CEREAL

Compre bolsas o cajetas de por lo menos 11 onzas de cereal. Los de trigo entero (whole grain) ofrecen mejor nutrición. Considere seleccionar estos productos cuando compra los cereales de WIC.

Designados con trigo entero (whole grain)

Cream of Wheat – cajeta regular de 1, 2 ½ ó 10 minutos, cajeta de granos enteros (whole grain) de 2 ½ minutos
Cream of Wheat – original de paquetes de 1 onza
Cream of Rice – cajeta (box)
General Mills – Cheerios – Regular, Dulce de Leche, Multi-Grain, Chex – Corn, Rice, Wheat, Fiber One Honey Clusters, Kix – Regular, Honey, Berry Berry, Wheaties, Whole Grain Total (Wheat), Dora the Explorer
Kellogg's – All-Bran Complete Wheat Flakes, Rice Krispies, Crispix, Corn Flakes, Product 19, Special K – Original, Multi-Grain, Mini-Wheats – Frosted Little Bites, Frosted Original, Frosted Big Bites, Unfrosted Bite Size, Frosted Bite Size Touch of Fruit - Raspberry
MOM Brands (Malt-O-Meal) – Crispy Rice, Mini Spooners – Blueberry, Frosted, Strawberry Cream, Oat Blenders – Honey, Honey & Almonds, Original Hot Wheat
Post – Bran Flakes, Grape-Nuts – Flakes, The Original, Fit – Cranberry Vanilla, Alpha-Bits, Honey Bunches of Oats – Almonds, Cinnamon Bunches, Honey Roasted, Vanilla Bunches, Blueberry Banana, Honey Nut Shredded Wheat, Great Grains Banana Nut Crunch, Protein Blend – Cinnamon Hazelnut, Honey Oats & Seeds
Quaker – Life, Oatmeal Squares – Brown Sugar, Cinnamon, Instant Oatmeal – Regular (paquetes de .98 oz), Instant Grits – Original (cajeta o paquetes de 1 oz), Instant Grits – Butter (paquetes de 1 oz)
Sunbelt Bakeries – Simple Granola Whole Grain
Marcas de la tienda:
IGA, Food Lion, My Essentials, Essential Everyday, Flavorite, Great Value, Kroger, Publix, Ralston, Hospitality, Jasper, Laura Lynn, Food Club, Valu Time, Sure-Fine – Corn Flakes, Crisp Rice/Crispy Rice, y Toasted Oats/Tasteeo's
Always Save – Toasted Oats/Tasteeos y Crisp Rice/Crispy Rice
Best Choice, Kiggins – Corn Flakes y Crisp Rice/Crispy Rice
Parade, Kessler – Corn Flakes

Recuerde: Las mujeres necesitan cereales altos en acido fólico. El acido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimientos. Los cereales con trozos que han sido añadidos no son recomendables para los niños menores de 3 años.

CHEQUES CON VALOR EN EFECTIVO (CVVS)
Para las frutas y vegetales

Puede comprar
Frutas enteras fresca o cortadas sin azúcares añadidos
Frutas congeladas sin azúcares añadidos, grasa, aceites o sal (por ejemplo sodio)
Vegetales enteros frescos o cortados sin azúcares añadidos, grasa, aceites, hierbas o especias
Vegetales congelados sin azúcares añadidos, grasas, aceites, empanizados, hierbas o especias en su sodio regular o bajo en sodio
Para las frutas y vegetales congelados: la fruta o el vegetal tiene que ser el primer ingrediente en la lista de ingredientes
Papas de ñame anaranjadas y camotes frescos o congelados
Frutas y vegetales orgánicos que siguen los requisitos ya mencionados
El brócoli, coliflor y alcachofas son permitidos, pero las flores comestibles o flores como las flores de calabaza no están permitidos

