilice la lista de alimentos autorizados por WIC de la Guía de compras para elegir los alimentos aprobados por WIC y los tamaños de empaque correctos.
- Compre la cantidad total de fórmula que se señala en los cheques de WIC de fórmula para bebés. No puede comprar una cantidad menor de este artículo.

En la caja.....

- Agrupe sus alimentos de WIC por cheque.
- Informe de inmediato al cajero que va a utilizar cheques de WIC.
- Después de que el cajero escriba el precio en el cheque, fírmelo frente al cajero. No firme sus cheques antes de ir a la tienda.
- Cheque de frutas y verduras - Este cheque de WIC tiene un valor en dólares escrito. Si sus frutas y verduras cuestan más de la cantidad en el cheque, usted puede pagar la cantidad adicional.
- No recibirá cambio de ninguna transacción de WIC.

Qué hacer si tiene problemas en la tienda de alimentos.....

Hable con el gerente de la tienda si tiene algún problema. Si sigue teniendo problemas después de hablar con el gerente de la tienda, llame a su agencia de WIC, al número que aparece al frente de su sobre de identificación de WIC o llame al Programa de WIC del Estado si todavía no está satisfecha. Asegúrese de informar la fecha, la hora, el nombre de la tienda y los nombres de las personas de la tienda involucradas, y guarde su recibo de la tienda.

Índice

Cada página de alimentos está marcada con un color en la esquina superior de la página. Usando este sistema puede encontrar rápidamente una categoría de alimentos mientras hace sus compras. A continuación se encuentra una clave que muestra el color que se utiliza para cada categoría de alimentos, así como la página en la que se encuentra.

	Información de ayuda y consejos de compras	..4–5
	Leche6
	Queso y huevos7
	Soya y tofu8
	Granos integrales9
	Cereal para el desayuno10–11
	Crema de cacahuete, frijoles, chícharos o lentejas secas y frijoles enlatados12–13
	Jugos embotellados y jugos concentrados 14
	Frutas y verduras15–17
	Cereal para bebés, fórmula para bebés, plátanos frescos y frutas y verduras para bebés18–19
	Carnes para bebés y pescado enlatado20

Los alimentos autorizados son específicos para cada categoría individual de alimentos. Cada categoría de alimentos está impresa **TODA EN MAYÚSCULA** y en **VIOLETA**, color que sólo se usa para los nombres de las categorías de alimentos.

Aunque tratamos de mantener al día la Lista de Alimentos Autorizados por WIC de la Guía de compras, siempre hay cambios. Se puede encontrar y descargar una copia actualizada en el sitio web del Programa de WIC: www.wicworks.ca.gov. Si usted es participante de WIC, también puede obtener una copia actualizada de su agencia local de WIC.

Cambios en el diseño del empaque del producto no afectan la autorización del producto en el caso de la **SOYA** y del **CEREAL PARA EL DESAYUNO**.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Desarrollado por el Programa de WIC de California,
Departamento de Salud Pública de California 1-800-852-5770

Edmund G. Brown Jr., Gobernador del Estado de California
Diana Dooley, Secretaria de la Agencia de Salud y Servicios Humanos de
California 7/11  #910065

Consejos sabios para comprar

He aquí algunos consejos para hacer rendir sus cheques de WIC y su dinero para comprar alimentos:

- Compre la leche de menor precio y leche en envase doble cuando esté disponible.
- Utilice tarjetas de club de la tienda de alimentos.
- Utilice cupones de descuento de la tienda.
- Compre las marcas de la tienda o genéricas.
- Aproveche las ofertas “compre uno, llévese uno gratis”.

Información útil

onzas = oz

16 onzas = 1 libra

cuarto de galón (quart) = qt

La palabra “cheque(s)” se refiere al/los “Food Instrument(s)”.

libras = lb o #

galón = gal

y = &

Granos integrales – Consejos de compras

Cosas que tiene que buscar al comprar pan integral o tortillas de trigo integrales:

1 Revise la etiqueta en frente

- Asegúrese de que el empaque de pan diga “100% Whole Wheat”.
- Asegúrese de que el empaque de las tortillas de trigo diga “Whole Wheat” o “100% Whole Wheat”.

