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

TENNESSEE WIC

Efectivo
1ero de Julio del 2015-
30 de Septiembre del 2016

kidcentral tn
KIDCENTRALTN.COM

Department of Health
TN

PAN Y OTROS PRODUCTOS DE GRANOS

Pan, pan de hamburguesas/salchichas, panecillos 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 Hot Dog Buns
Nature's Own – 100% Whole Wheat Bread with Honey
Pepperidge Farm – Very Thin 100% Whole Wheat Bread, Stone Ground 100% Whole Wheat Bread, Bakery Classics Soft 7 Grain Hamburger Buns
Roman Meal – Sungrain 100% Whole Wheat Bread
Sara Lee – Classic 100% Whole Wheat Bakery Bread, Soft & Smooth 100% Whole Wheat Hamburger Buns, 100% Whole Wheat Soft & Smooth Hot Dog Buns
Wonder –100% Whole Wheat Soft Bread

Pan 100% de trigo entero (100% whole wheat) de las marcas de la tienda o marca privadas: Best Choice, Bi-Lo, Food Lion, Great Value (Wal-Mart), Grissom's Mill (Save-A-Lot), Kern's (Food City), Kroger

TORTILLAS DE 16 ONZAS:

La Banderita – integrales y maíz blanco (Whole Wheat, White Corn)
Mission – 100% integrales y maíz amarillo delgadas (100% Whole Wheat, Yellow Corn Extra Thin)
Ortega – integrales (Whole Wheat)
Tortillas de trigo entero marcas de la tienda o marcas privadas: Kroger 100% Whole Wheat Soft Taco Size, Best Choice 100% Whole Wheat Soft Taco Size; Tio Santi (Save-A-Lot)
Tortillas de maíz marcas de la tienda o marcas privadas: Best Choice, Shurfresh

MACARRONES (PASTA) DE 100% TRIGO ENTERO EN PAQUETES DE 16 ONZAS:

Hodgson Mill – Spaghetti, Thin Spaghetti, Whole Wheat Spirals, Elbow, Angel Hair
Gia Russa – Angel Hair, Linguine
Barilla – Spaghetti, Penne

Marcas de la tienda o marcas privadas: Essential Everyday Whole Wheat (Supervalu) – Spaghetti, Thin Spaghetti, Macaroni, Penne, Rotini; Shurfine – 100% Whole Wheat Spaghetti, Penne Rigate

Otros granos integrales 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 (pearled barley); orgánicos.

CHEQUES DE WIC CON VALOR EN EFECTIVO (CVVs) PARA LAS FRUTAS Y VEGETALES

CVVs MÚLTIPLES DEBEN SER TRATADOS COMO TRANSACCIONES SEPARADAS

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 de sodio regular o bajo en sodio; papas de ñame anaranjadas y camotes frescos o congelados; el brócoli, coliflor y alcachofas son permitidos (pero las flores comestibles o flores como las flores de calabaza no están permitidos); frutas y vegetales orgánicos que siguen los requisitos ya mencionados.

Para las frutas y vegetales congelados: la fruta o el vegetal tiene que ser el primer ingrediente en la lista de ingredientes.

No compre:
No se puede usar para jugos, frijoles secos, frijoles o chicharos enlatados (deben ser comprados con el FIs)
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, o vegetales con cremas o salsas; mezcla de frutas/nueces; canasta de frutas, bandejas preparadas para fiestas o cualquier fruta o vegetal de la barra de ensaladas; cacahuate (maní) u otras nueces; frutas o vegetales ornamentales o para decoración (por ejemplo, los chiles o ajos en hilos y las calabazas secas); productos de la repostería (por ejemplo, panecillos de arándanos); frutas y vegetales en conservas o latas caseras.

CEREAL

Bolsas o cajetas de por lo menos 11 onzas.
***Designados con granos enteros o los integrales** (Whole Grain)

Cream of Wheat – cajeta regular de 1, 2 ½ ó 10 minutos, *cajeta de granos enteros de 2 ½ minutos
Cream of Wheat Original – cajetas de 12 onzas de 12 paquetes de 1 onza
Cream of Rice (cajeta de 14 onzas)

General Mills: Cheerios – *Regular,*Dulce de Leche, *Muti-Grain; Chex – Corn, Rice, *Wheat; *Fiber One Honey Clusters, Kix – *Regular, *Honey, *Berry Berry; *Wheaties, *Whole Grain Total, Dora the Explorer

