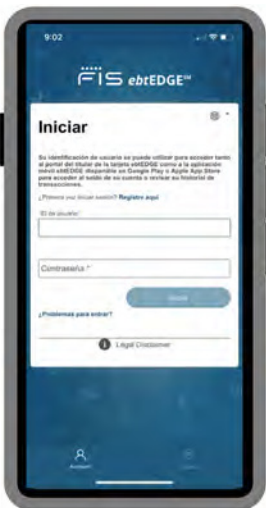


Enero de 2026

GUÍA DE COMPRAS DE ALIMENTOS SALUDABLES



¡WIC facilita las compras!

Descarga la aplicación ebtEDGESM



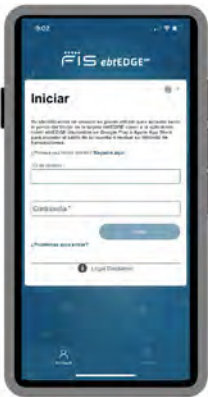
Cuando los beneficios están disponibles



Cosas para llevar de compras

- Tarjeta eWIC.
- Aplicación móvil ebtEDGESM.
- Esta Guía de Compras.
- Cupones.
- Tarjeta de descuento de la tienda.
- Bolsas reutilizables.
- Tu lista de compras.

Verifica su saldo de beneficios



Aplicación ebtEDGESM

- Conserva tu último recibo de compra.
- Ingresa a: www.ebtedge.com
- Llama a Servicio a Clientes eWIC al (844) 230-0813.
- Consulta la aplicación ebtEDGESM.
- La aplicación ebtEDGESM ofrece a las familias acceso a muchos detalles de los beneficios y de la cuenta.
- La aplicación ebtEDGESM puede agregarse a **múltiples dispositivos** para ofrecer a las familias acceso a detalles de los beneficios y de la cuenta



Con el permiso del participante de WIC, otros familiares pueden hacer las compras usando la tarjeta eWIC de Carolina del Norte.

¿Necesitas ayuda?

Si tienes preguntas sobre la tarjeta eWIC de Carolina del Norte:

Usa la aplicación ebtEDGESM o llama a Servicio a Clientes eWIC al (844) 230-0813.

Si tienes preguntas sobre los beneficios de alimentos del WIC al estar de compras:

Usa la aplicación ebtEDGESM para verificar el saldo actual de tus beneficios o si el artículo en el estante está aprobado por el WIC.

Si tienes preguntas sobre tus beneficios de alimentos del WIC, o si te mudas o cambias de dirección:

Comunícate a la oficina local del WIC.

Para obtener información general sobre el programa WIC de Carolina del Norte:

Comunícate a la oficina local del WIC; o bien, visita nuestra página.

Web: www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp.

Verifica el saldo de tus beneficios

Cuando usas eWIC, tus recibos de compra son una herramienta útil, así que consérvalos en tu guía de compras. Ve los siguientes ejemplos:

- 1 **Saldo inicial de los beneficios**
Beneficios que puedes usar en esta compra.
- 2 **Artículos WIC comprados**
Beneficios usados en esta compra.
- 3 **Saldo final de los beneficios**
Beneficios restantes disponibles la próxima vez que compres en este mes.

My Groceries Quick Mart
3280 Happy Rd

Date: 9/1/2017 Time: 4:52 pm
Retailer: 2000003 User: 1000
Terminal: 00001103 Sequence: 0317

WIC PURCHASE

Card Account: xxxxxxxxxxxx1317

Settlement Date: 9/1/2017
Reference Number: 230820170317

Total Requested: 14.95

Benefit Summary:

2.00 GAL	FARM FRESH SKIM MILK	
	Item #: 143423523456	
	2.00 @ \$1.99	3.98
36.00 OZ	GEN MILLS CERRIOS	
	Item #: 897767856878	
	2.00 @ \$3.99	7.98
2.99 \$\$\$	Archer Farms Apples	
	Item #: 234156897777	
	2.99 @ \$1.00	2.99
	WIC SUBTOTAL	14.95
	WIC TOTAL	14.95

ITEMS PURCHASED: 5

REMAINING WIC BENEFITS:

2.00 DOZ	Eggs Grade A Large White
2.00 GAL	Skim/Non Fat or 1% M
1.00 CTR	Beans/Peas or Peanut
0.00 OZ	Breakfast Cereal
2.00 CTR	Juice 48 oz f/12 oz C
6.31 \$\$\$	Fruits and Vegetables

WIC BENEFITS EXPIRE ON: 9/25

RESULT: APPROVED
AUTH NUMBER: 125478
TRACE NUMBER: 170317

CARDHOLDER COPY

Welcome to My Grocery Store!
125 Oak Street
Myltown, NC

PET DAIRY 1% MILK	2.99
LRG GRADE A EGGS WHT	2.49
RUSSETT POTATOES 10LB	4.69
PURINA CAT CHOW 13LB	12.78
Tax Paid	0.61
BALANCE DUE	23.56
ewic	10.17

total number of items sold = 4

eWIC Beginning Balance
PAN: *****0590 State: NC

QTY	UOM	Description
1.00	DOZ	Dozen Eggs
1.00	GAL	Milk, 1% Skim, 1/2 Gal
1.00	CTR	Legumes
14.50	OZ	Breakfast Cereal
2.00	CTR	Juice -48 oz
11.00	\$\$\$	Fruits and Vegetables Cash Va

eWIC Benefits Redemption

1 GAL	Skim/Non Fat or 1% Milk
	PET DAIRY 1% MILK
4.69 \$\$\$	Fruits and Vegetables Cash Va
	RUSSETT POTATOES 10LB
1.00 DOZ	Eggs
	LRG GRADE A EGGS WHT

eWIC Ending Balance
PAN: *****0590 State: NC

QTY	UOM	Description
0.00	DOZ	Dozen Eggs
0.00	GAL	Milk, 1% Skim, 1/2 Gal
1.00	CTR	Legumes
14.50	OZ	Breakfast Cereal
2.00	CTR	Juice -48 oz
6.31	\$\$\$	Fruits and Vegetables Cash Va

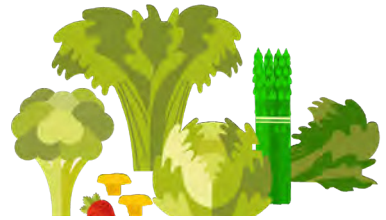
CASHER NAME: Retail System
STORE: 09958 REGISTER: 002 CASHIER: 0700
TICKET#: P2017 11.05.24



¿Qué está de temporada?

Primavera · La mejor época para:

- Espárragos marzo/abril
- Arándanos azules mayo
- Brócoli abril/mayo
- Col mayo
- Lechuga abril/mayo
- Champiñones marzo/abril/mayo
- Spinacas marzo/abril/mayo
- Fresas abril/mayo
- Camotes marzo/abril/mayo



Verano · La mejor época para:

- Manzanas agosto
- Zarzamoras junio/julio
- Arándanos azules junio/julio
- Col junio/julio/agosto
- Melón julio/agosto
- Zanahorias julio/agosto
- Pepinos junio/julio/agosto
- Ajo julio/agosto
- Cebollitas junio/julio/agosto
- Champiñones junio
- Nectarinas julio/agosto
- Cebollas junio/julio
- Duraznos junio/julio/agosto
- Peras agosto
- Ciruelas junio/julio/agosto
- Papas junio/julio
- Frambuesas junio
- Fresas junio
- Elote dulce junio/julio/agosto
- Camotes junio/julio/agosto
- Tomates junio/julio/agosto
- Sandía julio/agosto

Otoño · La mejor época para:

- Manzanas septiembre/octubre/ noviembre
- Zarzamoras septiembre
- Col septiembre/octubre/ noviembre
- Pepinos septiembre/octubre/ noviembre
- Cebollitas septiembre
- Lechuga octubre/noviembre
- Duraznos septiembre
- Peras septiembre/octubre
- Frambuesas septiembre
- Elote dulce septiembre
- Camotes septiembre/octubre/noviembre
- Tomates septiembre/octubre
- Elote dulce junio/julio/agosto
- Camotes junio/julio/agosto
- Tomates junio/julio/agosto
- Sandía julio/agosto

Invierno · La mejor época para:

- Manzanas diciembre/enero/ febrero
- Espinacas enero/febrero
- Zanahorias enero
- Camotes diciembre/enero/ febrero

Consejos de compra

Si un producto fresco no se escanea al momento de pagar, ¡Infórmase a la tienda para que pueda agregarlo a su base de datos del WIC!