2 Revise los ingredientes

- Asegúrese de que el primer ingrediente en la lista sea harina de trigo entero (whole wheat flour):

3 Revise el tamaño del paquete



Peso neto (Net WT) 16 OZ (1 LB) 454g

Sin azúcares añadidos - Consejos de compras

Los azúcares añadidos no se permiten en algunos alimentos de WIC, como jugo, frutas enlatadas, frutas y verduras congeladas y frutas deshidratadas. Los alimentos bajos en azúcares ayudan a evitar la obesidad, la diabetes, algunos tipos de cáncer y las caries. A continuación hay un ejemplo de cómo comprar frutas enlatadas.

PUEDA COMPRAR

Por ejemplo: Piña enlatada

Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup (113g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 60

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Potassium 90mg 3%

Total Carbohydrate 16g 5%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 14g

Protein 0g

Vitamin C 40%

INGREDIENTS: PINEAPPLE,
PINEAPPLE JUICE, CITRIC ACID,
ASCORBIC ACID

Revise los ingredientes para buscar los azúcares añadidos. Algunos otros nombres para azúcares añadidos son:

- Barley malt
- Brown sugar
- Cane syrup
- Corn sugar
- Corn syrup
- Dextrose
- Evaporated cane juice
- Fructose
- Glucose
- High-fructose corn syrup
- Honey
- Maltodextrin
- Maltose
- Maple sugar
- Molasses
- Powdered sugar
- Raw sugar
- Sucrose

NO PUEDE COMPRAR ❌

Por ejemplo: Piña enlatada

Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup (113g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 70

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 10mg 0%

Total Carbohydrate 0g 0%

Dietary Fiber 1g 0%

Sugars 17g

Protein 1g

Vitamin A 2%

Vitamin C 100%

Iron 2%

INGREDIENTS: PINEAPPLE, WATER,
SUGAR, CITRIC ACID, ASCORBIC ACID

Algunos nombres de endulzantes sin calorías y artificiales, los cuales **tampoco** se permiten, son:

- Aspartame
- Malitol
- Maltitol
- NutraSweet
- Sorbitol
- Splenda
- Stevia
- Sucralose
- Truvia

LECHE



PUUEDE COMPRAR

Leche de vaca líquida de cualquier marca y de un (1) galón. Pasteurizada o ultra-pasteurizada:

Leches más bajas en grasa

- Descremada (sin grasa, desnatada) ("Nonfat")
- 1% baja en grasas (light) ("Lowfat")
- 2% con grasa reducida ("Reduced fat")

Se permiten los siguientes si están impresos en el cheque:

- **Leche entera** ("Whole milk")
- **Leche sin lactosa** ("Lactose free milk")
- Medios galones y cuartos de galón



En la tienda, puede elegir las siguientes opciones en vez de leche líquida. Nivel de grasa como se muestra en el cheque:

Leche evaporada

(disponible con el cheque de leche entera o baja en grasa)

- Puede comprar 5 latas (de 12 oz) si en su cheque dice 1 galón de leche
- Puede comprar 8 latas (de 12 oz) si en su cheque dice 1½ galón de leche

Leche en polvo (disponible sólo con el cheque de leche baja en grasa)

- Puede comprar 2 cajas o bolsas (de 9.6 oz) si en su cheque dice 1½ galón de leche.
- Puede comprar 1 caja o bolsa (de 25.6 oz) si en su cheque dice 2 galones de leche

NO PUEDE COMPRAR ❌

- Ningún otro tipo, sabor o tamaño de leche
- Leche acidófila ("Acidophilus")
- Leche agria ("Buttermilk")
- Leche fortificada con calcio
- Leche de sabor, por ejemplo de chocolate
- Leche de cabra o de soya
- Sustitutos no hechos de leche
- Botellas de tamaño de una pinta o hechas de vidrio
- Leche cruda (sin pasteurizar)
- Leche condensada endulzada
- Leche sin refrigerar ("UHT")
- Leche orgánica
- Leche evaporada con cheques que dicen 1¼ galón o 2 galones de leche
- Leche en polvo con cheques que dicen 1 galón o 1¼ galón

Consejo útil

Para obtener la mayor cantidad de leche, compre leche líquida de vaca.

