



Cereales Fríos y Calientes
Permitidos en tamaños de 11.8 onzas a 36 onzas Solamente ¡Sin Sustitución!



Opciones Integrales

16 onzas Solo pan de barra
Best Choice - 100% Trigo integral (UPC 0-70038-31150-8)
Best Yet - 100% Trigo integral (UPC 0-42187-20348-5)
Essential Everyday - 100% Trigo integral (UPC 0-41303-02780-6)
Mrs. Baird's - 100% Trigo integral (UPC 0-70870-00061-5)
Mrs. Baird's - Trigo integral sin azúcar (UPC 0-70870-00067-7)
Nature's Own - 100% Trigo integral sin azúcar (UPC 0-72250-01767-1)
Nature's Own - 100% Trigo integral con/miel real (UPC 0-72250-04319-9)
Ozark Hearth - 100% Trigo integral (UPC 0-75551-41191-9)
Pepperidge Farm - Pan integral 100% rebanadas muy delgadas (UPC 0-14100-07132-7)
Sara Lee - 100% Trigo integral (UPC 0-72945-61103-0)
WinCo Foods - 100% Trigo integral (UPC 0-70552-00113-8)
Wonder - 100% Trigo integral (UPC 0-72250-01136-5)

Opciones integrales adicionales

(debe tener harina integral como principal ingrediente por peso)
Not Allowed: Organic
Avena - Cualquier marca
16 onzas solamente
No paquetes individuales
Arroz oscuro/integral - Cualquier marca
14 - 16 onzas solamente
Bulgur - Cualquier marca
16 onzas solamente
Tortillas de maíz suaves - Cualquier marca
16 onzas solamente

Opciones Integrales

Tortillas de trigo integral 16 onzas solamente
Best Choice - 100% Trigo integral (UPC 0-70038-62236-9)
Don Pancho - Trigo integral, Taco Tamaño (UPC 0-79341-02628-4)
Essential Everyday - Trigo integral (UPC 0-41303-05852-7)
Great Value - Trigo integral, Taco Tamaño (UPC 0-78742-29479-7)
Guerrero - Trigo integral, Taco Tamaño (UPC 0-48564-07107-4)
La Banderita - Trigo integral, Fajita Tamaño (UPC 0-27331-00048-6)
Mama Lupe's - 100% Trigo integral, Taco Tamaño (UPC 0-36035-10080-4)
Market Pantry - Trigo integral (UPC 0-85239-26752-3)
Mi Casa - 100% Trigo integral (UPC 0-72250-00760-3)
Mission - Trigo integral, Fajita Tamaño (UPC 0-73731-07129-8)
Mission - Trigo integral, Taco Tamaño (UPC 0-73731-07107-6)
Native Tortilla - 100% Trigo integral (UPC 0-89949-00060-9)
Ortega - Trigo integral (UPC 0-41501-00922-2)
Santa Fe Tortilla Company - Trigo integral (UPC 0-81896-19899-6)
Shur Fine - Trigo integral (UPC 0-11161-40121-6)
Tio Santi - 100% Trigo integral, Taco Tamaño (UPC 0-51933-34414-3)

Opciones Integrales

Pastas de trigo integral 2 - 8 onzas or 16 onzas Solamente
Allegra
Espagueti
Barilla
Angel Hair, Coditos, Linguine, Conchas Medianas, Penne, Rotini, Espagueti y Espagueti Delgado
Essential Everyday
Macarrones, Penne, Rotini, Espagueti y Espagueti Delgado
Gia Russa
Angel Hair, Lasaña, Linguine, Conchas Medianas, Penne Rigate, Roman Rigatoni, Rotini, Espagueti y Espagueti Delgado
Great Value
Coditos, Linguine, Penne, Rotini, Espagueti y Espagueti Delgado
Hodgson Mill
Angel Hair, Coditos, Lasaña, Espagueti, Espagueti de Espinzaca, Spirals y Espagueti Delgado
Racconto
Capellini, Coditos, Farfalle, Linguine, Penne Rigate, Rigatoni, Rotini y Espagueti
Ronzoni Healthy Harvest
Linguine, Penne Rigate, Rotini, Espagueti y Espagueti Delgado
Shur Fine
Penne Rigata y Espagueti
WinCo Foods
Penne, Rotini y Espagueti