FRUTAS Y VERDURAS

FRUTAS

Aprobado sin azúcar, grasas, aceites o sal agregadas.

- ✓ Fruta fresca.
- ✓ Fruta congelada.
- ✓ Fruta empacada en jugo o en agua, ya sea en latas o envases de vidrio o plástico.
- ✓ Fruta ya cortada, en cubos o en rebanadas.
- ✓ Paquetes individuales de una porción.
- ✓ Frutas orgánicas.

VERDURAS

Aprobado sin azúcar, grasas o aceites agregados.

- ✓ Verduras frescas.
- ✓ Leguminosas maduras congeladas (frijoles, chícharos/guisantes o lentejas).
- ✓ Verduras congeladas.
- ✓ Verduras bajas en sodio.
- ✓ Verduras precortadas, en cubos, en rebanadas o ralladas.
- ✓ Salsa de tomate enlatada o pasta de tomate enlatada.
- ✓ Paquetes individuales de una porción.

- ✓ Verduras empacadas en latas, en envases de vidrio o plástico.
- ✓ Verduras orgánicas.

Hierbas frescas

- ✓ Manojos de hierbas sueltas o en envases de plástico con tapa.

No aprobado

- × Verduras empanizadas.
- × Cátsup u otros condimentos.
- × Frutas secas.
- × Verduras secas.
- × Leguminosas maduras secas o enlatadas (frijoles, chícharos/ guisantes o lentejas).

No se permite con los cupones de valor en efectivo

- × Jugos de fruta y/o verdura.
- × Canastas con fruta.
- × Jaleas de fruta o rollitos de fruta.
- × Frutas o verduras de las barras de ensalada.

- × Frutas o verduras mezcladas con salsas o con alimentos distintos a otras frutas y verduras.
- × Frutas o verduras adicionadas con jarabe de maíz, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, maltosa, dextrosa, sacarosa, miel y/o jarabe de maple.

- × Sopas.
- × Fruta con endulzantes artificiales empacada en latas, en envases de vidrio o de plástico.
- × Papillas de frutas y verduras.
- × Frutas y verduras ornamentales y decorativas.
- × Verduras y aceitunas curadas.

Jugo

Aprobado

- ✓ Envases de 48 a 64 onzas.
- ✓ Jugo al 100% sin endulzar, pasteurizado.
- ✓ Jugos fortificados con calcio, vitamina D o vitamina C.
- ✓ Jugo de verdura que puede ser normal o bajo en sodio.
- ✓ Empacados en plástico, vidrio, lata o cartón refrigerado.

No aprobado

- × Jugos de frutas recién exprimidas.
- × Bebidas de jugo o cócteles.
- × Jugos promocionados para bebés.
- × Jugos con nutrientes agregados/aditivos distintos al calcio, vitamina D o vitamina C.
- × Jugos con endulzantes artificiales.
- × Bebidas para deportivas.
- × Jugos orgánicos.

Selecciona de entre estas marcas



- Always Save
- Apple
- Grape



Apple & Eve

- Apple
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Naturally Cranberry

Sesame Street

- Big Bird's Apple
- Cookie Monster's Berry
- Elmo's Punch 100%
- Grover's White Grape

Best Choice

100%Best Choice

- Apple
- Berry
- Cherry
- Grape
- Punch
- Grapefruit
- Orange Original
- Orange Pulp Free
- Orange w/ Calcium
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- White Grape



Bluebird Unsweetened

- Apple
- Grapefruit
- Orange



- Campbell's
- Tomato
- Tomato Low Sodium



Diane's Garden

- Vegetable



Essential Everyday

- Apple
- Apple with Calcium
- Apple Not Concentrate
- Cider
- Berry
- Cherry
- Country Style Orange
- Cranberry
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Orange
- Orange No Pulp
- No Pulp Orange Calcium/Vitamin D
- No Pulp Orange from Concentrate
- Some Pulp Orange from Concentrate
- Pineapple
- Punch
- Tomato
- Tomato Low Sodium
- White Grape
- White Grapefruit
- Vegetable
- Vegetable Low Sodium



Everfresh

- Apple
- Kiwi Strawberry 100%
- Pure Orange



Food Club

- Apple
- Orange
- Orange Calcium Vitamin DX
- Orange Grove Style
- Orange No Pulp
- Tomato
- Unsweetened Grape
- Unsweetened Apple Cider
- Unsweetened Orange
- Unsweetened Pineapple
- Unsweetened White Grape
- White Grapefruit



- Food Lion
- 100% Vegetable
- Apple
- Apple Juice Blend
- Berry Blend
- Cherry
- Cranberry Blend
- Fruit Punch
- Grape
- Grapefruit
- Hot & Spicy 100% Vegetable
- No Pulp-Calcium/ Vitamin D Orange
- No Pulp Orange
- Orange
- Orange with Calcium
- Pineapple Blend
- Pineapple Blend
- Tomato
- Vegetable
- White Grape
- White Grape Peach



Freedom's Choice

- Apple
- Grape
- Tomato



Great Value

- Apple
- Cranberry/Grape
- Cranberry Blend
- Orange
- Grape
- White Grape
- White Grape & Peach



Harris Teeter

- Apple
- Apple Cider
- Cranberry
- Cranberry & Concord Grape
- Cranberry Raspberry
- Cranberry/Red Del. Apple
- Pineapple
- Tomato
- Pure Orange
- Vegetable
- Grape
- Grapefruit
- Orange
- Premium Apple
- White Grape
- White Grape Peach Blend



Hy Top

- Apple
- Cranberry
- Grape
- Grapefruit
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- White Grape



IGA

- Apple
- Grape
- White Grape
- No Pulp Orange From Concentrate



Juicy Juice

- Apple
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Cranberry Apple
- Fruit Punch
- Grape
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Passion Dragonfruit
- Peach Apple
- Strawberry Banana
- Strawberry Watermelon
- Tropical
- White Grape
- Organics**
- Apple
- Fruit Punch



Langers

- Apple
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange Pineapple
- Apple Peach Mango
- Autumn Blend
- Grape
- Harvest Apple Plus
- Orange
- Orange Blend
- Pineapple
- Red Grape
- Ruby Red Grapefruit
- Spicy Veg With Serrano Chili Peppers
- Tomato
- Spring Blend
- Summer Blend
- Vegetable
- Vegetable Low Sodium
- White Grape

Disney

- Apple Cranberry Grape
- Apple Grape
- Berry Blend
- Fruit Punch



Laura Lynn

- Apple with Calcium & Vitamin C
- Apple with Vitamin C
- Berry Flavor Blend
- Cherry Punch Blend
- Cranberry Blend
- Fruit Punch Flavor Blend
- Grape
- Grape Blend
- Tomato
- White Grape
- White Grape-Peach



Libby's

- Pineapple



Lowe's Foods

- Cranberry Blend
- Country Style Orange
- Grape
- Orange
- Orange Calcium & Vitamin D
- Orange Grove Select with Pulp
- Orange Original No Pulp
- Orange Pulp Free
- Orange with Cal/Vit D
- Unsweetened Apple
- White Grape



Market Pantry

- Apple
- Grape
- Apple Cider
- Calcium/Vit D Orange Pulp Freed
- Pulp Free Orange
- Some Pulp Orange
- Spiced Apple Cider
- White Grape



Morning Fresh

- Pure Orange
- Pure Orange Country Style
- Pure Orange Original
- Orange From Concentrate



Mott's

- Apple
- Apple Cherry
- Apple Mango
- Apple White Grape
- Fruit Punch

Sensibles

- Apple



My Essentials

- Apple
- Orange
- Orange with Calcium



Natalie's

- Squeezed Fresh Florida Orange



Natural Country

- Orange



Northland

- Cranberry



Ocean Spray

- Apple
- Concord Grape
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry Cherry
- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Elderberry
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Cranberry Watermelon



Old Orchard

- Acai Pomegranate
- Apple
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Black Cherry Cranberry
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Cranberry Pomegranate
- Grape
- Kiwi Strawberry
- Orange
- Orange Tangerine
- Organic Apple
- Peach Mango
- Pineapple
- Red Raspberry
- Strawberry Watermelon
- White Grape
- Wild Cherry



- Our Family
- Apple
 - Apple Cider
 - Berry Flavor Blend
 - Cherry Punch
 - Cranberry Grape
 - Cranberry Raspberry
 - Fruit Punch Flavor Blend
 - Grape
 - Grapefruit
 - Orange Country Style with Medium Pulp
 - Orange Original
 - Orange Pulp Free
 - Orange with Calcium
 - Orange from Concentrate
 - Pineapple
 - Tomato
 - Vegetable
 - White Grape