QUESO



PUEDA COMPRAR

Cualquier marca, de 16 oz, hecho en EE UU. Regular, bajo en sodio, bajo en grasa, con grasa reducida o descremado.

En bloque o redondo:

Queso Cheddar

- Color naranja o blanco
- "Mild", "medium", "sharp", o "longhorn"

Queso Mozzarella

Mezcla de quesos autorizados, como el Colby-Jack o el Cheddarella

Queso Colby

Queso Jack

Tiras en paquetes individuales:

Tiras de queso Mozzarella



NO PUEDE COMPRAR ❌

- Ninguna otra variedad, tamaño o textura de queso
- Queso en cubos, rallado, en rebanadas, desmenuzado o en tiritas
- Queso comprado o cortado en el "deli"
- Queso con ingredientes añadidos, como chiles o especias
- Queso orgánico

HUEVOS



PUEDA COMPRAR

Cualquier marca, cartón de tamaño docena:

Huevos de gallina

- Blancos
- Grandes

NO PUEDE COMPRAR ❌

- Ningún otro tamaño, tipo o color de huevo
- Huevos en polvo o líquidos
- Huevos especiales, como "cage-free", "stress-free", orgánicos, enriquecidos con vitaminas, "pastured", "low cholesterol", o "Eggland's Best"

SOYA



PUUEDE COMPRAR

Las marcas, tipos y tamaños indicados abajo:

Pacific Ultra Soy Plain

- Sin refrigerar
- De un cuarto de galón

8th Continent Soymilk Original

- Refrigerada
- De medio galón

NO PUEDE COMPRAR ☹

- Ninguna otra marca, tipo, tamaño o sabor de soya
- Leche de soya 8th Continent "Light" o "Fat Free"

TOFU



PUUEDE COMPRAR

Las marcas y texturas indicadas abajo, en paquetes de 14 oz a 16 oz, sin sabores añadidos ("plain"):

Azumaya

- Firm, Extra Firm, Lite Extra Firm, o Silken

Frieda's

- Soft
- Firm

House

- Premium Soft Silken
- Premium Medium Firm (Regular)
- Premium Firm
- Premium Extra Firm
- Organic (Soft, Medium Firm, o Firm)

Nasoya

- Lite (Firm o Silken)
- Organic (Soft, Firm, o Silken)

O Organics

- Organic Firm

Soy Boy

- Organic (Firm o Extra Firm)

Tofu Shop

- Organic Calcium (Regular o Soft)

Vitasoy SanSui

- Regular o Firm

Wild Wood

- Organic SprouTofu (Silken, Lite Medium, Firm, Extra Firm, o Extra Firm 2 Pack)

Wo Chong

- Organic (Firm o Soft)
- Silken, Soft, Firm, o Extra Firm

NO PUEDE COMPRAR ☹

- Ninguna otra marca, tamaño o textura de tofu
- Tofu con grasas, azúcares, aceites, sodio, sabores o sazones añadidos
- Tofu en cubos, desecado, horneado o frito
- Tofu a granel, no preempacado

GRANOS INTEGRALES



PUEDE COMPRAR

Cualquier marca, paquete de 16 oz:

Pan de trigo integral

- Panes, bollos y bolillos que digan "100% Whole Wheat" en el **frente de la etiqueta**
- Se permite de la panadería de la tienda, si está etiquetado adecuadamente

Tortillas

- Tortillas blandas de maíz blanco o amarillo
- Tortillas de trigo integral que digan "Whole Wheat" o "100% Whole Wheat" en el **frente de la etiqueta**
- Se permiten de la panadería de la tienda, si se etiquetan adecuadamente

Cualquier marca, paquete de 16 oz o a granel, sin sabores añadidos:

Arroz integral ("Brown Rice")

- Grano corto, mediano o largo
- Regular, rápido, instantáneo
- Basmati integral
- Jasmine integral

Avena ("Oatmeal" o "Oats")

- "Old fashioned"
- "Rolled", "cut" o "steel cut"
- Instantánea ("Instant")
- Rápida ("Quick")
- "Crystal Wedding"

Cebada integral "Whole Grain Barley".

