



# Lista de alimentos



**A partir del 1 de abril de 2026**

# LECHE

## Galones o medio galón

Entera, 1 % (baja en grasa),  
descremada (sin grasa),  
fortificada con calcio, suero  
de mantequilla cultivado,  
sin lactosa, leche en polvo  
descremada (3 cuartos u  
8 cuartos), evaporada (lata  
de 12 oz), leche de cabra  
Meyenberg (un cuarto, lata de  
12 oz, en polvo o evaporada).



*No se incluyen leches al 2 %, chocolatada o saborizada, o con proteínas adicionales; leches de almendras, coco, arroz, arvejas o avena; leche orgánica; ni leche azucarada.*

# QUESO

## Rallado o en bloque; tamaño de 8 oz o 16 oz (1 lb = 16 oz o 2 paquetes de 8 oz)

Queso americano, cualquier variedad  
de cheddar, Colby Jack, Colby, suizo,  
mozzarella, Marble Jack, Muenster,  
provolone, Monterey Jack, en hebras  
(se permite envoltorio individual)



*\* El paquete de queso en hebras debe ser de 8 oz o 16 oz únicamente.*



*No se incluyen las opciones de queso cortado en rodajas ni en cubos.  
No se incluyen productos a base de queso, queso crema ni queso untable.  
No se incluyen los quesos Havarti, Gouda, Farmer, Parmesano, Romano,  
Asiago ni Asadero. No se incluyen quesos con ingredientes añadidos,  
pepper jack, ahumados, orgánicos ni saborizados (mexicano, taco).  
No se incluyen quesos finos ni paquetes con peso aleatorio.*

# YOGUR

Solo envases de 32 oz

## MARCAS

**Activia** bajo en grasa (natural)

**Dannon** sin grasa (natural)

Bajo en grasa (natural, vainilla)

**Dannon Light & Fit** sin grasa

(\*Fresa, \*vainilla)

**Yoplait (original)** bajo en grasa (vainilla, fresa, arándano, durazno, fresa y banana)

**Essential Everyday** sin grasa (natural) y combinaciones bajas en grasa (arándano, fresa, vainilla)


**Great Value** sin grasa (natural, \*vainilla light) bajo en grasa (fresa, durazno, fresa y banana)

**Our Family** sin grasa (natural, \*vainilla) bajo en grasa (fresa, arándano, durazno, vainilla)

**Lucerne** bajo en grasa (durazno, fresa, vainilla) sin grasa (natural)

\* *Contiene edulcorantes artificiales.*




 *No se incluyen las opciones de yogur griego, de soja, de origen vegetal ni orgánico.*

# LECHE DE SOJA

Medio galón

**Bettergoods:** solo el sabor original

**Silk:** solo el sabor original

 *No se incluyen las opciones de leche entera, orgánica, light, sin grasa, chocolatada ni sabor a vainilla.*



# JUGO

## Botella de plástico de 64 oz

**Debe ser 100 % jugo. Puede estar enriquecido con calcio.**

### **Old Orchard: cualquier opción de 100 % jugo**

*No se incluyen las opciones Healthy Balance, sidra de manzana, granada ni cereza ácida.*

### **Jugo de manzana Market Pantry**

*También se incluyen las siguientes opciones: Life Everyday, Langers, Essential Everyday, Great Value, Best Choice, Our Family, Food Club, Best Yet, Signature Select y Freedom's Choice.*

### **Jugo de manzana Mott**

*También se incluyen las siguientes opciones: manzana y cereza, y manzana y mango. No se incluyen las opciones Mott's Natural, Medley's, Sensibles, ni Mott's for Tots.*

### **Juicy Juice: cualquier opción de 100 % jugo**

### **Jugo de piña Langers**

*También se incluyen las siguientes opciones: Food Club, Our Family, Libby's, Best Yet, Essential Everyday, Great Value, Market Pantry y Signature Select.*

### **Jugo de uvas/uvas blancas Our Family**

*También se incluyen las siguientes opciones: Essential Everyday, Food Club, Great Value, Freedom's Choice, Market Pantry, y Signature Select.*

### **Food Club Orange**

*También se incluyen las siguientes opciones: Langers, Essential Everyday, Great Value, Tropicana, Market Pantry y Signature Select*



### Jugo de pomelo Essential Everyday

También se incluye la siguiente opción:  
Signature Select



### Jugo de verduras V8

(se incluye la opción baja en sodio y picante)

También se incluyen las siguientes opciones:  
Food Club, Great Value, Market Pantry, Essential  
Everyday, Our Family, y Signature Select.

No se incluye la opción V8 Splash.