Publix

- Publix
- Apple With Vitamin C
 - Calcium & Vitamin D Orange
 - Grape
 - Original Orange
 - Premium Apple
 - Ruby Red Grapefruit
 - White Grape
 - White Grapefruit



- Ruby Kist
- Grape
 - Pineapple

SE GROCERS

- SE Grocers
- Apple
 - Apple Premium
 - Apple With Calcium
 - Cranberry And Grape
 - Cranberry Blend
 - Grape
 - Grapefruit
 - Orange Juice
 - Vegetable
 - Essentials Orange
 - Essentials Orange With Cal/Vit D
 - Ruby Red Grapefruit Juice
 - White Grape



- Seneca
- Apple



- Shopper's Value
- Orange



- Southern Home
- Apple
 - Apple With Calcium
 - Cranberry Blend
 - Unsweetened Orange
 - White Grape
 - White Grapefruit
 - Orange Original
 - Orange with Calcium



- Texsun
- Apple
 - Orange
 - Orange Pineapple



- That's Smart
- Grape



- Tipton Grove 100%
- Apple
 - Grape
 - Premium Orange



- Tree Top 100%
- Apple
 - Berry
 - Grape



- V8
- Low Sodium Original
 - Original
 - Spicy Hot Vegetable



- Valu Time
- Grape



- Welch's
- Apple
 - Black Cherry Concord Grape
 - Grape
 - Concord Grape with Fiber
 - Grape with Calcium
 - Red Grape
 - Super Berry
 - White Grape
 - White Grape Cherry
 - White Grape Peach
 - White Grape
 - Raspberry



- White House
- Apple

Concentrado, estable a temperatura ambiente



- Langers
- Apple
 - Autumn Blend
 - Grape
 - Orange
 - Spring Blend
 - Summer Blend



- Old Orchard
- 100% Cherry
 - Pomegranate



- Wegman's
- Apple
 - Apple with Calcium
 - Orange
 - Orange Country Style



- Welch's
- 100% Apple
 - 100% Fruit Fantastic
 - 100% Grape

Jugo

Concentrado, congelado

Una lata de 11.5 o 12 onzas de congelado concentrado (frozen concentrate) mezclado con agua hace 48 onzas de jugo.



- Always Save
- Apple
 - Orange



- Best Choice
- 100% Apple
 - Country Style with Extra Pulp
 - Orange Original
 - Orange Pulp Free
 - Orange with Calcium



- Best Yet
- Apple
 - Calcium Fortified 100% Orange
 - Classic 100% Orange
 - Country Style 100% Orange
 - Pulp Free 100% Orange



- Essential Everyday
- Apple
 - Country Style Orange
 - Grape
 - No Pulp Orange
 - Orange with Calcium
 - Original Orange



- Food Club
- Grape
 - Orange Concentrate
 - Unsweetened Apple Concentrate



- Food Lion
- Apple
 - Orange
 - Orange with Pulp



- Freedom's Choice
- Apple
 - Orange
 - Orange No Pulp
 - Orange Country Style
 - Orange with Calcium



- Goya
- Orange



- Great Value
- 100% Apple
 - 100% Calcium Orange
 - 100% Country Style Orange
 - 100% Grape
 - 100% Orange
 - 100% Pulp Free Orange



- Harris Teeter
- Apple
 - Calcium Enriched Orange
 - Country Style More Pulp Orange
 - Original Orange
 - Pulp Free Orange



- Hy Top
- 100% Apple
 - 100% Orange



- Market Pantry
- 100% Apple
 - 100% Grape
 - Original Orange 100%
 - Pulp Free Orange 100%



- Minute Maid
- Original Orange



- My Essentials
- Apple
 - Orange
 - Orange with Calcium
 - Orange with Pulp



- Old Orchard
- 100% Apple Kiwi Strawberry
 - 100% Apple Raspberry
 - 100% Apple
 - 100% Apple Cherry
 - 100% Apple Cranberry
 - 100% Apple Passion Mango
 - 100% Apple Strawberry Banana
 - 100% Berry Blend
 - 100% Black Cherry Cranberry
 - 100% Blueberry Pomegranate
 - 100% Cranberry
 - 100% Cranberry Pomegranate
 - 100% Cranberry Raspberry
 - 100% Grape
 - 100% Orange
 - 100% Orange with Calcium
 - 100% Pineapple
 - 100% Pineapple Orange
 - 100% Strawberry Rhubarb
 - 100% White Grape
 - Pineapple Orange Banana



- Our Family
- Apple
 - Orange Country Style with Medium Pulp
 - Orange Original
 - Orange Pulp Free
 - Orange with Calcium



- Publix
- Orange



- SE Grocers
- Apple
 - Grape
 - Orange
 - Orange Pulp Free
 - Orange With Calcium
 - Unsweetened Pineapple



- Seneca
- 100% Apple



- Southern Home
- Apple 100%
 - Country Style Orange 100%
 - Original Orange 100%
 - Pulp Free 100% Orange
 - With Calcium 100% Orange



- Texsun 100% Juice
- Apple
 - Orange
 - Orange Pineapple



- Tipton Grove
- 100% Apple
 - 100% Orange



- Tree Top
- 100% Apple



- Wegmans
- 100% Apple with Calcium
 - 100% Orange Country Style
 - Apple
 - Orange



- Welch's
- 100% Concord Grape with Fiber
 - 100% Grape
 - 100% White Grape
 - 100% White Grape Cherry
 - 100% White Grape Peach
 - 100% White Grape Raspberry



HUEVOS

Aprobado

- ✓ Empaque de una docena, huevos de gallina solamente.
- ✓ Huevos grandes (large).
- ✓ Huevos grado A.
- ✓ Huevos blancos.

No aprobado

- × Huevo en polvo, líquido o huevos hervidos.
- × Huevos especiales como los bajos en colesterol, de criaderos sin jaula, de cría sin estrés y con libertad de movimiento; huevos enriquecidos con vitaminas, sin antibióticos, de gallinas alimentadas con verduras, huevos sin hormonas de crecimiento, huevos fértiles u orgánicos.

LEGUMINOSAS (frijoles, chícharos y lentejas)

Aprobado

- ✓ Bolsa o caja de 16 onzas.
- ✓ Latas de 15-16 onzas.

FRIJOLE, CHÍCHAROS Y LENTEJAS SECOS

- ✓ Cualquier tipo de frijoles, chícharos/ guisantes o lentejas secos, maduros, sencillos y sin condimentar.
- ✓ Cualquier tipo de frijoles, guisantes o lentejas maduros enlatados, sin condimentos.

FRIJOLE, CHÍCHAROS Y LENTEJAS ENLATADOS

- ✓ Frijoles, chícharos o lentejas enlatados, bajos en sodio y maduros.

No aprobado

- × Frijoles enlatados con carnes o azúcares, grasas o aceites añadidos.
- × Leguminosas maduras congeladas (frijoles, chícharos/ guisantes o lentejas). Se pueden obtener con beneficios con valor en efectivo.
- × Ejotes o chícharos/guisantes (enlatados, frescos o congelados). Se pueden obtener con beneficios con valor en efectivo.
- × Mezclas de sopas.
- × Leguminosas orgánicas enlatados (frijoles, chícharos/ guisantes o lentejas).

PESCADO ENLATADO

Aprobado

- ✓ Latas o empaques de aluminio de 5 – 6 onzas.
- ✓ Salmón rosado: Cualquier marca, sencillo y sin condimentar, empacado en agua, con espinas o sin espinas.
- ✓ Atún ligero en trocitos: Cualquier marca, sencillo y sin condimentar empacado en agua.

No aprobado

- × Pescado con ingredientes agregados.
- × Paquetes de almuerzo o en kits.
- × Pescado orgánico.

MANTEQUILLA DE CACAHUATE, NUECES Y SEMILLAS

Aprobado

- ✓ Envases de 16-18 oz.
- ✓ Variedades con menos azúcar.
- ✓ Variedades bajas en sodio, sin sodio o sin sal.
- ✓ Variedades sencillas, cremosas, crujientes, o con trocitos.
- ✓ Variedades con grasa reducida.

No aprobado

- × Mantequilla de cacahuete, nueces y semillas recién molido.
- × Combinaciones de mantequilla de cacahuete, nueces y semillas (como mermelada, chocolate, miel, malvaviscos).
- × Mantequilla de cacahuete, nueces y semillas para untar.
- × Mantequilla de cacahuete, nueces y semillas con endulzantes artificiales.
- × Mantequilla de cacahuete, nueces o semillas orgánica.