- Se permite orgánico

Trigo tipo bulgur

- Se permite orgánico

NO PUEDE COMPRAR ❌

- Ningún otro tipo, tamaño o variedad de granos integrales
- Panes o tortillas no etiquetados como dice arriba
- Granos integrales con ingredientes añadidos, como frutas, nueces o especias
- Pan "light" o "lite"
- Pan, masa, mezclas, tortillas o arroz refrigerados o congelados
- Arroz listo para servir
- Arroz integral mezclado con cualquier otro tipo de arroz
- Paquetes de avena individuales o con sabores
- Cebada perlada "pearled barley"
- Pan, tortillas, avena o arroz integrales orgánicos
- Avena congelada
- No puede combinar arroz integral, avena ("oatmeal"), copos de avena ("oats"), cebada de grano integral y trigo bulgur comprados a granel

CEREAL PARA EL DESAYUNO

PUEDA COMPRAR

CEREALES DE GRANOS INTEGRALES — 51% o más de granos integrales. Las marcas en cajas o bolsas de 12 oz a 36 oz de los cereales indicados abajo:

 = 50% o más ácido fólico por porción

 = 5 o más gramos de fibra por porción

General Mills



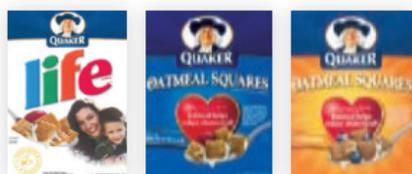
Kellogg's



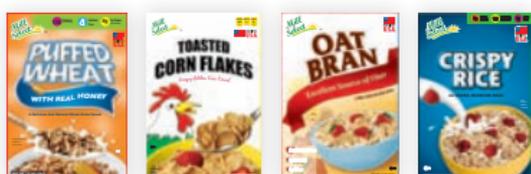
Post



Quaker



Mill Select



B&G Foods



Avena instantánea ("Instant Oatmeal" o "Instant Oats") en cajas de 11.8 oz ó 12 oz con porciones individuales, de sabor "old fashioned", "classic", "regular", "original", de la marcas indicadas abajo:

- Albertsons
- Best Yet
- BetterOats-
- Good 'n hearty
- First Street
- Food Club
- HY-TOP
- IGA
- Kroger
- Parade
- Raley's Fine Foods
- Ralph's
- Ralston
- Red & White
- Safeway
- Springfield
- Stater Bros.
- Sunny Select
- Western Family

NO PUEDE COMPRAR

- Ninguna otra marca, tipo, tamaño o sabor de cereal para el desayuno
- "Grits"
- Cereal caliente para el desayuno con frutas, nueces o azúcares añadidos

CEREAL PARA EL DESAYUNO

PUEDA COMPRAR

OTROS CERALES— Menos del 51% de granos integrales.

Las marcas en cajas o bolsas de 12 oz a 36 oz de los cereales indicados abajo:

 = 50% o más ácido fólico por porción

 = 5 o más gramos de fibra por porción

General Mills



Kellogg's



Post



Quaker



Malt-o-Meal



Crisp(y) Rice :

- Albertsons
- Kroger
- Red & White
- Best Yet
- Malt-o-Meal
- Safeway
- First Street
- Mill Select*
- Shurfine
- Food Club
- Mornin' Gems
- Springfield
- Great Value
- Parade
- Stater Bros.
- Hospitality
- Raley's Fine Foods
- Sunny Select
- HY-TOP
- Ralph's
- Value Time
- IGA
- Ralston
- Western Family

* El cereal tiene 51% o más granos integrales

NO PUEDE COMPRAR

- Ninguna otra marca, tipo, tamaño o sabor de cereal para el desayuno
- Cereal caliente para el desayuno con frutas, nueces o azúcares añadidos
- "Grits"

Consejos útiles: Para comprar las 36 oz completas de cereal:



CREMA DE CACAHUATE



PUEDE COMPRAR

Cualquier marca, en envases de 16 oz a 18 oz. Sin sabores añadidos, regular, baja en sodio o baja en azúcar:

- Cualquier textura, como "creamy", "crunchy", o "super chunky"
- Se permite "old fashioned" o "natural"