Permitido
Fruta Fresca y Congelada
Cualquier Variedad Entera o en Trozo Sin Azúcar Agregada
Frutas en Bolsa o Pre-empaquetada Sin Aderezos Agregados
Frutas Orgánicas

Permitido
Verduras Frescas y Congeladas
Cualquier Variedad Entera o en Trozos Sin Grasas, Aceites, o Azúcares Agregados
Verdura en Bolsa o Pre-empaquetada, Incluyendo Ensaladas Sin Salsas o Aderezo
Todas las Papas y Batatas
Verduras Orgánicas

Frutas y Verduras
No Permitidos:
Compra de Barra de ensalada, canasta de frutas, y bandeja de fiestas; Verduras empanizadas; Crema o salsa de verduras; Frutas o verduras enlatadas; Ensalada de Fruta con Nueces; Ensalada de Vegetales en Grano (por ejemplo: pasta, arroz, etc.); Hierbas o Condimentos: Anís, Albahaca, Laurel, Alcaravea, Perifollo, Cebollino, Cilantro, Hinojo, Alholva, Rábano, Verbena, Mejorana, Menta, Orégano, Perejil, Romero, Salvia, Ajedrea, Estragón, Tomillo y Vainilla;
Flores Comestibles y Flores: por ejemplo, flor de calabaza, (brócoli, coliflor, alcachofa son permitidos);
Frutas y verduras decorativas u ornamentales: por ejemplo, chiles en hilos, ajos en hilos, jícaras, y calabazas pintadas

Atún - Cualquier Marca
Solo Lata de 5 onzas, Aceite o Agua
No se Permite: Albacora, ahumado, orgánico, sólido o en trozo blanco

Salmon
Salmon Rosa o Blanco - **Cualquier Marca**
Lata de 7.5 - 15 onzas, Aceite o Agua
Orgánico(a) - **No Permitido**

Sardinas - Cualquier Marca
Lata de 3.75 - 15 onzas, Cualquier Salsa
Orgánico(a) - **No Permitido**

Verdel - Cualquier Marca
Solo Lata de 15 onzas, Aceite o Agua
Orgánico(a) - **No Permitido**

Frutas y Verduras Para Niños Infantiles

Beech Nut
Etapa 2, 4 onzas

Gerber
Etapa 2, 8 onzas (paquetes de 2 - 4 onzas)


No se Permite: Con ácidos DHA y ARA, batidos/postres, comidas mezcla de granos u orgánico
2 paquetes contarán como 2 artículos por la cantidad comprada (por ejemplo - 2 paquetes = 2 recipientes)
La comida para niños es calculada en onzas en lugar de por artículos en eWIC

2.5 onzas
Carnes Para Niños Infantiles
(Beech Nut or Gerber)
No se Permite: Con ácidos DHA y ARA, Comidas u orgánicas


Cereal Infantil
(Beech Nut or Gerber)
Cebada, Combinado, Avena, Arroz o Trigo Entero
Contenedores 8 o 16 onzas
No se Permite: Con ácidos DHA y ARA, fruta o yogurt, orgánico

11.5 - 12 onzas Jugos Congelados para mujeres solamente
64 onzas Jugos Embotellados para niños solamente
 (tamaños como se especifica en el beneficio de alimentos)

 12 onzas Congelado - Jugo de Naranja
Cualquier marca

 12 onzas Congelado - Jugo de Manzana
 Always Save, Best Choice, Best Yet, Essential Everyday, Great Value, Market Pantry, Old Orchard, Shur Fine, Tipton Grove, and WinCo Foods