SELECCIONA DE ENTRE ESTAS MARCAS



- Always Save
- Creamy
 - Crunchy



- Avenue A
- Creamy Reduced Fat
 - Creamy
 - Crunchy



- Best Choice
- Natural Creamy
 - Creamy
 - Crunchy



- Better Valu
- Creamy
 - Crunchy



- Cha-Ching
- Creamy
 - Crunchy



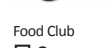
- Clear Value
- Creamy
 - Crunchy



- Crazy Richards
- 100% Peanuts Creamy
 - 100% Peanuts Crunchy



- Essential Everyday
- Creamy
 - Extra Crunchy



- Food Club
- Creamy
 - Creamy Natural No Salt Added
 - Creamy Reduced Sugar
 - Crunchy

Mantequilla de cacahuete, nueces y semillas



- Food Lion
 Creamy
 Creamy Reduced Sugar
 Crunchy



- Freedom's Choice
 Creamy
 Crunchy



- Good & Gather
 Creamy
 Extra Crunchy
 Natural
 Natural Creamy



- Great Value
 Creamy
 Crunchy



- Harris Teeter
 Creamy
 Crunchy



- Hy-Top
 Creamy
 Crunchy



- IGA
 Creamy
 Crunchy



- Jif
 Creamy
 Extra Crunchy



- Justin's
 Classic



- Laura Lynn
 All Natural Creamy
 Creamy
 Creamy Reduced Sugar & Sodium
 Crunchy
 No Stir Natural Creamy



- Lowes Foods
 Creamy
 Crunchy
MADE WITH™
 Made With
 Creamy



- Maranatha
 Creamy



- Market Pantry
 All Natural Creamy
 All Natural Crunchy
 Creamy
 Extra Crunchy



- My Essentials
 Creamy
 Crunchy



- Nature's Place
 Creamy
 Crunchy



- Nature's Promise
 Creamy



- Once Again
 Creamy Natural



- Our Family
 Creamy
 Creamy Natural
 Crunchy
 Reduced Salt/Sugar Creamy



- Panner
 Creamy
 Crunchy



- Peter Pan
 Creamy
 Crunchy
 Natural Creamy



- Publix
 All Natural Creamy
 All Natural Crunchy
 Creamy
 Crunchy



- Reese's
 Creamy



- SE Grocers
 Creamy
 Crunchy
 Natural Creamy



- Shoppers Value
 Creamy
 Crunchy



- Shurfine
 Creamy Natural
 Creamy
 Crunchy



- Skippy
 Creamy
 Super Chunk



- Smuckers
 Natural Creamy
 Natural Chunky



- Southern Home
 Natural Creamy
 Natural Crunchy
 Creamy
 Crunchy



- That's Smart
 Creamy
 Crunch



- Valu Time
 Creamy
 Crunchy



- Wegmans
 Creamy
 Crunchy



- Wild Oats
 Natural Creamy
 Natural Crunchy

Notas

Pan, Panecillos, Bagels, y Bollos

Aprobado

- ✓ Paquete de 14 onzas - 24 onzas.
- ✓ 100% de grano entero y/o pan de trigo entero.

No aprobado

- ✗ Pan con endulzantes artificiales.
- ✗ Pan orgánico.

Selecciona de entre estas marcas



- Arnold
- Stone Ground 100% Whole Wheat
 - Small Slice 100% Whole Wheat
 - Whole grains 100% Whole Wheat Bread



- Baker's Choice
- Whole Wheat



- Bimbo
- 100% Whole Wheat



- Bunny
- 100% Whole Wheat



- Fantini
- 100% Whole Wheat



- Food Lion
- 100% Whole Wheat Sliced



- Great Value
- 100% Whole Wheat



- Healthy Life
- 100% Whole Wheat
 - Sugar Free 100% Whole Grain Wheat



- IGA
- 100% Whole Wheat



- Lewis Bake Shop
- 100% Whole Grain Wheat



- Lowes Foods
- 100% Whole Wheat



- Market Pantry
- 100% Whole Wheat Bread



- Nature's Own
- Sugar Free Life Whole Grain
 - Whole Wheat with Honey



- Our Family
- 100% Whole Wheat
 - 100% Whole Wheat Country Style



- Pepperidge Farm
- 100% Natural 100% Whole Wheat
 - Jewish Rye WG
 - Stone Ground 100% Whole Wheat
 - Very Thin 100% Whole Wheat
 - Whole Grain 15 Grain
 - Whole Grain 100% Whole Wheat
 - Whole Grain Honey Whole Wheat
 - Farmhouse 100% Whole Wheat Bread
 - Light 100% Whole Wheat Bread
 - 100% Whole Wheat Cinnamon Raisin Swirl



- Roman Meal
- Sunrain 100% Whole Wheat



- Sara Lee
- 100% Whole Wheat



- Schmidt
- 100% Whole Grain White Wheat
 - Classic 100% Whole Wheat



- Sunbeam
- 100% Whole Wheat



- Wegmans
- 100% Soft Wheat



- Wonder
- 100% Whole Wheat

Notas

Panecillos

Aprobado

- ✓ Paquete de 14-24 onzas.
- ✓ 100% de grano entero.

No aprobado

- × Panecillos con endulzantes artificiales.
- × Pan orgánico.



Arnold Select

- 100% Whole Wheat Hamburger Buns
- 100% Whole Wheat Hotdog Buns

Bagels

Aprobado

- ✓ Paquete de 14-24 onzas.
- ✓ 100% de grano entero y/o bagels de trigo entero.

No aprobado

- × Bagels con endulzantes artificiales.
- × Bagels orgánico.



Thomas'

- 100% Whole Wheat Bagels

Tortillas

Aprobado

- ✓ Paquete de 14-24 onzas.
- ✓ Tortillas suaves de maíz (amarillas o blancas).
- ✓ Tortillas de trigo entero.

No aprobado

- × Tortillas duras (hard-shelled) de maíz.
- × Tortillas con endulzantes artificiales.
- × Orgánicas.

Selecciona de entre estas marcas

Best Choice

Best Choice

- Corn
- 100% Whole Wheat



Carlita

- 100% Whole Wheat
- 18 Corn



Celia's

- 100% Whole Wheat Flour
- Corn
- Yellow Corn



Chi-Chi's

- Fajita Style
- White Corn



Don Pancho

- White Corn
- Whole Wheat



Essential Everyday

- 100% Whole Wheat
- White Corn



Food Club

- White Corn
- Whole Wheat



Food Lion

- Whole Wheat



Great Value

- Flour Whole Wheat



Hy-Top

- Yellow Corn



IGA

- Taco Style Whole Wheat
- White Corn



La Banderita

- Corn Tortillas
- Grande Corn Gluten Free

LA BURRITA

La Burrita

- Corn



Lowe's

- Yellow Corn



Mi Casa

- Wheat

MISSION

Mission

- 100% Whole Wheat Fajita
- 100% Whole Wheat Medium Soft Taco
- 100% Whole Wheat Soft Taco
- Yellow Corn Extra Thin



Ortega

- Whole Wheat



Our Family

- Fajita Style Wheat
- White Corn
- Whole Wheat
- Yellow Corn



Tio Sante

- 100% Whole Wheat

Cebada, bulgur, avena

Aprobado

- ✓ Bolsa o caja de 14 a 24 onzas.
- ✓ Cebada, bulgur y avena simples.
- ✓ Puede ser instantáneo, de cocción rápida o normal.
- ✓ Sin azúcar, grasas, aceites o sal agregados.

No aprobado

- × Orgánico

Cebada



Good & Gather

- Pearled Barley



Goya

- Barley

Avena



Food Lion

- Old Fashioned



Great Value

- Old Fashioned
- Quick



Harris Teeter

- Old Fashioned



McCann's

- Irish Oatmeal



Mom's Best

- Oats
- Old Fashioned



Quaker

- 3 Minutes
- Quick 1-Minute
- Quick 1-Minute Gluten Free
- Old Fashioned
- Rolled Overnight



Silver Palate

- Thick and Rough

Notas

Pasta de trigo entero

Aprobado

- ✓ Paquete de 14 - 24 onzas.
- ✓ Pasta 100 % de grano y/o trigo entero.
- ✓ Pasta de cualquier figura.

No aprobado

- × Pasta con azúcar, grasas, aceites o sal (sodio) agregados.
- × Pasta orgánica.