NO PUEDE COMPRAR ☹

- Ningún otro tamaño, tipo o sabor de crema de cacahuete
- Crema de cacahuete "honey nut roasted"
- Crema de cacahuete "grind your own"
- "Peanut butter spread"
- Crema de cacahuete baja en grasa o con grasa reducida
- Crema de cacahuete con mermelada, jalea, chocolate o miel añadidos
- Crema de cacahuete con suplementos añadidos, como ácidos grasos omega-3
- Crema de cacahuete orgánica



FRIJOLES, CHÍCHAROS O LENTEJAS SECOS

PUUEDE COMPRAR

Cualquier marca o variedad, en paquetes de 16 oz o a granel. Variedades como:

- Alubias blancas o rojas
 - Blancos
 - Chícharos partidos
 - De vaca (black-eyed peas)
 - Garbanzos
 - Habas
 - Lentejas
 - Negros
 - Pintos
 - Rojos
 - Rosados
- Se permiten orgánicos



NO PUEDE COMPRAR ❌

- Frijoles, chícharos o lentejas enlatados o congelados
- Mezclas de sopa de frijoles con sabores o especias

FRIJOLES MADUROS ENLATADOS

PUUEDE COMPRAR

Cualquier marca, tipo o variedad, en latas de 15 oz a 16 oz, si está impreso en el cheque. Sin sabores añadidos, regular o bajo en sodio. Variedades como:

- Alubias blancas o rojas
- Blancos
- De vaca (black-eyed peas)
- Garbanzos
- Habas
- Negros
- Pintos
- Rojos
- Rosados



NO PUEDE COMPRAR ❌

- Frijoles, chícharos o lentejas secos o congelados
- Chícharos verdes o ejotes enlatados
- Frijoles enlatados tipo "Baked Beans", refritos, estilos "Cajun", "Bar-B-Que", o "Ranch".
- Frijoles orgánicos enlatados

JUGOS EMBOTELLADOS y JUGOS CONCENTRADOS



PUEDE COMPRAR

Cualquier marca, sabores autorizados. Jugos pasteurizados que digan "100% Juice" y "120% Vitamin C" (o más) en el **frente de la etiqueta**. Se permite que tenga calcio y vitamina D añadidos:

- Botellas de 64 oz (listo para beber) o
- Envases de concentrado (congelado o no congelado) de 11.5 oz, 12 oz ó 16 oz

Manzana ("Apple")

Arándano ("Cranberry")

Uva ("Grape")

- Roja, morada o blanca ("Red", "Purple", o "White")

Toronja ("Grapefruit")

- Roja rubí, rosa o blanca ("Ruby Red", "Pink" o "White")*

Naranja ("Orange")*

Piña ("Pineapple")

Ciruela ("Prune")

Tomate ("Tomato")

- Regular, bajo en sodio o picante

Verduras

- Regular, bajo en sodio o picante

Mezclas de jugos

- Jugos con dos o más sabores autorizados en el frente de la etiqueta, como "Cranberry-Grape", "Apple-Grape" o "Cran-Apple"

* Los jugos de naranja y de toronja blanca no necesitan tener en el frente de la etiqueta "120% Vitamin C"

NO PUEDE COMPRAR ☹

- Ningún otro sabor, tipo o tamaño de jugo
- Jugos no etiquetados como dice arriba
- Jugos refrigerados
- Jugos de dieta, light o lite
- Jugos orgánicos
- Jugos con ingredientes o suplementos añadidos, como cafeína, "carnitine", "chromium", "DHA", "echinacea", "ginkgo biloba", "ginseng", "guaraná", "St. John's Wort", "taurine", o "wheatgrass"

Consejos útiles

Para obtener la mayor cantidad de jugo:

- Para los niños, elija botellas de 64 oz o envases de 16 oz congelados.
- Para las mujeres, elija envases de 11.5 oz o de 12 oz congelados o no congelados.