Kellogg's: *All-Bran Complete Wheat Flakes, Kellogg's Corn Flakes, Crispix, Mini Wheats – *Frosted Little Bites, *Unfrosted Bite Size, *Frosted Original; Rice Krispies, Special K – Original; Product 19

MOM Brands: Crispy Rice, Mini-Spooners – *Frosted, *Strawberry Cream, *Blueberry; Oat Blenders – With Honey, With Honey & Almonds; Original Hot Wheat

Post: Great Grains – *Banana Nut Crunch, *Grape Nuts – The Original, *Grape Nut Flakes, *Alpha Bits, *Bran Flakes, Honey Bunches of Oats – Almonds, Cinnamon Bunches, Honey Roasted, *Vanilla Bunches; *Honey Nut Shredded Wheat

Quaker: *Life, Oatmeal Squares – *Brown Sugar, Cinnamon, *Instant Oatmeal – Regular en paquetes de 12 - .98 onzas, Instant Quaker Grits en cajeta regular o paquetes de 12 – 1 onza – Original, Real Butter

Sunbelt Bakeries: *Simple Granola Whole Grain

Marcas de la tienda/ marcas privadas:
Best Choice, Essential Everyday, Flavorite, Food Club (Food City), Great Value, Hospitality, Hytop, IGA, Jasper, Kiggins (Save-A-Lot), Kroger, Laura Lynn (Ingles), Market Pantry (Target), My Essentials/Food Lion, Parade, Publix, Ralston, Red & White, Southern Home (Bi-Lo), Sure-Fine, Valu Time – Corn Flakes, Crisp Rice/Crispy Rice, and *Toasted Oats/Tasteeo's/ Happy O's

Always Save – *Toasted Oats/Tasteeos and Crisp Rice/Crispy Rice

Kessler – Corn Flakes

COMO COMPRAR HASTA 36 ONZAS DE CEREAL

PRODUCTOS LÁCTEOS O SUSTITUTOS DE LA LECHE

LECHE

Tamaño galón de cualquier marca de leche baja en grasa 1% (low fat), sin grasa (skim), o leche fermentada con acidófilos 1% (sweet acidophilus).
Puede comprar cuando es permitido en FI: Leche reducida en grasa 2% (reduced fat), leche entera (12-23 months); 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 o bebidas que no sean de leche (excepto cuando las bebidas de soya están en el FI*); orgánicas.

SUSTITUTOS DE LA LECHE

TOFU (se 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 (los refrigerados de medio galón y cuartos)

YOGUR

Los siguientes marcas y sabores bajos en grasa y sin grasa en tubos de 32 onzas cuando es permitido en el FI:
Yoplait- Low-Fat Original Vanilla, Strawberry, Strawberry-Banana, Harvest Peach; Fat-Free Original Plain; Greek 100 Fat-Free Plain, Vanilla.
Dannon – Natural Flavors Vanilla, Low-Fat Plain, Non-Fat Plain.
Oikos – Plain 0%, Vanilla, Triple Zero Vanilla.

Marca de la tienda/ Marca privada bajos en grasa y sin grasa en tubos de 32 onzas:
Great Value (Walmart) -- Low-Fat Vanilla, Strawberry, Strawberry Banana, Peach; Non-Fat Plain; Greek Non-Fat Plain, Vanilla
Kroger – Low-Fat Plain, Vanilla; Non-Fat Plain
Coburn Farms (Save-A-Lot) – Low-Fat Vanilla, plain
My Essentials/Food Lion – Swiss Style Low-Fat Vanilla; Non-Fat Plain
Essential Everyday (Supervalu) – Blended Plain Low-Fat; blended low-fat Vanilla, peach, raspberry, Strawberry, Strawberry Banana; Blended Plain Fat-Free; Plain Greek Non-Fat; Vanilla Greek Non-Fat

Las siguientes marcas de yogur regular con grasa entera en tubos de 32 onzas cuando es permitido en el FI: **Dannon** – Plain Natural; **Oikos** Plain 4%

Marca de la tienda/ Marca privada de yogur regular con grasa entera en tubos de 32 onzas:
Great Value (Walmart) – Greek Whole Milk

JUGOS

Los tamaños disponibles estarán en el FI
Latas o botellas de plástico de 48 onzas en estas variedades:
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 en estas variedades:
Cualquier marca de naranja o toronja (white, ruby red, or pink) que indique 100% jugo y con un mínimo de 120% de 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)

Botellas de plástico de 64 onzas en estas variedades:
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 otras mezclas: 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

Se puede comprar todo tipo de jugos fortificados con calcio y mezclas de jugos. No se puede comprar los siguientes jugos: botellas o cartones de la despensa de los productos lácteos, bebidas de frutas (fruit drinks) o cócteles de jugo (juice cocktail); azucarados (sweetened); con especias añadidas y orgánicos.