Barilla

- Whole Grain Angel Hair
- Whole Grain Elbows
- Whole Grain Linguine
- Pasta Whole Grain Rotini
- Whole Grain Pasta Thin Spaghetti
- Whole Grain Penne Pasta
- Whole Grain Spaghetti



Essential Everyday

- Whole Wheat Elbow Macaroni
- Whole Wheat Penne Rigate
- Whole Wheat Rotini
- Whole Wheat Spaghetti
- Whole Wheat Thin Spaghetti



Food Lion

- Whole Wheat Thin Spaghetti
- Whole Wheat Penne Rigate



Great Value

- Whole Wheat Elbow Pasta
- Whole Wheat Linguine Pasta
- Whole Wheat Penne Pasta
- Whole Wheat Rotini Pasta
- Whole Wheat Thin Spaghetti



Harris Teeter

- 100% Whole Grain Thin Spaghetti
- 100% Whole Grain Penne Rigate
- 100% Whole Grain Rotini
- 100% Whole Grain Spaghetti



Hodgson Mill

- Whole Wheat Spirals
- Whole Wheat Veggie Bows
- Whole Wheat Whole Grain Angel Hair
- Whole Wheat Whole Grain Elbows
- Whole Wheat Whole Grain Spaghetti
- Whole Wheat Whole Grain Thin Spaghetti



HT Traders

- Whole Wheat Capellini
- Whole Wheat Fusilli
- Whole Wheat Penne Rigate
- Whole Wheat Rigatoni
- Whole Wheat Spaghetti



Laura Lynn

- 100% Whole Grain Spaghetti
- 100% Whole Grain Penne
- 100% Whole Grain Rotini



Lowes

- Whole Wheat Penne
- Lowes Whole Wheat Penne Bronze Cut
- Lowes Whole Wheat Thin Spaghetti



Our Family

- Rotini
- Spaghetti



Publix

- 100% Whole Grain Penne
- 100% Whole Grain Spaghetti



Racconto

- 100% Whole Wheat Capellini
- 100% Whole Wheat Elbows
- 100% Whole Wheat Farfalle
- 100% Whole Wheat Linguine
- 100% Whole Wheat Penne Rigate
- 100% Whole Wheat Rigatoni
- 100% Whole Wheat Rotini
- 100% Whole Wheat Spaghetti



Ronzoni

- 100% Whole Grain Linguini
- 100% Whole Grain Penne Rigate
- 100% Whole Grain Rotini
- 100% Whole Grain Spaghetti
- 100% Whole Grain Thin Spaghetti

Notas

Arroz Integral

Aprobado

- ✓ Bolsa o caja de 14 a 24 onzas.
- ✓ Arroz sencillo y de grano entero.
- ✓ Arroz instantáneo, de cocción rápida o normal.

No aprobado

- × Arroz integral con azúcar, grasas, aceites o sal (sodio) agregados.
- × Mezclas de arroz.
- × Arroz sazonado o condimentado.
- × Arroz integral orgánico.

Selecciona de entre estas marcas



Ben's Original

- Boil In Bag Whole Grain Brown Rice
- Instant Whole Grain Brown Rice
- Whole Grain Brown Rice



Best Choice

- Boil-In-Bag Instant Brown Rice
- Brown Rice
- Instant Rice Brown Rice



Best Yet

- Instant Brown Rice



Blue Ribbon

- Whole Grain Brown Rice



C & F Foods

- Boil-In-Bag Whole Grain Brown Rice
- Brown Rice



Essential Everyday

- Instant Brown Rice
- Natural Brown Rice



Food Club

- Boil-In-Bag Instant Brown Rice
- Instant Brown Rice
- Long Grain Brown Rice



Food Lion

- Boil-In-Bag Brown Rice
- Long Grain Instant Brown Rice
- Long Grain Natural Brown Rice



Freedom's Choice

- Instant Brown Rice
- Long Grain Brown Rice



Good & Gather

- Instant Brown Rice
- Long Grain Brown Rice



Goya

- Brown Rice



Great Value

- Boil-In-Bag Instant Brown Rice
- Brown Rice
- Instant Brown Rice



Gulf Pacific

- Long Grain Brown Rice
- Instant Brown Rice



Harris Teeter

- Boil-in-Bag Brown Rice
- Instant Brown Rice
- Whole Grain Brown Rice



Hy Top

- Instant Precooked Brown Rice
- Long Grain Brown Rice



IGA

- Long Grain Brown Rice



Laura Lynn

- Brown Rice
- Instant Brown Rice



Lowe's Foods

- Long Grain Brown Rice
- Instant Brown Rice



Mahatma

- Brown Rice



Minute

- Instant Whole Grain Brown Rice



My Essentials

- Boil-In-Bag Brown Rice
- Long Grain Instant Brown Rice
- Long Grain Natural Brown Rice



Our Family

- Brown Rice
- Instant Brown Rice



Publix

- Whole Grain Brown Rice
- Whole Grain Instant Brown Rice



Rice On The Side

- Instant Brown Rice
- Long Grain Brown Rice



SE Grocers

- Boil In Bag Long Grain Brown Rice
- Instant Brown Rice
- Natural Long Grain Brown Rice



Shur Fine

- Instant Brown Rice



Simple Earth

- Whole Grain Brown Rice



Southern Home

- Brown Rice Long Grain
- Instant Boil-In-Bag Brown Rice
- Instant Brown Rice



Success

- Boil-In-Boil Bag Whole Grain Brown Rice



Uncle Ben's

- Natural Whole Grain Brown Rice
- Whole Grain Boil-In- Bag Brown Rice
- Whole Grain Fast & Natural Instant Brown Rice



Wegmans

- Long Grain Brown Rice

Cereal

Aprobado

- ✓ Bolsa o caja de 11.8/12 onzas o más.

No aprobado

- × Empaques individuales de una porción.
- × Cereales con endulzantes artificiales.
- × Cereal orgánico.

Selección de entre estas marcas



- 123 Berry
- Berry
 - C Is For Cinnamon



- Always Save
- Frosted Shredded Wheat
 - Toasted Oats



- Avenue
- Toasted Oats



- Best Choice
- Bran Flakes
 - Frosted Shredded Wheat Bite Size Straw
 - Frosted Wheat Bite Size
 - Happy O's
 - Live Life @ 100%
 - Nutty Nuggets
 - Wheat Crisps
 - Wheat Flakes



- Better Valu
- Corn Flakes



- Cream Of Wheat
- Whole Grain 2 1/2 Minute



- Essential Everyday
- Bite Size Shredded Wheat Frosted
 - Crispy Hexagons
 - Crispy Rice
 - Crunchy Oat Squares
 - Crunchy Wheat Squares
 - Crunchy Oat Squares
 - Multigrain
 - Nutty Nuggets
 - Toasted Oats
 - Wheat Bran Flakes



- Food Club
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
 - Bite Size Frosted Shredded Wheat Whole Grain
 - Corn Flakes
 - Oatmeal Squares With Brown Sugar
 - Strawberry Frosted Shredded Wheat
 - Toasted Oats
 - Wheat Squares
- Essential Choice**
- Bran Flakes
 - Oat
 - Wheat & Crunchy



- Food Lion
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
 - Bitesize Strawberry Frosted Shredded Wheat
 - Bran Flakes
 - Easy Living Oat Squares
 - Multigrain Tasteos
 - Regular Instant Oatmeal
 - Simply Living Oat
 - Tasteos Toasted Oat



- Freedoms Choice
- Bran Flakes
 - Frosted Shredded Wheat
 - Toasted Oats.



