



Para obtener la lista más actualizada de las comidas aprobadas por WIC visite <https://nyswicvendors.com/upc-resources/>

## Leche

### Puede comprar:

- Su lista de compras de WIC muestra el contenido de grasas y el tipo de leche que debe comprar.
- De cualquier marca
- **LECHE DE VACA:** Compre el envase más grande disponible cuando sea posible (galones, 96 onzas, medios galones o cuartos de galón)
- **LECHE DESLACTOSADA:** Compre el envase más grande disponible cuando sea posible
- **KOSHER (Cholov Yisroel):** si está en su lista de compras de WIC.
- **LECHE DE CABRA:** Meyenberg, solo envase de 12 oz
- **LECHE EVAPORADA/ENLATADA:** solo envase de 12 oz
- **LECHE DESHIDRATADA/EN POLVO:** solo envase de 25.6 oz

### NO PUEDE COMPRAR:

- Saborizada
- Orgánica
- Endulzada ni condensada
- Buttermilk
- Calcio agregado
- Leche baja en grasa (2 %)

## Huevos

### Puede comprar:

- De cualquier marca
- Solo envases de **1 docena** (12 unidades)
- Medianos o grandes
- Blancos o rosados

### NO PUEDE COMPRAR:

- Huevos gigantes ni extragrandes
- Orgánicos
- Huevos de especialidades de alto costo (los de bajo colesterol, de gallinas no enjauladas/de campo, alimentadas a base de dieta vegetariana con Omega 3)

## Mantequilla de maní

### Puede comprar:

- De cualquier marca
- Envase de **16-18 oz**
- Crocante, con trozos, cremosa, suave
- Natural
- Reducida en grasa

### NO PUEDE COMPRAR:

- Spread de maní
- Mantequilla de maní recién hecha ni batida
- Mantequilla de maní saborizada
- Mantequilla de maní orgánica
- Mantequilla de maní con aceite de palma ni ingredientes agregados, como vitaminas, minerales, Omega 3, DHA o EPA

## Bebida de soja

### Puede comprar:

#### Las marcas y tipos siguientes:

- **8TH CONTINENT:**  
Leche de soja: original y vainilla (64 oz, refrigerada)
- **PACIFIC NATURAL FOODS:**  
Leche de soja: original y vainilla (32 oz, no perecedera)
- **SILK:**  
Leche de soja: original (32 o 64 oz, refrigerada)  
Leche de soja: original (128 oz, refrigerada, multi-envase)  
Leche de soja: original, no perecedera, 32 oz
- **WESTSOY:**  
Leche de soja orgánica: simple (32 o 64 oz, no perecedera)  
Leche de soja: vainilla (32 o 64 oz, no perecedera)

## Queso

### Puede comprar:

- Solo paquetes de **8, 16, 24 o 32 oz**
- De cualquier marca
- Queso americano procesado pasteurizado, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Suizo, Muenster, Provolone o mezclas de cualquiera de estos quesos
- Bloques o rodajas
- **QUESO KOSHER (Cholov Yisroel)** Si está en su lista de compras de WIC.

### NO PUEDE COMPRAR:

- Queso importado
- Comidas preparadas con queso, productos de queso ni queso para untar
- Cortes tamaño galleta salada
- Queso desmenuzado, rallado, en cubos, en tiras ni en palitos
- Queso importado
- Queso orgánico
- Rodajas en empaque individual
- Queso selectos

## Pescado enlatado

### Puede comprar:

- De cualquier marca
- Pescado con sal o caldo de vegetales
- Pescado envasado en agua o aceite
- Pescado con espinas y piel
- Los siguientes tipos y tamaños:
  - **Atún liviano:** Cualquier marca (latas de 5 y 6 oz)
  - **Salmón rosado:** Cualquier marca (latas de 5, 6 y 7.5 oz)
  - **Sardinias:** Cualquier marca (latas de 3.75 oz)

### NO PUEDE COMPRAR:

- Atún albacora
- Salmón blueback
- Salmón rojo
- Saborizantes agregados
- Ingredientes agregados

Exclusivamente, las mujeres que están amamantando reciben más comidas que ayudan a desarrollar el suministro de leche necesario para su bebé en crecimiento.