No compre
Papas blancas incluyendo vegetales mixtos con papas blancas
Frutas o vegetales secos
Ketchups o algún otro condimento, encurtidos de vegetales o aceitunas
Sopas
Láminas o rollos de fruta (fruit leathers o fruit rolls ups)
Paquetes o atados de hierbas o especias
Vegetales con granos (pasta o mezclas de arroz), vegetales empanizados, vegetales con cremas o salsas
Mezcla de frutas/nueces, canasta de frutas, bandejas preparadas para fiestas o cualquier alimento de la barra de ensaladas
Cacahuate (maní) u otras nueces
Productos de la repostería (por ejemplo, panecillos de arándanos)
Productos ornamentales o para decoración (por ejemplo, los chiles en hilos, flores comestibles o las flores de calabaza)
Frutas y vegetales en conservas o latas caseras

Como comprar hasta 36 onzas de cereal

12 oz. + 12 oz. + 12 oz. = 36 oz.
18 oz. + 18 oz. = 36 oz.
15.5 oz. + 16 oz. = 31.5 oz.
14.8 oz. + 19 oz. = 33.8 oz.

PAN Y OTROS PRODUCTOS DE GRANOS

Pan, pan de hamburguesa/salchichas, panecillos o bolillos de trigo entero (whole wheat) o granos integrales (whole grain) de 16 onzas:
Arnold/Orowheat Select – 100% Whole Wheat Hamburger Buns, 100% Whole Wheat Hotdog Buns
Bimbo – 100% Whole Wheat Bread
Bunny – 100% Whole Wheat Bread
Holsum – 100% Whole Wheat Bread
Healthy Life – Soft Style 100% Whole Wheat Sandwich Buns, Soft Style 100% Whole Wheat Hotdog Buns
Nature's Own – 100% Whole Wheat: Bread with Honey
Pepperidge Farm – Very Thin 100% Whole Wheat Bread, Stone Ground 100% Whole Wheat Bread, Soft 7 Grain Hamburger Buns
Roman Meal – Sungrain 100% Whole Wheat Bread
Sara Lee – Classic 100% Whole Wheat Bakery Bread, Soft and Smooth 100% Whole Wheat Hamburger Buns and 100% Whole Wheat Soft and Smooth Hotdog Buns
Wonder Bread –100% Whole Wheat Soft Bread
Pan 100% de trigo entero (100% whole wheat) de las marcas de la tienda o marca "Private label" – Food Lion, Best Choice, Kern's (Food City), Great Value (Wal-Mart), Bi-Lo, Kroger
Tortillas de 16 onzas:
La Banderita – maíz blanco (white corn)
Mission – integrales y maíz amarillo delgadas (whole wheat, yellow corn extra thin)
Ortega – integrales (whole wheat)

Tortillas de trigo entero marcas de la tienda o "Private Label": Kroger 100% Whole Wheat Soft Taco Size, Best Choice 100% Whole Wheat Soft Taco Size
Tortillas de maíz marcas de la tienda o "Private Label": Best Choice

Macarrones (pasta) de 100% trigo entero de 16 onzas:
Hodgson Mill – Spaghetti, Whole Wheat Spirals, Elbow, Angel Hair
Gia Russa – Angel Hair

Otros granos enteros no procesados en paquetes de 16 onzas:
Cualquier marca de arroz integral (brown rice), bulgur o trigo quebrado (cracked wheat), avena y cebada de grano entero (whole grain barley) sin azucares añadidos, grasas, aceites o sodio
Puede comprar los instantáneo, rápido o de cocción regular
No compre cebada perlada
Ninguno que sea orgánicos

LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS
para las mujeres y niños de 1 a 5 años

TENNESSEE WIC

Efectivo
1ero de Octubre del 2014-
30 de Septiembre del 2015

TENNESSEE DEPARTMENT OF HEALTH

kidcentral tn
KIDCENTRALTN.COM

PRODUCTOS LÁCTEOS O SUSTITUTOS DE LA LECHE

Leche
Puede comprar
Tamaño galón de cualquier marca de leche baja en grasa 1% (low fat), sin grasa (skim o fat free), o leche fermentada con acidófilos 1% (sweet acidophilus)