### Campbell's Tomato

(se incluye la opción baja en sodio)

También se incluyen las siguientes opciones:  
Great Value, Essential Everyday, Food Club,  
Market Pantry, Signature Select, y Langers.



No se incluyen envases de plástico de 46, 48, 96 ni 128 oz. No se incluyen jugos orgánicos, cócteles, sidra de manzana, jugo de manzana recién exprimido, bebidas de frutas, limonada, ciruelas pasas, porciones individuales ni refrigeradas.

---

## Concentrado congelado de 12 oz

Debe ser 100 % jugo. Puede estar enriquecido con calcio.

### Jugo de naranja

Cualquier marca de 100 % jugo



### Jugo de uva Great Value

También se incluyen las siguientes opciones: Signature Select



### Cualquier opción de 100 %

### jugo de Old Orchard

(Solo la opción con la banda verde)



### Jugo de manzana Essential Everyday


También se incluyen las siguientes opciones:  
Great Value, Signature Select, Best Yet y  
Freedom's Choice



# PESCADO

## ATÚN LIGHT EN TROZOS


Latas de 3 oz, 5 oz, 12 oz y envases de 4 unidades, en agua o en aceite. Se incluye la opción baja en sodio.

 No se incluyen las opciones de atún orgánico, blanco, de aleta amarilla, saborizado, Starkist Selects ni envasado en bolsas.



## SALMÓN ROSADO


Latas de 5 oz, 6 oz y 14.75 oz. Se incluye la opción baja en sodio.

 No se incluyen las opciones de salmón rojo sockeye, saborizado, ahumado, envasado en bolsas ni orgánico.

# MANTEQUILLA DE MANÍ

Solo frascos de 16 a 18 oz, opción cremosa, crujiente o con pedazos de maní

**MARCAS:** Jif, Peter Pan, Reese's, Skippy y cualquier marca propia de la tienda.

 No se incluyen la opciones de mantequilla de maní reducida en grasas, para untar, orgánica, natural, otras mantequillas de frutos secos y semillas, con omega-3 ni enriquecida. No se incluyen las opciones con chocolate, gelatina, miel ni malvavisco agregado.



# HUEVOS

**Solo huevos frescos en paquetes de una docena, tamaño mediano, grande, extragrande o jumbo**

Se incluyen huevos blancos, marrones y de gallinas criadas en libertad.



*No se incluyen huevos orgánicos, de gallinas de campo, de gallinas criadas en pastoreo, especiales ni pasteurizados.*

# FRIJOLES, ARVEJAS Y LENTEJAS

**Cualquier variedad de frijoles, arvejas o lentejas naturales.**

**Frijoles refritos  
(solo la opción sin grasa)**

Seco (tamaño de 1 o 2 lb)

Enlatado (tamaño de 15 a 16 oz)

Se incluyen las opciones bajas/  
reducidas en sodio y sin sal añadida.



*No se incluyen frijoles horneados, frijoles verdes, arvejas dulces, frijoles con chile, frijoles amarillos, frijoles con cerdo, mezclas de frijoles/ para sopa ni frijoles orgánicos. Sin azúcares añadidos, grasas, carnes ni aceites.*



# FRUTAS Y VERDURAS

**Todas las frutas y verduras frescas y congeladas**

**SE INCLUYEN LAS SIGUIENTES OPCIONES:**

Productos cortados previamente, envasados o embolsados (sin salsas ni aderezos)

Frutas y verduras variadas

Ensaladas/mezcla de hojas verdes (sin aderezo)

Mezclas congeladas para batidos (solo frutas y verduras)

Hierbas frescas, ajo (en bulbo, picado y pelado) y raíz de jengibre

Papas ralladas sin azúcar, grasa ni aceite añadidos.



*No se incluyen frutas o verduras, ni hierbas enlatadas, envasadas o secas.*

*No se incluyen ensaladas ni productos finos.*

*No se incluyen canastas de frutas ni verduras (calabazas, zapallos) ni frutas decorativas.*

*No se incluyen productos con salsa, carne, pasta, arroz ni fideos añadidos.*

*No se incluyen papas fritas, papas ralladas ni croquetas de papa con azúcar, grasa o aceite añadidos.*

*No se incluyen productos con azúcares o edulcorantes, condimentos, sal, grasas ni aceites añadidos.*



# USO DE SUS BENEFICIOS EN EFECTIVO

Sus beneficios en efectivo (Cash Value Benefits, CVB) para comprar frutas y verduras aparecen en su tarjeta eWIC, al igual que los de otros alimentos; sin embargo, la diferencia es que se trata de un valor en dólares en lugar de una cantidad de artículos.