## Yogur

### Puede comprar:

- **El contenido de grasa mencionado en su lista de compras**
- **Envases de 32 oz**
- **Las marcas y tipos siguientes:**
  - **Annie's:** Yogur natural orgánico, entero, artesanal
  - **Arz:** Yogur original natural entero
  - **Avenue A:** Yogur griego natural, cero grasa, yogur griego sabor vainilla, cero grasa
  - **Axelrod:** Yogur natural, bajo en grasa, yogur natural, cero grasa; yogur natural, entero
  - **Barody:** Yogur natural
  - **Best Yet:** Yogur natural bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa
  - **Brown Cow:** Yogur natural entero con crema, yogur natural, bajo en grasa, yogur natural cero grasa; yogur de leche entera sabor vainilla
  - **Butterworks Farm:** Yogur natural cero grasa; yogur natural entero
  - **Byrne Hollow:** Yogur griego natural, bajo en grasa
  - **Cabot:** Yogur natural bajo en grasa al 2 %, yogur natural cero grasa, yogur natural entero
  - **Chobani:** Yogur griego natural bajo en grasa al 2 %, yogur griego natural cero grasa, yogur griego sabor vainilla, yogur griego natural entero
  - **Coburn Farms:** Yogur natural bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa
  - **Cowbella:** Yogur natural cero grasa
  - **Cream O'Land:** Yogur natural bajo en grasa
  - **Crowley:** Yogur natural bajo en grasa
  - **Dannon:** Yogur natural bajo en grasa al 1.5 % yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur natural entero
  - **Desi Natural Dahi:** Yogur natural bajo en grasa, yogur natural cero grasa, yogur natural entero
  - **Essential Everyday:** Yogur natural bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur griego sabor fresa cero grasa, yogur griego sabor vainilla cero grasa, yogur griego natural entero, yogur entero
  - **Esti:** Yogur griego natural entero
  - **Farmland:** Yogur dahi natural entero
  - **Fit and Active:** Yogur natural cero grasa
  - **Food Club:** Yogur natural bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa
  - **Food Lion:** Yogur natural cero grasa
  - **Foodtown:** Yogur natural bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur griego sabor vainilla cero grasa, yogur natural entero
  - **Freedom Hill Farm:** Yogur natural
  - **Fresh Made:** Yogur natural bajo en grasa
  - **Friendship:** Yogur natural bajo en grasa
  - **Gopi:** Yogur estilo indio natural bajo en grasa, yogur estilo indio natural cero grasa, yogur estilo indio natural entero
  - **Great Value:** Yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur orgánico bajo en grasa, yogur griego natural entero
  - **Greek Gods:** Yogur griego natural bajo en grasa
  - **Green Mountain Creamery:** Yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur griego natural, yogur natural entero
  - **Greenway:** Yogur natural entero
  - **Guru:** Yogur natural de leche entera
  - **Hammond Dairy:** Yogur natural entero
  - **Hannaford:** Yogur natural bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur griego sabor fresa cero grasa, yogur griego sabor vainilla cero grasa, yogur griego natural entero, yogur griego sabor vainilla entero
  - **Hawthorne Valley:** Yogur natural entero
  - **Horizon:** Yogur natural cero grasa, yogur orgánico natural cero grasa, yogur orgánico natural entero
  - **Ithaca:** Yogur natural entero
  - **Key Foods:** Yogur natural bajo en grasa, yogur natural cero grasa
  - **Kingdom Creamery:** Yogur natural entero
  - **Kirkland:** Yogur griego natural cero grasa
  - **La Yogurt:** Yogur natural bajo en grasa, yogur natural cero grasa, yogur natural entero
  - **Lacto:** Yogurt natural
  - **Lala:** Yogur natural bajo en grasa
  - **Lucerne Dairy:** Yogur natural bajo en grasa, yogur sabor fresa bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur de leche entera
  - **Maple Hill:** Yogur orgánico natural entero
  - **Market Pantry:** Yogur natural cero grasa
  - **Merve:** Yogurt natural
  - **Mountain High:** Yogur natural bajo en grasa, yogur natural cero grasa, yogur original natural entero
  - **My Essentials:** Yogur natural bajo en grasa, yogur natural cero grasa
  - **Nancy's:** Yogur natural cero grasa, yogur orgánico natural bajo en grasa, yogur orgánico natural cero grasa, yogur natural entero
  - **Nature's Place:** Yogur griego orgánico sabor vainilla cero grasa, yogur griego orgánico natural entero, yogur orgánico natural entero
  - **Nature's Promise:** Yogur griego orgánico natural cero grasa, yogur griego orgánico sabor vainilla cero grasa, yogur orgánico natural bajo en grasa, yogur griego orgánico natural, yogur griego orgánico natural entero, yogur orgánico natural entero
  - **North Country Creamery:** Yogur natural entero, yogur sabor vainilla entero
  - **Nostimo:** Yogur griego natural cero grasa
  - **O Organics:** Yogur griego natural cero grasa, yogur griego sabor vainilla cero grasa, yogur natural de leche entera
  - **Oikos:** Yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur griego sabor vainilla cero grasa, yogur griego natural entero
  - **Open Nature:** Yogur griego natural bajo en grasa al 2 %, yogur griego natural cero grasa, yogur griego natural entero
  - **Our Family:** Yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa
  - **Penn Maid:** Yogur natural cero grasa
  - **PICs:** Yogur natural bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur griego sabor vainilla cero grasa, yogur griego natural, yogur natural entero, yogur griego sabor vainilla entero
  - **Powerful:** Yogur griego natural cero grasa, yogur griego natural entero
  - **Price Rite:** Yogur natural bajo en grasa
  - **Redwood Hill:** Yogur natural
  - **Romis:** Yogur natural bajo en grasa, yogur natural, entero
  - **Ronnybrook Farm Dairy:** Yogur natural entero
  - **Seven Stars:** Yogur orgánico natural bajo en grasa, yogur orgánico natural entero
  - **ShopRite:** Yogur natural bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur griego natural entero
  - **Shurfine:** Yogur natural bajo en grasa, yogur natural cero grasa
  - **Simply Balanced:** Yogur griego natural cero grasa
  - **Stonyfield Organic:** Yogur cremoso natural bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur sabor French Vanilla entero, yogur natural de leche entera
  - **Stop and Shop:** Yogur griego natural cero grasa, yogur griego natural entero, yogur natural bajo en grasa, yogur natural cero grasa, yogur