12 onzas 100% **Old Orchard** Jugos Congelados

 Manzana, Manzana Cereza, Manzana Arándano, Manzana Kiwi Fresa, Manzana Durazno Mango, Manzana Frambuesa, Manzana Fresa Plátano, Mezcla de Bayas, Arándano de Cereza Negra, Mora Granada, Cereza Granada, Arándano, Arándano Granada, Arándano Frambuesa, Uva, Naranja, Piña, Piña Naranja, Piña Naranja Banana, Ruibarbo de Fresa y Uva Blanca

12 onzas 100% **Dole** Jugos Congelados

 Naranja Durazno Mango, Naranja Fresa Plátano, Piña, Piña Naranja, Piña Naranja Plátano y Piña Naranja Fresa

Welch's de Tapa Amarilla Significa 100% Jugo
 11.5 onzas 100% **Welch's** Jugos Congelados

 Uva, Uva Blanca, Uva Blanca Arándano, Uva Blanca Durazno, y Uva Blanca Frambuesa

Botellas de 64 onzas 100% Jugo - Sin Azúcar

Juicy Juice
 Todos Sabores

Best Choice
 Manzana, Mezclas (Baya, Cereza, Uva y Ponche de Frutas), Arándano, Uva, Piña, Toronja Rosa, Tomate, Verdura, Uva Blanca y Toronja Blanca

Best Yet
 Manzana, Arándano, Arándano Uva, Uva, Toronja, Naranja, Mango Naranja, Naranja Piña, Piña, Mango de Piña, Tomate, Verdura, y Uva Blanca

Fórmula Infantil - (Fortificada con Hierro)
 Redimir como se Especifica en Beneficio de Alimento

Botellas de 64 onzas 100% Jugo - Sin Azúcar

Essential Everyday
 Manzana, Arándano, Uva, Mezcla de Uva, Naranja, Piña, Mezcla de Frutas, Tomate, Tomate Baja en Sodio, Verdura, Verdura Baja en Sodio, Uva Blanca y Toronja Blanca

Great Value
 Manzana, Arándano, Arándano Uva, Piña, Uva, Uva Blanca, Uva Blanca Durazno, Tomate y Verdura

Harvest Classic
 Manzana, Mezcla de Manzana Naranja Piña, Arándano Manzana, Arándano, Arándano Uva, Arándano Frambuesa, Uva, Naranja, Piña, Verdura y Uva Blanca

Langers
 Manzana, Manzana Baya Cereza, Manzana Arándano, Manzana Uva, Manzana Kiwi Fresa, Manzana Naranja Piña, Manzana Durazno Mango, Arándano Baya Extra, Arándano Uva Extra, Arándano Extra, Arándano Granada Extra Mora, Arándano Extra Frambuesa, Disney (Manzana Arándano Uva, Baya, Uva, Mezcla de Frutas), Uva, Uva Extra, Extra Cosecha de Manzanas, Naranja, Piña, Piña Naranja, Uva Roja, Toronja Roja Rubí, Tomate, Verdura, Verdura Baja en Sodio y Uva Blanca

Market Pantry
 Manzana, Baya, Uva, Uva Blanca, Tomate y Verdura

Old Orchard
 Asaí Granada, Manzana, Manzana Arándano, Mezcla de Bayas, Cereza Negra Arándano Agrio, Mora Granada, Cereza Granada, Arándano Granada, Uva, Kiwi Fresa, Naranja, Naranja Mandarina, Durazno Mango, Frambuesa Roja, Sandia Fresa, Uva Blanca y Cereza Silvestre

Shur Fine
 Manzana, Arándano, Arándano Manzana, Arándano Frambuesa, Uva, Jugo Grupo A (Baya, Cereza, Uva y Ponche de Frutas), Uva Blanca, Naranja, Piña, Toronja Rosa, Toronja Blanca, Tomate y Verdura