- Fred Meyer
- Toasted Oats



- Fry's
- Toasted Oats



- General Mills
- Berry Berry Kix
 - Blueberry Chex
 - Cheerios
 - Cheerios 2 Pack
 - Cheerios with Strawberry
 - Cheerios Vanilla Spice
 - Cinnamon Chex
 - Corn Chex
 - Dora The Explorer
 - Honey Kix
 - Kix
 - Multi Grain Cheerios
 - Multi Grain Cheerios with Strawberry
 - Rice Chex
 - Vanilla Chex
 - Vanilla Spice Cheerios
 - Wheat Chex
 - Wheaties
 - Whole Grain Total



- Grain Berry
- Apple Cinnamon
 - Cinnamon Frosted
 - Honey Nut
 - Toasted Oats



- Great Value
- Bran Flakes
 - Crunchy Nuggets
 - Crunchy Oat Squares
 - Shredded Wheat
 - Toasted Multi-Grain
 - Toasted Wheat
 - Toasted Whole Grain Oat
 - Wheat Squares



- Hannaford
- Bran Flakes
 - Frosted Shredded Wheat
 - Nutty Nuggets
 - Straw Frosted Shredded Wheat
 - Tasteos Toasted Oat
 - Toasted Wheat
 - Wheat Flakes



- Harris Teeter
- Enriched Bran Flakes
 - Frosted Shredded Wheat Strawberry
 - Instant Oatmeal
 - Live Wise
 - Live Wise Crispy Oat Squares
 - Nutty Bites
 - Oatmeal Squares Brown Sugar
 - Toasted Oats
- Avena**
- Instant Oatmeal



- Hy-Top
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
 - Bran Flakes
 - Corn Flakes
 - Crisp Rice
 - Crispy Honey Oats & Flakes
 - Toasted Oats



- IGA
- Bite Size Frosted Blueberry Shredded Wheat
 - Bite Size Frosted Shredded Wheat
 - Bite Size Frosted Strawberry Shredded Wheat
 - Bite Size Shredded Wheat
 - Bran Flakes
 - Nutty Nuggets
 - Original Toasted Oats
 - Tasteos
 - Toasted Oats

Notas

Cereal



Kellogg's

- All Bran Complete Wheat Flakes
- Complete Bran
- Corn Flakes
- Corn Flakes Cinnamon
- Frosted Mini Wheats**
- Bite Size Strawberry
- Bite Size Pumpkin Spice
- Blueberry
- Blueberry Muffin
- Chocolate
- Cinnamon
- Cinnamon Roll
- Chocolate
- Filled Mixed Berry
- Golden Honey
- Little Bites
- Mixed Berry
- Original
- Original Little Bites
- Pumpkin Spice
- Strawberry
- Touch Of Fruit Raisin
- Touch Of Fruit Raspberry
- Special K Banana
- Special K Original



Kiggins

- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Branlin' Oats



Laura Lynn

- Toasted Oats
- Little Bit Nutty
- Toasted Oats Multi Grain
- Wheat Bran Flakes



Lowes Foods

- Bran Flakes
- Nutty Nuggets
- Tosteos Toasted Oat
- Frosted Shredded Wheat



Malt O Meal

- Blueberry Mini Spooners
- Frosted Mini Spooners
- Strawberry Cream Mini Spooners
- Frosted Shredded Wheat
- Frosted Strawberry Shredded Wheat
- Toasted Oats
- Blueberry Mini Spooners
- Frosted Mini Spooners
- Strawberry Cream Mini Spooners



Market Pantry

- Frosted Shredded Wheat
- Frosted Strawberry Shredded Wheat



My Essentials

- Frosted Shredded Wheat
- Multigrain Tasteos
- Strawberry Shredded Wheat
- Tasteos Toasted Oat



Our Family

- 4 Corner Crunch Original
- 4 Corner Crunch Original Multi-Grain
- 4 Corner Original Oat
- Frosted Bite Size Shredded Wheat
- High Fiber Bran Flakes
- Multi-Grain Toasted Oats
- Nutty Nuggets
- Original Instant Oatmeal
- Strawberry Cream Frosted Bite Size Shredded
- Toasted Oats
- Wheat Flakes



Piggly Wiggly

- Enriched Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats



Post

- Grape-Nuts
- Great Grains Banana Nut Crunch
- Great Grains Crunchy Pecan
- Honey Bunches Of Oats Vanilla
- Honey Bunches Of Oats Whole Grain Honey Crunch
- Shredded Wheat Honey Nut



Publix

- Bran Flakes
- Frosted Wheat
- Nutty Nuggets
- Original Instant Oatmeal
- Original Oat Crunch



Quaker

- Instant Oatmeal
- Life Multigrain Strawberry
- Life Multigrain Vanilla
- Life Original Multigrain
- Oatmeal Squares Golden Maple



Ralston

- Frosted Shredded Wheat Bite Size
- Oat Wise
- Tasteos
- Wheat Bran Flakes
- Wheat Flakes



SE Grocers

- Essentials Toasted Oats
- Frosted Shredded Wheat
- Original Instant Oatmeal
- Oat Squares
- Wheat Bran Flakes



Shur Fine

- Bran Flakes
- Frosted Bite Size Shredded Wheat
- Lively Oats
- Nutty Crunchers
- Toasted Oats
- Wheat Squares



Southern Home

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats



Sunbelt Bakery

- Simple Granola



Wegmans

- Bran Flakes
- Corn Flakes
- Wheat Crunch

Avena



Food Club

- Regular Instant



Food Lion

- Regular Instant



Harris Teeter

- Original Instant



Our Family

- Original Instant Oatmeal



Publix

- Original Instant Oatmeal



Quaker

- Original Instant Oatmeal
- Multigrain Original
- Cinnamon Squares
- Golden Maple Squares
- Brown Sugar Squares



SE Grocers

- Original Instant

Alternativas de leche a base de plantas

Aprobado

- ✓ Envases de 64 oz., sin sabor.

No aprobado

- × Bebidas con sabor.
- × Con endulzador artificial.
- × Orgánico.

Selecciona de entre estas marcas

Leche de soya



- Original Soymilk



- Original Soymilk

Tofu

Aprobado

- ✓ Preempacado de 14–16 onzas.
- ✓ Debe contener un mínimo de 100 mg de calcio por 100 gramos de tofu.

No aprobado

- × Tofu con grasas, azúcares, aceites o sal (sodio) agregados.
- × Tofu orgánico.

Selecciona de entre estas marcas



- Extra Firm
- Firm



- Extra Firm
- Firm
- Medium Firm
- Soft



- House Foods
- Extra Firm
- Firm
- Medium Firm



- Nature's Soy
- Firm
- Soft



- Vitasoy
- Firm
- Soft

LÁCTEOS Leche de vaca

Aprobado

- ✓ Leche de vaca: solo del tipo y cantidad especificada en tu lista de beneficios de alimentos de WIC.

Galón, medio galón o cuarto de galón

- ✓ Leche descremada o sin grasa (skim) (mujeres y niños mayores de 2 años).
- ✓ Leche 1% de grasa (mujeres y niños mayores de 2 años).
- ✓ Leche 2% de grasa (si lo aprueba el nutricionista de WIC).
- ✓ Leche entera (niños menores de 2 años o recetados por un médico).

Medio galón

- ✓ Leche baja en lactosa o sin lactosa.*
- *Si lo aprueba el nutriólogo de WIC. ¿Quieres este producto? Ponte en contacto con tu oficina local de WIC.

Cuarto de galón

- ✓ Leche de vaca de temperatura ultra alta.*
- *Si lo aprueba el nutriólogo de WIC. ¿Quieres este producto? Ponte en contacto con tu oficina local de WIC.

Lata de 12 onzas (5 latas cuentan como 1 galón)

- ✓ Leche de vaca evaporada.*
- *Si lo aprueba el nutriólogo de WIC. ¿Quieres este producto? Ponte en contacto con tu oficina local de WIC.

No aprobado

- × Orgánico.

Alternativas de queso a base de plantas

Aprobado

- ✓ Paquete de 8 o 16 onzas.
- ✓ En bloque o en rebanadas, (en envoltura o sin envoltura) para bocadillos, en cubos, en figuras, desmoronado, en tiras, en palitos, en cuadritos, rallado, de hebra o desmenuzado.

No aprobado

- × Queso cuajado a base de plantas.
- × Queso orgánico a base de plantas.

Queso

Aprobado

- ✓ Paquetes de 8 o 16 onzas.
- ✓ En bloque o en rebanadas, (en envoltura o sin envoltura) para bocadillos, en cubos, en figuras, desmoronado, en tiras, en palitos, en cuadritos, rallado, de hebra o desmenuzado.
- ✓ Cualquiera de los siguientes tipos de queso o combinaciones de estos quesos:
- ✓ Brick.
- ✓ Cheddar.
- ✓ Colby.
- ✓ Monterey Jack.
- ✓ Mozzarella.
- ✓ Muenster.
- ✓ Americano, pasteurizado y procesado.
- ✓ Provolone.
- ✓ Swiss.
- ✓ Variedades bajas en sodio.
- ✓ Variedades con grasa reducida y colesterol reducido.

No aprobado

- × Alimentos de queso.
- × Productos de queso.
- × Productos de queso para untar.
- × Quesos con productos agregados, por ejemplo, con vino, nueces, semillas, chiles jalapeños, pimientos, hierbas, especias, condimentos o saborizantes (envinados o ahumados).
- × Queso del Deli o de bola.
- × Queso orgánico.