FRUTAS y VERDURAS

PUEDE COMPRAR

Frutas y verduras frescas

Cualquier marca, tipo o combinación de:

- Cualquier variedad de frutas y verduras enteras o cortadas
- Camote es el único tipo de papa permitido
- Frutas y verduras en bolsas
- Mezclas de ensaladas en paquetes o bolsas
- Se permiten ajo, cebolla, jengibre, jalapeños, pimientos y chiles
- Se permiten orgánicas



NO PUEDE COMPRAR ❌

- Ningún tipo de papa, aparte de camotes
- Ningún alimento o producto del bar de ensaladas o del deli, ni tampoco bandejas para fiestas, cestos de frutas, frutas y verduras decorativas, como chiles o ajo en ristra, ni calabazas pintadas
- Nueces ni mezclas de frutas y nueces
- Flores comestibles, como flores de calabaza
- Ensaladas, verduras o frutas en bolsa con ingredientes añadidos, como aderezo, crutones, queso o salsas
- Verduras disecadas
- Hierbas y especias como perejil, albahaca, cilantro y menta

PUEDE COMPRAR

Frutas disecadas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envases o a granel, si está impreso en el cheque:

- Cualquier variedad de frutas disecadas sin grasas, azúcares o aceites añadidos, como pasas, ciruela pasa y/o ciruela seca, higos, dátiles y chabacanos
- Se permiten alimentos liofilizados ("freeze-dried")
- Se permiten con o sin huesos
- Se permiten orgánicas



NO PUEDE COMPRAR ❌

- Frutas disecadas con grasas, azúcares o aceites añadidos
- Verduras disecadas o liofilizadas
- Mezcla de frutas disecadas y nueces ("trail mix")
- Frutas disecadas con sabores naturales o artificiales añadidos, incluidas las esencias

FRUTAS y VERDURAS



PUUEDE COMPRAR

Frutas enlatadas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envase:

- Cualquier variedad de frutas enlatadas, empacadas en agua o jugo, sin azúcares añadidas
- Se permite el puré de manzana ("applesauce") natural o sin endulzar
- Se permiten orgánicas

NO PUEDE COMPRAR ⓧ

- Frutas empacadas en almíbar, por ejemplo "heavy", "light" o "extra light"
 - Coctel de frutas, salsa de arándanos o relleno para pasteles
 - Frutas con azúcares, sal, grasas o aceites añadidos o con endulzantes artificiales como Splenda o NutraSweet
-

PUUEDE COMPRAR

Verduras enlatadas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envase.

Regulares o bajas en sodio:

- Cualquier variedad de verduras enlatadas
- Se permiten camotes, sin azúcares o almíbar añadidos
- Se permiten tomates y productos de tomate, como entero, triturado, en cubitos, pasta o purés
- Se permiten orgánicas



NO PUEDE COMPRAR ⓧ

- Ningún tipo de papa, aparte de camotes
 - Verduras con grasas o aceites añadidos
 - Mezcla de verduras con papas
 - Verduras encurtidas, a la crema o con salsas
 - Productos de tomate con azúcares, grasas o aceites añadidos
 - Sopas, salsa de tomate ("ketchup"), salsas, aceitunas, salsa picante, tomates guisados ("stewed") o salsas de tomate (tomate, pizza, spaghetti)
 - Frijoles maduros enlatados, como frijoles de vaca, rojos o pintos
-

FRUTAS y VERDURAS

PUEDE COMPRAR

Frutas congeladas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envase:

- Cualquier variedad de frutas congeladas sin azúcares añadidos
- Se permiten orgánicas



NO PUEDE COMPRAR ❌

- Frutas con azúcares o ingredientes añadidos, o con endulzantes artificiales, como Splenda o NutraSweet
-

PUEDE COMPRAR

Verduras congeladas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envase. Regulares o bajas en sodio:

- Cualquier variedad de verduras congeladas
- Se permiten camotes, sin azúcares o almíbar añadidos



- Se permiten frijoles congelados de cualquier tipo, como ejotes, o frijoles de vaca, negros o pintos
- Se permiten orgánicas

NO PUEDE COMPRAR ❌

- Ningún tipo de papa, aparte de camotes
 - Verduras empanizadas o con sabores
 - Papas a la francesa, "tater tots", papas doradas o puré de papas
 - Verduras con salsa, como de queso, mantequilla o salsa teriyaki
 - Verduras con azúcares, aceites, grasas, fideos, arroz o cualquier otro ingrediente añadidos.
-