Tipton Grove
 Manzana, Uva, Uva Blanca, Piña y Verdura

WinCo Foods
 Manzana, Uva, Uva Blanca, Verdura y Verdura Baja en Sodio

Marca Más barata
 Leche blanca
 Galón, 1/2 galón, cualquier tamaño de cuarto y todos los porcentajes como se especifican

Leche de chocolate
 Tamaño de un galón solamente
 1%, 1/2%, leche sin grasa solamente
No disponible en todos los Programas WIC

Acidófilos,
 Suero de leche
 (tamaño como se especifica en beneficio de alimento)

| | |
|---|---|
| <p>Marca Más barata cualquiera y todos los porcentajes leche evaporada Leche en polvo sin grasa</p> | <p>Marca Más barata Leche sin lactosa Un cuarto ó 1/2 galón cualquiera y todos los porcentajes como se especifican</p> |
|---|---|

Leche de Soya - 1/2 Gallón Solamente
 8° Leche de Soya Marca Continent (Original o Vainilla)
 o
 Leche de Soya Marca Silk (Original Solamente)

Marca Más barata (16 onzas Tamaño Solamente)
 Rebanadas de queso procesado pasteurizado americano, 1/2 luna o barra (16 onzas), solo de Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozarella, Muenster o Suizo
Queso real
No se permite: rebanadas individualmente envueltas, deli, queso de hebra, rallado, comida de queso procesado o paquetes de 8 onzas

Tofu 16 onzas Solamente
 Azumaya Tofu
 Firme , Extra Firme y Silken
 House Foods Tofu
 Firme, Medio Firme y Extra Firme
 Nasoya Tofu
 Silken

Huevos - **Marca Más barata**
 Docena Medianos o Grandes
 Grado A o AA
No se Permite: Huevos oscuros o huevos bajos en colesterol

Legumbres (Frijoles o Chicharos)
Cualquier Marca
 Tamaño de Una Libra
 Seco sin Sabor
No se Permite: Orgánico o sopa mezclada

Cualquier Marca
 Tamaño de 16 onzas o Menos
 Frijoles en Lata o Frijol Ojo de Cabra/Ojo Negro
No se Permite: Con carnes, azúcares, grasas, o aceites: ejotes; orgánico, frijoles refritos (excepto grasas frijoles refritos libres)

Manteca de Cacahuete -
Cualquier Marca
 16 - 18 onzas en tamaño solamente
No se Permite: Omega 3, orgánico, con chocolate miel, mermelada o malvasisco

Yogurt Bajo en Grasa y Sin Grasa - 16 onzas
 (4pk 4 onzas) 2 x 16 onzas = 32 onzas

Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.

Activia
 Cereza Negra, Arándano, Mango, Mezcla de Baya, Durazno, Ciruelas Pasa, Fresa, Plátanos-Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa)

Activia - Lactose Free
 Cereza Negra, Durazno, Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa)

Activia Fruit on the Bottom
 Arándano y Mora, Cereza y Vainilla, Durazno y Mango, Piña y Coco y Fresa y Frambuesa - (Bajo en Grasa)

Activia Light
 Arándano, Durazno, Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)

Yogurt Bajo en Grasa y Sin Grasa - 32 onzas (Cuarto de Galón)

Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.

Best Choice
 Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa) y Sencillo - (Sin Grasa)

Best Yet
 Sencillo y Vainilla - (Bajo en Grasa y Sin Grasa)

Coburn Farms
 Sencillo y Vainilla - (Bajo en Grasa)

Dannon - All Natural
 Sencillo y Vainilla - (Bajo en Grasa y Sin Grasa)

Dannon - Light & Fit
 Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)

Essential Everyday
 Mora, Durazno, Sencillo, Frambuesa, Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa) Sencillo - (Sin Grasa)

Great Value
 Durazno, Fresa, Plátano-Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa) Sencillo y Vainilla - (Sin Grasa)