Yogur

Aprobado

- ✓ Tamaño total del envase 16 o 32 oz.
- ✓ Pasteurizado.
- ✓ Natural o de sabores.

No aprobado

- × Yogur para beber.
- × Yogur vendido con ingredientes acompañantes para mezclar como granola, trocitos de dulce, miel, nueces e ingredientes similares.
- × Yogur con endulzantes.
- × Yogur orgánico.

Selección de entre estas marcas

bettergoods

Better Goods

- Whole Milk Plain
- Greek Yogurt



BROWN COW
Brown Cow

- Whole Milk Plain
- Whole Milk Vanilla



Cabot Creamery

- Greek Yogurt Plain

Chobani

Chobani

- Greek Madagascar Vanilla Cinnamon
- Greek Low-Fat Plain
- Greek Non-Fat Plain
- Greek Strawberry Blended
- Greek Vanilla Blended
- Greek Whole Milk Plain
- Zero Sugar Non-fat Strawberry
- Zero Sugar Non-fat Vanilla



Coburn Farms

- Plain Low Fat
- Vanilla Low Fat



Dannon

- Low Fat All Natural Plain
- Nonfat All Natural Plain
- Whole Milk All Natural Plain
- Low Fat Strawberry
- Whole Milk Vanilla

Activa Low/Non Fat

- Black Cherry
 - Blueberry
 - Fruit Bottom Pineapple Coconut
 - Fruit Fusion Cherry Vanilla
 - Fruit Fusion Peach Mango
 - Fruit Fusion Strawberry/Raspberry
 - Lactose Free Strawberry
 - Light Blueberry Nonfat
 - Light Peach Nonfat
 - Light Strawberry Nonfat
 - Light Vanilla Nonfat
 - Mango
 - Mixed Berry
 - Peach
 - Prunes
 - Strawberry
 - Strawberry Banana
 - Vanilla
- Oikos**
- Greek Nonfat Plain
 - Greek Nonfat Vanilla
 - Pro Plain



Essential Everyday

- Low fat Blended Plain
- Fat Free Plain
- Greek Nonfat Vanilla



Fage

- Nonfat Plain



Food Club

- Fat Free Plain
- Low Fat Vanilla
- Greek Nonfat



Food Lion

- Low Fat Vanilla
- Nonfat Greek Plain
- Nonfat Greek Vanilla
- Nonfat Strawberry
- Whole Greek Plain



Harris Teeter

- Greek Nonfat Plain
- Greek Nonfat Vanilla Blend
- Nonfat Plain
- Reduced Fat Greek
- Whole Milk Plain



Kroger

- Blended Low Fat Vanilla
- Greek Nonfat Plain
- Nonfat Plain
- Whole Milk Plain



LALA Lowfat

- Plain



Laura Lynn

- Nonfat All Natural Plain
- Greek Nonfat Plain
- Greek Nonfat Vanilla
- Greek Whole Milk Vanilla
- Greek Whole Milk Plain
- Whole Milk Plain



Lowes Foods

- Greek Nonfat Plain
- Greek Nonfat Vanilla
- Low Fat Vanilla
- Nonfat Plain
- Nonfat Vanilla



Mountain High

- Whole Milk Strawberry
- Fat Free Plain
- Fat Free Vanilla
- Low Fat Plain
- Low Fat Vanilla
- Original Style Plain
- Original Style Vanilla



Nostimo

- Greek Nonfat Plain
- Greek Nonfat Vanilla

Alternativas de yogur a base de plantas

Aprobado

- ✓ Tamaño total del envase 16 o 32 oz.
- ✓ Natural o de sabores.



WIC está aquí para ayudarte a alcanzar tus metas de lactancia.

Llama hoy a la agencia local de WIC y pregunta acerca de los servicios, apoyos y paquetes de alimentos de lactancia que están a tu disponibilidad.

FÓRMULA

✓ **Aprobado** Solamente de la marca, tamaño, tipo y cantidad especificada en tu lista de beneficios de alimentos WIC.

Cereal para bebés después de los 6 meses de edad

Aprobado

- ✓ Envases de 8 onzas.
- ✓ Cereal infantil sencillo, seco.
- ✓ Orgánico.

No aprobado

- × Cereal infantil seco con fruta o fórmula adicionada.

Selecciona de entre estas marcas



- Baby Basics
- Oatmeal
 - Rice



- Beech-Nut
- Complete Multigrain
 - Complete Oatmeal
 - Golden Corn
 - Multigrain
 - Oatmeal
 - Organics Oatmeal Whole Grain



- Comforts for Baby
- Oatmeal
 - Rice



- Earth's Best Organic
- Whole Grain Multigrain
 - Whole Grain Oatmeal
 - Whole Grain Rice



- Gerber
- Mixed Grain
 - Multigrain
 - Oatmeal
 - Organic Oatmeal
 - Organic Rice
 - Rice
 - Whole Wheat



- Home 360
- Baby Rice
 - Oatmeal



- Kuddles
- Rice



- Tippy Toes
- Oatmeal
 - Rice



- Up & Up
- Oatmeal
 - Rice

CARNE · Para bebés en lactancia exclusiva, después de 6 meses de edad

Aprobado

- ✓ Frascos de 2.5 onzas.
- ✓ Carne sencilla con salsa gravy o caldo.
- ✓ Orgánico.

No aprobado

- × Mezclas de carne y pasta.
- × Mezclas de carne y verduras.
- × Papillas de carnes con azúcar o sal (sodio).

Selecciona de entre estas marcas



- Baby Basics
- Chicken with Gravy
 - Turkey with Gravy



- Beech-Nut
- Classics Beef & Beef Broth
 - Classics Chicken & Chicken Broth
 - Classics Turkey & Turkey Broth
 - Variety Pack 12 Count



- Earth's Best
- Organic Chicken
 - Organic Turkey



- Gerber
2nd Foods
- Beef & Beef Gravy
 - Chicken & Chicken Gravy
 - Ham & Ham Gravy
 - Pureed Classic Variety Pack
 - Sampler Pack
 - Turkey & Turkey Gravy
 - Variety Pack, Chicken and

Frutas y verduras para bebés de más de 6 meses

Aprobado

- ✓ Cualquier fruta o mezcla de frutas.
- ✓ Cualquier vegetal o mezcla de vegetales.
- ✓ Cualquier combinación de frutas y verduras.
- ✓ Frutas y verduras orgánicas para bebés.
- ✓ Envases de 3.5 oz. – 4 oz. (individuales).
- ✓ Envases de 2 oz., 3.5 oz., 4 oz. (paquete de 2).
- ✓ Orgánicas.

No aprobado

- ✗ Frutas y verduras para bebés con azúcar agregada, almidones o sal (sodio).
- ✗ Frutas para bebés con endulzantes artificiales.

Selección de entre estas marcas



Baby Basics

- Apple Banana
- Apple Blueberry
- Apple Mango
- Apple Strawberry
- Applesauce
- Carrots
- Mixed Vegetables
- Pears
- Squash
- Sweet Potato



Beech-Nut

- Apple Mango Carrot
- Apple Peach & Strawberry
- Apple Sweet Potato & Pineapple
- Banana, Apple & Blueberries
- Banana, Apple & Strawberry
- Banana, Pear & Sweet Potato
- Carrot, Zucchini & Pear
- Chiquita Bananas
- Peach, Apple & Banana
- Pear, Banana & Raspberry
- Pear, Mango & Squash
- Pumpkin, Zucchini & Apple
- Squash, Peas & Pears
- Veggies 9 Pouches Variety Pack

Continuación de Beech-Nut

- Zucchini, Spinach & Banana

Naturals

- Apple, Kale
- Apple, Pumpkin, Cinnamon
- Banana Apple Blueberry
- Banana Blueberry Avocado
- Banana, Blueberries, Green Beans
- Beet, Pear, Pomegranate
- Fruit & Veg Variety Pack 16 Pack
- Bananas
- Bartlett Pears
- Butternut Squash
- Carrots
- Green Beans
- Honeycrisp Apple
- Prunes
- Sugar Snap Peas
- Sweet Potatoes
- Apple & Blackberry
- Apple & Strawberry
- Banana Orange Pineapple
- Carrot Corn Pumpkin
- Guava Pear & Strawberry
- Mango Apple Avocado
- Pear Blueberry
- Peas Green Beans Asparagus
- Pineapple Pear Avocado
- Sweet Corn & Green Beans
- Spinach Zucchini Peas
- Sweet Potato Squash Peas