CEREAL PARA BEBÉS



PUEDE COMPRAR

Las marcas y los tipos en envases de 8 oz ó 16 oz, como se indica abajo:

Beech-Nut

- "Homestyle Rice"
- "Homestyle Oatmeal"
- "Homestyle Multigrain"
-

Gerber

- "Rice and Organic Brown Rice"
- "Oatmeal and Organic Oatmeal"
- "Barley"
- "Whole Wheat"
- "Mixed"

Earth's Best Organic

- "Whole Grain Rice"
- "Whole Grain Oatmeal"
- "Whole Grain Multi-Grain"

O For Baby Organics

- "Organic Rice"

NO PUEDE COMPRAR ⓧ

- Cereal para bebés con ingredientes añadidos, como fórmula para bebés, leche, frutas, azúcares, endulzantes o DHA

FÓRMULA PARA BEBÉS

PUEDE COMPRAR

Tiene que comprar la marca, el tipo, el tamaño y el número de latas impresos en el cheque.

NO PUEDE COMPRAR ⓧ

- Ninguna otra marca, tipo o tamaño de fórmula para bebés que no esté impreso en el cheque
- Fórmula para bebés baja en hierro o sin hierro

PLÁTANOS FRESCOS

PUUEDE COMPRAR

Plátanos amarillos frescos

- 2 ó 4 plátanos, tal como está impreso en el cheque
- Se permiten orgánicos



NO PUEDE COMPRAR ❌

- Ningún otro tipo de plátano, como plátano macho, rojo, mini o "fingerling"

FRUTAS y VERDURAS PARA BEBÉS

PUUEDE COMPRAR

Cualquier marca, en envases de 3.5 oz ó 4 oz:

- Frutas sin sabores añadidos, verduras sin sabores añadidos o combinaciones de dos o más frutas y verduras sin sabores añadidos
- Se permiten los empaques múltiples
- Se permiten orgánicas



NO PUEDE COMPRAR ❌

- Ningún otro tamaño de frutas y verduras para bebés
- Postres, pudines o licuados de frutas para bebés
- Jugos para bebés
- Cenas para bebés
- Comida para bebés que diga "Graduates" o "Toddler"
- Frutas y verduras para bebés mezcladas con cereales, carnes, fideos o arroz
- Frutas y verduras para bebés con azúcares, sal, especias, almidón, fibra o DHA añadidos
- No puede combinar envases de 3.5 oz con los de 4 oz

Consejos útiles: Los envases individuales y los empaques múltiples pueden combinarse. Un empaque múltiple tiene 2 o más envases.



CARNES PARA BEBÉS



PUEDEN COMPRAR

Cualquier marca, en envases de 2.5 oz, si está impreso en el cheque:

- Se permite caldo o salsa de carne añadidos
- Se permiten los empaques múltiples
- Se permiten orgánicas

NO PUEDE COMPRAR

- Ningún otro tamaño de carne para bebés
- Comidas para bebés que diga "Graduates" o "Toddler"
- Carnes para bebés con azúcares, sal, especias, fibra o DHA añadidos
- Cenas para bebés o carnes para bebés mezcladas con verduras, frutas, cereales, fideos o arroz

PESCADO ENLATADO



PUEDEN COMPRAR

Cualquier marca, regular o bajo en sodio:

Atún "Chunk Light"

- Latas de 5 oz ó 6 oz
- Empacado en agua
- Sin sabores añadidos

Salmón rosado ("Pink Salmon")

- Latas de 5 oz, 6 oz, ó 14.75 oz
- Empacado en agua
- Sin sabores añadidos

Sardinias

- Latas de 15 oz
- Empacadas en agua, mostaza o salsa de tomate

NO PUEDE COMPRAR

- Ningún otro sabor, variedad, tamaño o tipo de pescado
- Pescado en aceite
- Sardinas en cualquier otra salsa, como de chiles o picante
- Atún blanco sólido ("Solid White"), "Albacore" o filete de pescado "prime fillet"
- Paquetes de atún o salmón ("kits")
- Salmón especial, como ahumado ("smoked"), sockeye silvestre, "blue back", o salmón rojo ("red salmon")
- Pescado en bolsas o envases plásticos

Consejos útiles: Para comprar 30 oz completas de pescado