Puede comprar cuando es permitido en FI*
Leche reducida en grasa 2% (reduced fat),
Leche entera (niños de 12-23 meses solamente)
Leche reducida en lactosa o sin lactosa en los tamaños grandes disponibles incluyendo los de un cuarto o medio galón
Leche de larga duración UHT (ultra high temperature)
Leche en polvo descremada
Leche de cabra (goat's milk)
Leche evaporada
Leche agria (buttermilk)

No compre
Leche de chocolate
Bebidas que no sean de leche (excepto cuando las bebidas de soya están en el FI*)
Orgánicas

Recuerde: La leche reducida en grasa no son recomendadas para los niños menores de 2 años.

Tofu
Puede comprar cuando es permitido en FI*
Los siguientes productos de 16 onzas (incluyendo los orgánicos):
Nasoya - Silken
Azumaya - Firm

Bebidas de soya
Puede comprar cuando es permitido en FI*
Las siguientes marcas y sabores refrigerados o en envases en los tamaños más grandes disponibles, incluyendo los cuartos o medio galones (incluyendo los orgánicos):
Pacific Natural – Ultra Soy Original, Ultra Soy Vanilla (los cuartos sin refrigeración)
8th Continent – Soymilk Original, Soymilk Vanilla (medio galón refrigerados)
Silk – original en cuartos y medio galón (refrigerados)

*Instrumento Alimentos

QUESOS

Puede comprar
Paquetes de 8 ó 16 onzas de las variedades aprobadas de la marca de la tienda al menos que la tienda solo tenga las marcas de la leche o nacionales: (La única excepción es la marca Cabot en bloques cuando es permitido en FI)
Mozzarella • Cheddar • Colby • Monterey Jack • Americano procesado
De la lista anterior se pueden comprar en:
Bloques
Rebanadas (incluyendo los envueltos individuales pero que no sean productos de queso (cheese food) o los quesos de imitación
Hilos o palitos (string o sticks)
Mezcla de las variedades aprobadas
Bajos en sodio, grasa o colesterol cuando digan: bajos (Low), libres o sin (free), reducidos (reduced), con menos (less) o ligeros (light) sea de sodio, grasa o colesterol

No compre
Rallados (shredded)
Cubos
Importados
Con sabores o ahumados
Con ingredientes añadidos o especias
Quesos de imitación
Productos de queso, alimentos de queso o quesos suaves
Orgánicos

Compre los quesos de la despensa fría al menos que se vendan solamente en el deli o en la sección de queso especiales (esto no se aplica al queso de la marca Cabot)

HUEVOS

Puede comprar
Cartones de una docena de huevos, Grandes Blancos Grado A

No compre
Color café (brown)
Especiales (incluyendo los orgánicos)
Mezcla de huevos en polvo
Huevos cocidos

FRIJOLES, LENTEJAS, CHÍCHAROS Y ARVEJAS

Puede comprar
Bolsas de 16 onzas de frijoles, lentejas, chícharos o arvejas
No compre
Con sabores añadidos
Orgánicos

Frijoles enlatados
Puede comprar
Latas de 15-16 onzas de frijoles simples, sin sabor, incluyendo los garbanzos, frijoles o guisantes de ojos negros o de castilla, arvejas o guisantes crowder (crowder peas) y ejotes morados (purple hull peas)
Con azúcares añadidas
Reducidos en sodio

No puede comprar
Chícharos o guisantes verdes (green peas), ejotes o judías verdes (green beans), o los ejotes amarillos (wax beans)
Combinados con carnes, salsas, especias, vegetales o frutas, en sopas
Orgánicos

JUGO

Para mujeres
Latas o botellas de plástico de 48 onzas:
Cualquier marca de Naranja o Toronja (White, Ruby Red, o Pink) que indique 100% jugo y con un mínimo de 120% de Vitamina C
Juicy Juice – todos los sabores
Lucky Leaf – Manzana
Northland – Arándano (Cranberry)
Seneca – Manzana