El valor total del CVB se puede consultar en el comprobante impreso de su beneficio de Alimentos familiares (Family Food), a través de la aplicación WIC Shopper, el portal ebtEDGE, una consulta de saldo impresa en la tienda o por teléfono llamando a la línea de Servicio de Atención al Cliente. Puede comprar frutas y verduras hasta un monto máximo en dólares.

El valor total de su CVB se suma para todos los participantes de su familia.

Si el total de la compra supera este monto, puede pagar la diferencia con otro método de pago aceptable (efectivo, SNAP, etc.).



# CEREALES FRÍOS (12 OZ O MÁS)



**Grape-Nuts +  
& Grape-Nuts Flakes +**



**Kix**  
*(solo la opción  
tradicional)*



**Bluey**



**Oatmeal Squares +**  
*(Miel y nueces, y azúcar  
moreno)*



**Corn Flakes**

*También se incluyen las  
siguientes opciones: Our Family,  
Food Club, Best Yet, Essential  
Everyday, Signature Select,  
Freedom's Choice, y Great Value*



**Crispix**



**Mott's**  
*(Manzana y canela, y frutos rojos)*



**Total Whole Grain # +**



**Life**  
(solo la opción original)



**Mighty Life # +**  
(Vainilla y delicia de fresa y arándanos)



**Rice Krispies**

También se incluyen las siguientes opciones:  
Our Family, Malt O Meal, Essential Everyday, Best Yet, Signature Select Crispy Rice, Food Club, Great Value y Freedom's Choice Crisp Rice



**Cheerios +**

**& Multi-Grain Cheerios #**  
También se incluye la opción de avena tostada: Our Family, Food Club, Best Yet, Essential Everyday, Signature Select, Freedom's Choice y Great Value



**Cheerios Veggie Blends**  
(manzana y fresa, y arándanos y banana)



**Cheerios Hearty Nut Medley +**



**Original # + & Little Bites  
Mini Wheats # +**

*También se incluye Frosted  
Shredded Wheat: Great Value,  
Best Yet, Our Family, Food Club,  
Essential Everyday,  
y Freedom's Choice*

**Frosted Mini Wheats  
Bite Size # +**

*(Fresa, cacao y  
muffin de arándanos)*



**Raisin Bran +**  
*También se incluyen  
las siguientes  
opciones: Malt O  
Meal, Kellogg's,  
Essential Everyday,  
Great Value y  
Signature Select*



**Honey Bunches  
of Oats**  
*(solo la opción  
tostada con miel)*



**Post Bran Flakes +**  
*También se incluyen  
las siguientes  
opciones: Food Club,  
Best Yet, Great Value,  
Essential Everyday,  
Signature Select,  
Freedom's Choice,  
Our Family y  
Great Value*



**Frosted Mini  
Spooners +**



**Corn , Rice , Wheat # + Chex**

*También se incluyen las siguientes opciones: Our Family/ Essential Everyday/ Great Value/ Food Club Rice or Corn Squares y Signature Select Rice Pockets*



**Chex**

*(fresa y vainilla, canela, y arándanos)*



**Great Grains**

*(Red Berry Almond Crunch # + , Raisin Date Pecan + , Cranberry Almond Crunch + , Banana Nut Crunch + , y Crunchy Pecan + )*

# CEREALES CALIENTES

## Quaker Instant Oatmeal

*(solo la opción original, solo en paquetes)*  
*También se incluyen las siguientes opciones:*  
*Our Family, Food Club, Best Yet, Signature Select, Great Value y Essential Everyday*



## Cream of Wheat

*(1 min, 2 ½ min, instantáneo)*



## Malt O Meal

*(solo la opción original o con chocolate)*

## REFERENCIAS DEL CEREAL

# - 100 % HIERRO

+ - 4 GRAMOS O MÁS DE FIBRA

- GRANO INTEGRAL

Compre cualquier combinación de cereales calientes o fríos de 36 oz o menos.

$$(18 \text{ oz}) + (18 \text{ oz}) = 36 \text{ oz}$$

$$(12 \text{ oz}) + (12 \text{ oz}) + (12 \text{ oz}) = 36 \text{ oz}$$

$$(14.5 \text{ oz}) + (18 \text{ oz}) = 32.5 \text{ oz}$$

$$(21.5 \text{ oz}) + (14 \text{ oz}) = 35.5 \text{ oz}$$

# PASTAS

**100 % trigo integral/grano integral**

Solo el tamaño de 16 oz

## MARCAS

**Barilla:** rotini, espaguetis, espaguetis finos, linguini, penne, codos.

**Food Club:** espaguetis, penne.

**Great Value:** espaguetis, codos, penne.

**Essential Everyday:** rotini, espaguetis, espaguetis finos, codos, penne.

**Ronzoni:** rotini, espaguetis, espaguetis finos, linguini, penne rigate.

**Signature Select:** penne rigate, espaguetis, espaguetis finos.



# ARROZ INTEGRAL

**Debe ser natural y de grano integral.**

**Se permite en bolsa o caja: la opción que se hierve en bolsa e instantánea.**



No se incluyen las opciones de Ben's Original, arroz silvestre, mezclas, arroz listo para consumir ni arroz orgánico.