Organics

- Apple
- Apple Kiwi & Spinach
- Apple Raspberries & Avocado
- Banana
- Banana, Blueberry & Avocado
- Banana Mango & Sweet Potato
- Butternut Squash & Sweet Corn
- Carrots
- Pear
- Pear Kale & Cucumber
- Prunes
- Pumpkin
- Sweet Potato

Classics

- Apple & Banana
- Apple & Blueberry
- Apple & Cherry
- Apple, Mango & Kiwi
- Apple, Pear & Banana
- Apples

- Apricot, Pear & Apple
- Banana & Mixed Berry
- Banana & Strawberry
- Corn & Sweet Potatoes
- Garden Vegetables
- Green Beans
- Mango
- Mixed Vegetables
- Peaches
- Pear & Pineapple
- Pear & Raspberry
- Pears
- Squash
- Sweet Carrots
- Sweet Peas
- Sweet Potatoes
- Sweet Potatoes



Comforts For Baby

- Banana
- Banana Blackberry Puree



Earth's Best Organic

- Apple Sweet Pot
- Pumpkin & Blueberry
- Butternut Squash Pear
- Apple Butternut Squash
- Apple Strawberry
- Apple & Apricots
- Apple & Blueberries
- Apple & Plums
- Apple
- Banana Blueberry
- Banana Mango
- Banana Peach Raspberry
- Bananas
- Carrots
- Corn & Butternut Squash
- Orange Banana
- Pears & Mangos
- Pears & Raspberries
- Pears
- Peas
- Prunes
- Pumpkin Apple
- Sweet Potato & Beets
- Sweet Potatoes
- Sweet Potatoes Apricot
- Winter Squash
- Apple
- Apple Avocado
- Apple Blueberry
- Apple Blueberry
- Apple Peach Squash
- Apple Strawberry Banana



Gerber 1st & 2nd

- Apple
- Apple Avocado
- Apple Blueberry
- Apple Blueberry
- Apple Peach Squash
- Apple Strawberry Banana

Continuación de Gerber

- Apple Strawberry Rhubarb
- Applesauce
- Apples
- Apples & Cherries
- Apricot Mixed Fruit
- Banana
- Banana Carrot Mango
- Banana Mixed Berries
- Banana Orange Medley
- Banana Plum Grape
- Bananas With Apples & Pears
- Butternut Squash
- Carrot Mango Pineapple
- Carrot Pear Blackberry
- Carrots
- Farmers Market Favorite Fruit & Veg Puree Variety Pack
- Fruit & Veggies Puree Classics Sampler Pack
- Garden Vegetables
- Green Beans
- Mangos
- Mixed Vegetables
- Organic Pear
- Pea
- Peach
- Peaches
- Pear
- Pear Pineapple
- Pear Squash
- Pear Zucchini Corn
- Pear Parsnip Blueberry
- Peas
- Prune
- Prunes With Apples
- Pumpkin
- Pumpkin Banana
- Squash Apple Corn
- Super Blends Fruit & Veg Puree Variety Pack
- Sweet Potatoes
- Sweet Potato Apple Pumpkin
- Sweet Potato Mango Kale
- Sweet Potatoes & Corn
- Tropical Adv. Puree Favorite Variety Pack
- Variety Pack
- My 1st**
- Fruit Starter Kit
- Veggies Starter Kit
- Natural**
- Apple
- Apple Spinach Kale
- Apple Strawberry Banana
- Apple Zucchini Peach
- Banana
- Corn
- Fruit & Veggie Blend Variety Pack

Continuación de Gerber

- Fruit & Veggie Variety Pack
- Mango
- Pear Carrot Pea
- Pear Zucchini
- Sweet Potato Banana Orange
- Squash Pear Pineapple
- Sweet Potato Banana Orange
- Organic**
- Apple
- Apple Blueberry & Spinach
- Apple Carrot Squash
- Apple Kale Fig
- Apple Peach
- Apple Prune
- Apple Prune
- Apple Raspberry Acai Berry
- Apple Spinach With Kale
- Apple Strawberry Beet
- Apple Wild Blueberry
- Apple Zucchini Spinach Strawberry
- Banana
- Banana Mango
- Banana Squash
- Butternut Squash
- Carrots
- Carrot Apple Mango
- Carrot Apple Pear
- Fruit and Veggie Favorite
- Mango Apple Banana
- Mango Apple Carrot Kale
- Pear Blueberry Apple Avocado
- Pear Carrot Peas
- Pear Mango Avocado
- Pear Peach Strawberry
- Pear Purple Carrot Raspberry
- Pear Purple Carrot Raspberry
- Pear Spinach
- Pear Zucchini Mango
- Pumpkin Banana Carrot
- Sweet Potato Apple Carrot
- Sweet Potato Apple Carrot Cinnamon
- Veggie Power Squash Apple Sweet Potato
- Veggie Power Squash Pear Peaches



Good & Gather

- Apple
- Banana
- Banana Peach Apricot
- Broccoli Corn Avocado
- Carrot
- Cauliflower Berries
- Mango Banana
- Pears
- Peas
- Prune
- Sweet Potato



Happy Baby Organics

- Apple & Blueberries
- Apple & Spinach
- Apple, Guavas & Beets
- Apple, Kale & Avocados
- Apple, Mangos & Beets
- Apple, Pumpkin & Carrots
- Apple Spinach and Kale
- Banana & Strawberries
- Banana & Sweet Potatoes
- Bananas, Beets & Blueberries
- Bananas, Sweet Potatoes, Papaya
- Carrots
- Carrots & Peas
- Green Beans
- Mango
- Pears
- Pears & Kale
- Pears & Prunes
- Pears, Kale & Spinach
- Pears, Peas and Broccoli
- Pears, Pineapple Avocados
- Pears, Squash & Blackberries
- Pears, Zucchini & Peas
- Pears Mangos & Spinach
- Pears Pumpkin Passion Fruit
- Prunes
- Sweet Potatoes



Nature's Heart Organic

- Apple
- Apple & Mango
- Banana
- Banana & Squash
- Banana, Apple, Raspberry
- Mango Apple Pear
- Pear
- Pear, Banana, Blueberry Raspberry
- Pear, Peach Pumpkin & Fig
- Pumpkin, Banana, Carrot



Nature's Promise

- Apple and Broccoli Pouch
- Apple and Carrot Pouch
- Apple Sweet Potato and Corn
- Pear Blueberry and Carrot
- Pear Spinach and Green Pea
- Organic**
- Apple Blueberry
- Apple Mango
- Banana & Pumpkin
- Bananas
- Carrots
- Pears
- Squash
- Sweet Potatoes



Once Upon a Farm Organic

- Apple Banana Kale
- Pear Straw. Carrot
- Apple Blueb. Sweet Potato
- Apple Strawberry Banana Beet
- Pear Carrot Mango
- Pear Squash Raspberry



Parents' Choice Organic

- Butternut Squash
- Carrot, Zucchini & Broccoli
- Green Bean Medley
- Root Veggies & Apple

Stage 1

- Apple
- Apple Spinach
- Banana

Stage 2

- Apple Pear Banana
- Carrot
- Pear Blueberry



Pic Select

- Apple Banana
- Apple Berry Blend
- Apple Mango
- Apple Pear Banana
- Applesauce



Plum Organics

- Apple & Broccoli
- Apple & Carrot
- Apple and Broccoli 4 Pack
- Apple Cauliflower and Leek
- Apple Spinach & Avocado
- Baby Just Mangos
- Baby Just Peaches
- Baby Just Potatoes
- Banana Pumpkin
- Guava Pear & Pumpkin
- Mango Zucchini Corn and Turmeric
- Peach Banana & Apricot
- Peach Banana and Apricot 4 Pack
- Peach Pumpkin Carrot and Cinnamon
- Pea Kiwi Pear and Avocado
- Pear and Mango
- Pear Carrot and Blueberry 4 Pack
- Pear Purple Carrot & Blueberry
- Pear Spinach & Pea
- Pear Spinach and Pea 4 Pack
- Sweet Potato Apple & Corn



SE Grocers

- Apple and Carrot Puree Pouch
- Apple and Sweet Potato Puree
- Apple Blueberry and Banana Puree
- Apple Mango and Spinach Puree
- Pear and Peas Puree
- Pear Blueberry and Purple Carrot Puree
- Pear Peach and Strawberry Puree



NC Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Bienestar Infantil y Familiar
Sección de Servicios Comunitarios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. CNSS # 3307-S-D