QUESOS

QUESOS
Paquetes de 8 ó 16 onzas de las variedades aprobadas de la marca de la tienda o marcas privadas (al menos que no tengan marcas de la tienda) de Mozzarella, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Process American en:

Bloques (la marca Cabot en bloques cuando es permitido en FI); **rebanadas** (incluyendo los envueltos individuales pero que no sean productos de queso (cheese food, cheese product) o los quesos de imitación); **hilos o palitos** (string or sticks); mezclas 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) o en cubos; quesos del deli o en la sección de quesos especiales (al menos que se vendan solamente en esta sección); importados; con sabores o ahumados; con ingredientes añadidos o especias; alimentos de quesos, quesos suaves, quesos de imitación o productos de queso, y los orgánicos.

HUEVOS

Dozen carton, Grade A Large White eggs
Cartones de una docena de huevos, Grandes Blancos Grado A

No compre: color café (brown) o especiales (incluyendo los orgánicos); mezcla de huevos en polvo; huevos cocidos

FRIJOLES, LENTEJAS, CHÍCHAROS Y ARVEJAS

FRIJOLES, LENTEJAS, CHÍCHAROS Y ARVEJAS
Bolsas de 16 onzas de frijoles, lentejas, chícharos o arvejas secos
No compre: con sabores o especias añadidas; orgánicos

FRIJOLES ENLATADOS
Latas de 15 a 16 onzas de frijoles simples
Incluyendo los garbanzos (chickpeas), frijoles o guisantes de ojos negros o de castilla (black eyed peas), arvejas o guisantes (crowder peas) y ejotes morados (purple hull peas).

Puede comprar: con azucares añadidas; reducidos en sodio; horneados (baked) (cuando se indica en el FI)
No compre: chicharos o guisantes verdes (green peas), ejotes o judías verdes (green beans), o los ejotes (snap beans, yellow beans o wax beans); combinados con carnes, salsas, especias, vegetales o frutas; en sopas; orgánicos.

PESCADO ENLATADO

Para las mujeres que amamantan exclusivamente
PESCADO ENLATADO
Atún claro (light tuna) en latas de 5 onzas
Salmon 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; los que contienen salsas o sabores, como salsas de tomate, mostaza o con limón; envasada en aceite o agua; con huesos o piel; regulares o bajos en sodio

No compre: atún albacora; conservas de pescado tipo caballa (king mackerel); productos ahumado (smoked); orgánicos.

CREMA DE CACAHUATE/MANÍ

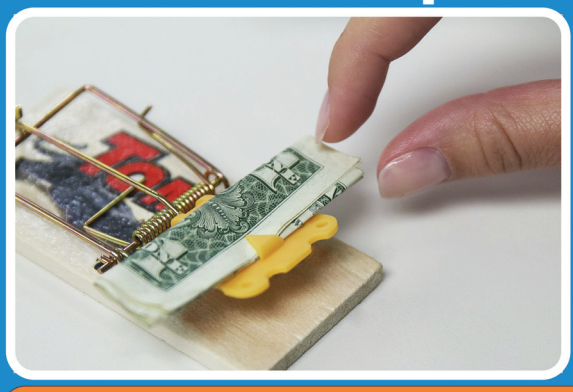
Frascos de vidrio o plastico de 16 a 18 onzas.

Puede comprar: 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); con malvaviscos, miel de abeja, jalea, chocolate o ingredientes similares; molidos de la tienda; orgánicos.

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

ALERTA AL CONSUMIDOR

¡No caiga en la trampa!



¡Comprar, vender, o intercambiar alimentos o cheques de WIC es ILEGAL!

If you buy, sell, or trade WIC foods or breast pumps, it could result in criminal charges and/or disqualification from participating in the WIC Program.

Para reportar sospechas de fraude llame1-800-342-5942

TN Department of Health

USDA is an equal opportunity provider and employer.

The U.S Department of Agriculture prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal, and where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.)

If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at program.intake@usda.gov.

Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339; or (800) 845-6136 (Spanish).

USDA is an equal opportunity provider and employer.

Tennessee Department of Health Authorization No. 343020, No. of copies 300,000. This document was promulgated at a cost of $.05 a copy. 09/14