# PAN

**Deben ser panes, bollos, bagels o muffins ingleses de 100 % trigo integral.**

## **MARCAS DE PAN**

**Our Family:** 100 % trigo integral (16 oz)

**Village Hearth:** 100 % trigo integral (16 o 20 oz)

**Village Hearth:** 100 % trigo integral (12 oz), media barra

**Great Value:** 100 % trigo integral (20 oz)

**Sara Lee:** 100 % trigo integral (16 o 20 oz)

**Sara Lee:** 100 % trigo integral (12 oz), media barra

**Food Club:** 100 % trigo integral (16 oz)

**Best Choice:** 100 % trigo integral (16 oz)

**SunnyBrook:** 100 % trigo integral (16 oz)

**Bimbo:** 100 % trigo integral (16 oz)

**Market Pantry:** 100 % trigo integral (20 oz)

**Brownberry:** 100 % trigo integral (24 oz)

**Brownberry:** 100 % trigo integral (18 oz), rebanada pequeña

**Country Hearth:** 100 % trigo integral (24 oz)

**Pepperidge Farms:** 100 % trigo integral (24 oz)

**Lewis:** 100 % trigo integral (12 oz), media barra



## MARCAS DE BOLLOS

**Brownberry:** 100 % trigo integral (12 oz), rodajas finas para sándwich

**Brownberry:** 100 % trigo integral (16 oz), para perros calientes

**Brownberry:** 100 % trigo integral (16 oz)

## MARCAS DE MUFFINS INGLESSES

**Country Hearth:** 100 % trigo integral (24 oz)

**Thomas:** 100 % trigo integral (12 oz), muffin

## BAGELS

**Thomas:** 100 % trigo integral (20 oz), muffin

# TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL

## MARCAS

**Chi Chi's:** trigo integral (16 oz)

**Essential Everyday:** trigo integral (16 oz)

**La Banderita:** trigo integral (16 oz)

**Mission:** trigo integral (16 oz)

**Frescados:** tortilla integral (16 oz)

**Great Value:** trigo integral (16 oz)



# TORTILLAS BLANDAS DE MAÍZ

Se permite maíz amarillo o blanco.

## MARCAS

**Mission:** maíz (10.84 oz, 16 oz y 25 oz)

**Mission Street Tacos:** maíz (12.6 oz)

**La Banderita:** maíz (16 oz y 24.9 oz)

**Essential Everyday:** maíz (16 oz)

**Our Family:** maíz (16 oz y 24.9 oz)


**Frescados:** maíz (27.5 oz)

**Great Value:** maíz (25 oz)



# CEREALES PARA NIÑOS


Envase de 8 o 16 oz de arroz, avena, multigrano

 No se incluyen las opciones con fruta añadida, orgánica ni con probióticos.



# FÓRMULA

Marca, tamaño y cantidad, según se indica en el saldo de beneficios de eWIC.

 No se permiten sustituciones ni cambios.



# CARNES PARA BEBÉS


Fascos de Gerber de 2.5 oz

Variedades (con salsa): pollo, jamón, carne de ternera, pavo.



Fascos de Beech Nut de 2.5 oz

Variedades (con caldo): carne de ternera, pollo, pavo.

 No se incluyen las opciones orgánicas, mezclas, en palitos ni comidas preparadas.



# FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS

**Etapa 1, etapa 2, primeros alimentos, segundos alimentos, introducción de alimentos sólidos; un solo ingrediente**



**Frascos de vidrio de 4 oz**

Beech Nut, Beech Nut Naturals, Gerber Natural, Parent's Choice

**Frutas:** manzana, peras, bananas, duraznos, ciruelas pasas, piña y mango.

**Verduras:** calabaza, batatas, zanahorias, frijoles verdes, arvejas y maíz.

**Tubos o envases de plástico de 2 oz o 4 oz (2 paquetes)**

Gerber, Tippy Toes, Good & Gather

**Frutas:** manzanas, bananas, peras, duraznos, mangos y ciruelas pasas.



**Verduras:** zapallo, batatas, zanahorias, frijoles verdes, arvejas y calabaza.



No se incluyen productos orgánicos, en bolsas, preparados, ni combinaciones (p. ej., manzana y arándanos) ni terceros alimentos.

**800.472.2286 (línea para llamadas gratuitas),  
711 (TTY)**

*Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.*