Jugos congelados de 11.5 a 12 onzas:
Cualquier marca de Naranja o Toronja que indique 100% jugo y con un mínimo de 120% Vitamina C

Dole – Piña
Old Orchard – Manzana, mezcla de frutas del bosque (Berry blend)
Seneca – Manzana
Welch's – Uva, Uva Blanca
Welch's White Grape Blends – Arándano, frambuesa, melocotón (Cranberry, Raspberry, Peach)

Para los niños de 1 a 5 años
Botellas de plástico de 64 onzas:
Cualquier marca de Naranja o Toronja (White, Ruby Red, o Pink) que indique 100% jugo y con un mínimo de 120% de Vitamina C

Campbell's Tomato Juice – Regular, Bajo en sodio (Low Sodium)

Juicy Juice – todos los sabores
Langer – Manzana, Piña con Vitamina C
Libby's- Piña
Lucky Leaf – Manzana
Mott's – Manzana Original (Apple Original)
Northland – Arándano (Cranberry) u otros: Cranberry/Blackberry, Cranberry/Pomegranate
Old Orchard – Manzana, mezcla de frutas del bosque como: Berry Blend, Blueberry/Pomegranate, Wild Cherry
Seneca -- Manzana
V8 100% Vegetable Juice – Regular, Bajo en sodio (Low Sodium)
Welch's – Uva, Uva blanca, Uva roja,
White House – Manzana

Para todos los jugos:

Puede comprar
Fortificados con calcio
Mezclas de jugos
Jugo de toronja (white, ruby red o Pink)
Jugo de vegetales regulares o bajos en sodio

No compre
Botellas o cartones de la despensa de los productos lácteos
Bebidas de frutas (Fruit drinks)
Cócteles de Jugo (Juice cocktail)
Azucarados (Sweetened)
Orgánicos
Con especias añadidas

CREMA DE CACAHUATE/MANÍ

Puede comprar
Frascos de vidrio o plástico de 16 a 18 onzas
Suaves (smooth) o crujientes (crunchy)
Refrigerados o los que no son refrigerados
Regulares o reducidos en sodio
Con vitaminas añadidas

No compre
Reducidos en grasa
Crema para untar (Peanut butter spreads)
Molidos de la tienda
Con malvaviscos, miel de abeja, jalea, chocolate o ingredientes similares
Orgánicos

Recuerde: la crema de cacahuate o de maní no se dan y no son recomendables para los niños menores de 3 años.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades

Tennessee Department of Health Authorization No. 343017. No. of Copies 100,000.
This public document was promulgated at a cost of $0.05 per copy. 10/14

PESCADO ENLATADO (ATÚN CLARO, SALMÓN Y SARDINAS)

Para las mujeres que amamantan exclusivamente
Puede comprar
Atún claro (Light tuna) en latas de 5 onzas
Salmón rosado o rojo (pink or red) en latas de 14.75 onzas
Sardinas en latas de 3.75 onzas
Conservas de pescado jurel (Jack Mackerel) en latas de 15 onzas
Cualquiera de las anteriores pueden ser:
Cualquier marca
Envasada en aceite o agua
Con huesos o piel
Regulares o bajos en sodio
(puede incluir los que contienen salsas o sabores, como salsas de tomate, mostaza o con limón)
No compre
Atún Albacora
Conservas de pescado tipo caballa (King Mackerel)
Atún ahumado de ninguna variedad
Orgánicos de ninguna variedad

ALGUNAS MANERAS DE COMPRAR PESCADO

6 latas de 5 onzas (oz) de atún = 30 oz
3 latas de 5 oz de atún + 1 lata de 14.75 oz de salmón = 29.75 oz
4 latas de 3.75 oz de sardinas + 1 lata de 14.75 oz de salmón = 29.75 oz