

Cómo usar las listas de alimentos del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) para identificar granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (más conocido como WIC, por sus siglas en inglés) proporciona una lista de alimentos que se pueden comprar con los beneficios de WIC. A esta lista se le llama “Lista de alimentos autorizados por WIC” (lista de WIC) e incluye marcas específicas y nombres de productos de alimentos. Cada estado tiene su propia lista de WIC. En algunos estados, se pueden llamar “Guía de compras de alimentos aprobados por WIC” o un nombre similar.

Usted puede usar la lista de WIC de cualquier estado para elegir los granos que se pueden contar para una comida o merienda (refrigerio) reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).



Granos integrales, cereales de desayuno y cereales para bebés en las listas de WIC



Granos integrales

- No todos los cereales de desayuno listos para comer en las listas de WIC son ricos en grano integral. Usted deberá buscar símbolos o etiquetas que indiquen que los cereales de desayuno son integrales.
- Todos los productos de granos en las listas de WIC, excepto los cereales, se consideran granos integrales y se pueden usar para cumplir con el requisito de alimentos ricos en grano integral del CACFP. Esto incluye todos los productos de pan, arroz, pasta, avena, cebada, bulgur y tortilla (maíz y trigo).



Cereales de desayuno

- Todos los cereales en las listas de WIC cumplen con el límite de azúcar del CACFP de no más de 6 gramos de azúcar por cada onza seca.
- No todos los cereales que aparecen en las listas de WIC son ricos en grano integral. Si tiene la intención de servir un cereal como un alimento rico en grano integral, primero asegúrese de que la lista de WIC indique que el cereal es integral.
- Usted puede servir los cereales enriquecidos o fortificados que aparecen en las listas de WIC como un alimento de grano que no es rico en grano integral en el CACFP.



Cereales para bebés

- Todos los cereales para bebés que aparecen en las listas de WIC cumplen con los requisitos del CACFP para cereales infantiles fortificados con hierro.

Otros alimentos en las listas de WIC

- Las listas de WIC no se pueden usar para determinar si se pueden servir alimentos sin granos en el CACFP.
- El yogur, el jugo, la leche, los huevos, el tofu, las frutas o los vegetales especificados en las listas de WIC puede que no cumplan con los requisitos para ser acreditables según el patrón de comidas del CACFP. Para más información sobre estos alimentos, consulte la Guía de compra de alimentos (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, solo disponible en inglés) en la página web: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.

Cómo usar la lista de WIC

Usted puede encontrar las listas de WIC al visitar la página web del programa estatal de WIC: <https://www.fns.usda.gov/contacts>. Usted puede usar la lista de WIC de cualquier estado, no solo la de su estado.

- 1 Busque la sección de la lista de WIC que habla acerca del **cereal para bebés, cereal de desayuno o alimentos de granos integrales**.
- 2 Verifique la lista de WIC para ver si hay alguna marca específica del grano que desea comprar en la lista. Si es así, asegúrese de elegir solo las marcas del producto en la lista.
- 3 Verifique la lista de WIC para ver si hay nombres o tipos de productos específicos listados bajo las marcas. Si es así, asegúrese de elegir solo los nombres o tipos de productos en la lista.
- 4 Ignore la información sobre el tamaño del paquete. Usted puede comprar la misma marca y tipo de producto en cantidades diferentes a las que aparecen en la lista de WIC. Por ejemplo, usted puede comprar una caja de cereal de 48 onzas en lugar de una caja de 36 onzas.

MUESTRA DE LISTA DE WIC

GRANOS INTEGRALES

PUEDE COMPRAR

- Alimentos de trigo integral de todas las marcas mencionadas a continuación en los paquetes de 8-24 onzas:
 - **Pan BiBi**
Tortillas de harina de trigo integral
 - **Cocina de Cardi**
Todos los productos
 - **Frenchie's**
Tortillas y tacos de trigo 100% integral
 - **Tortillas Gimme**
Tortilla de trigo integral-estilo fajita
 - **iWheat**
Tortilla de trigo integral-estilo fajita
 - **Pan Pita**
Tortillas de trigo 100% integral
 - **Tastees**
Tortillas de trigo 100% integral
 - **Tortillas Tulum**
Trigo entero y variedades de grano integral

CEREALES DE GRANO INTEGRAL

PUEDE COMPRAR

Productos de las siguientes marcas en cajas o en bolsas de cereal de 12 oz o 36 oz:

- **Mañanitas**
Cuadrados de avena
- **Mañanitas**
Hojuelas de salvado
- **Delicioso**
Cuadrados de avena
- **La colina**
Trigo inflado
- **Roberticos**
Hojuelas de salvado

Tenga en cuenta

Si no puede encontrar un alimento de grano específico en la lista de WIC, consulte nuestros otros recursos de capacitación sobre cómo servir granos en el CACFP en: <https://teamnutrition.usda.gov>.





¡Ponga a prueba su conocimiento!

Use la información en esta hoja de capacitación para responder las siguientes preguntas:

1

Sonia quiere encontrar yogures que sean acreditables en el CACFP. ¿Debería ella usar la lista de WIC de su estado?

2

Simón ve la marca T de tortillas de maíz en la lista de WIC de su estado, pero encuentra las tortillas de maíz marca Z, que no están en la lista de WIC de su estado. ¿Puede él servir las tortillas de maíz marca Z como parte de una comida reembolsable?

3

Juan ve “compre 16 onzas” al lado del cereal infantil marca C en la lista de WIC de su estado. Su tienda solo ofrece cereal infantil marca C en cajas de 24 onzas. ¿Puede él comprar la caja de 24 onzas y servir el cereal como parte de una comida para bebés reembolsable?

4

Elena quiere servir un cereal de desayuno rico en grano integral. ¿Puede ella elegir algún cereal de la lista de WIC de su estado?



Respuestas

- 1 No, Sonia no debe usar la lista de WIC para encontrar yogures que sean acreditables en el CACFP. El WIC y el CACFP tienen diferentes límites de azúcar para el yogur. La lista de WIC no se puede usar para encontrar yogures acreditables en el CACFP.
- 2 La lista de WIC indica una marca específica, la marca T, de tortillas. Simón no está seguro de que la marca Z de tortillas de maíz sea acreditable según la lista de WIC que él tiene. Simón puede servir tortillas de maíz de la marca Z como parte de una comida reembolsable si las encuentra en la lista de WIC de otro estado o usa otro método para determinar si las tortillas son acreditables en el CACFP.
- 3 Sí, cuando use la lista de WIC para elegir alimentos acreditables en el CACFP, usted no necesita prestar atención al tamaño del paquete.
- 4 No. No todos los cereales de desayuno que aparecen en las listas de WIC son integrales. Elena debe seleccionar un cereal de desayuno que esté específicamente marcado o listado como un grano integral en la lista de WIC. Los cereales integrales que aparecen en las listas de WIC se consideran ricos en grano integral en el CACFP.