Hiland
 Durazno, Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa) Sencillo - (Sin Grasa)

LALA
 Mango, Bayas Mixtas, Durazno, Piña Colada, Sencillo, Fresa y Plátano-Fresa - (Bajo en Grasa)

Mountain High
 Sencillo y Vainilla - (Bajo en Grasa y Sin Grasa)

Shur Fine
 Sencillo y Vainilla - (Bajo en Grasa) Sencillo - (Sin Grasa)

WinCo Foods
 Durazno, Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa) Sencillo - (Sin Grasa)

Yoplait
 Arándano, Durazno de Cosecha, Fresa, Plátano-Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa) Sencillo - (Sin Grasa)

Yogurt Bajo en Grasa y Sin Grasa - 32 onzas (Cuarto de Galón)

Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.

Yoplait Kid
 Baya y Fresa, Algodón de azúcar y Baya cilvestre, Plátano-Fresa y Baya, Fresa y Mora, Fresa y Algodón de azúcar, Plátano-Fresa y Frambuesa y Plátano-Fresa y Fresa - (Bajo en Grasa)

Yogurt Bajo en Grasa y Sin Grasa - 32 onzas (Cuarto de Galón)

Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.

Best Choice - Griego
 Sencillo y Vainilla - (Sin Grasa)

Chobani - Griego
 Sencillo - (Bajo en Grasa) Durazno, Sencillo, Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)

Coburn Farms - Griego
 Sencillo - (Sin Grasa)

Dannon - Light & Fit Griego
 Sencillo y Vainilla - (Sin Grasa)

Dannon - Oikos Griego
 Sencillo y Vainilla - (Sin Grasa)

Dannon - Oikos Triple Zero Griego
 Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)

Essential Everyday - Griego
 Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)

Great Value - Griego
 Sencillo y Vainilla - (Sin Grasa)

WinCo Foods - Griego
 Durazno, Sencillo y Vainilla - (Sin Grasa)

Yogur entero ruglar y griego - 32 onzas (Cuarto de Galón)

Brown Cow
 Arce, Sencillo y Vainilla - (Entero)

Chobani - Griego
 Sencillo - (Entero)

Dannon - All Natural
 Sencillo, Fresa y Vainilla - (Entero)

Dannon - Oikos Griego
 Sencillo - (Entero)

Great Value - Griego
 Sencillo - (Entero)

Essential Everyday - Griego
 Caramelo salado con miel & Sencillo - (Entero)

Mountain High
 Sencillo, Fresa y Vainilla - (Entero)

Esta institución provee igualdad de oportunidades para todas.

This publication, printed by University of Oklahoma Printing Services, is issued by the Oklahoma State Department of Health as authorized by Gary Cox, J.D., Commissioner of Health. 18,000 were printed at a cost of \$3,438. Copies have been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries.

Cartilla de Alimentos Unificada de Oklahoma Aprobada por WIC



¡Ayuda Gratuita para Dejar de Fumar Llame Ahora al 1-800-QUITNOW!

La lactancia es un regalo muy especial para su bebé.

¿Preguntas acerca de la lactancia?

¡WIC le puede ayudar!

Línea de Ayuda para la Lactancia en Oklahoma
1-877-271-MILK (6455)
 24 horas al día, 7 días a la semana

Información y Apoyo de la Lactancia
<http://bis.health.ok.gov>

¡CONOZCA SUS DERECHOS! ¡ES LA LEY!

- Los empleadores deben proveer tiempo de descanso razonable y lugar privado para el empleado para extraer leche materna para su bebé en lactancia, por un año después del nacimiento del bebé. *Acta de Cuidado Accesible y Protección al Paciente Firmada como ley Marzo 23 del 2010 (P.L. 111-148)*
- Las madres de Oklahoma tienen el derecho de amamantar a su bebé en cualquier lugar que ellas tengan el derecho de estar.
- Las madres lactando deben estar exentas de sus deberes como jurado cuando ellas lo soliciten.