## Yogur, *continúa*

### Puede comprar:

- El contenido de grasa mencionado en su lista de compras

- Envases de 32 oz

### Las marcas y tipos siguientes:

- griego sabor vainilla cero grasa, yogur griego sabor vainilla entero
- **Super Associated:** Yogur natural bajo en grasa, yogur natural, cero grasa
- **Taste of Inspirations:** Yogur natural cero grasa, yogur griego natural, yogur natural de leche entera
- **Tillamook:** Yogur natural bajo en grasa
- **Tops:** Yogur natural bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur griego sabor vainilla cero grasa, yogur natural de leche entera
- **Traditional:** Yogur Dahi 100 % natural
- **Trimona:** Yogur búlgaro natural entero
- **Two Good:** Yogur griego natural bajo en grasa, yogur griego sabor vainilla bajo en grasa
- **Upstate Farms:** Yogur griego natural cero grasa
- **Urban Meadow:** Yogur natural cero grasa, yogur natural bajo en grasa
- **Voskos:** Yogur griego natural cero grasa
- **Wallaby:** Yogur griego orgánico natural de leche entera, yogur

- griego orgánico natural bajo en grasa, yogur griego orgánico natural cero grasa, yogur orgánico natural de leche entera
- **Wegmans:** Yogur natural bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa, yogur natural cero grasa, yogur orgánico mezclado Super natural, yogur griego orgánico natural entero, yogur probiótico natural bajo en grasa, yogur griego natural entero
- **Weis:** Yogur griego natural cero grasa, yogur griego sabor vainilla cero grasa, yogur probiótico natural bajo en grasa, yogur probiótico natural cero grasa, yogur griego natural entero, yogur probiótico natural entero
- **White Mountain:** Yogur búlgaro natural cero grasa
- **Wholesome Pantry:** Yogur orgánico natural entero, yogur orgánico natural bajo en grasa
- **Yoplait:** Yogur cero azúcar sabor fresa y fresa banana, 8 paquetes de 4 oz (32 oz en total), yogur natural cero grasa

**YOGUR KOSHER (Cholov Yisroel)** si está en su lista de compras.

### Puede comprar:

- Envases de 32 oz

### Las marcas y tipos siguientes:

- **Gevina Farms:** Yogur griego natural cero grasa
- **J and J:** Yogur natural cero grasa
- **Mehadrin:** Yogur natural bajo en grasa, yogur griego natural cero grasa
- **Normans:** Yogur griego natural bajo en grasa, yogur griego sabor vainilla bajo en grasa, griego natural cero grasa

### NO PUEDE COMPRAR:

- Con ingredientes mezclados (granola, caramelos, etc.)
- Bebible/exprimible
- Yogur congelado
- Con endulzantes artificiales

## Frijoles, guisantes y lentejas

### Puede comprar en seco:

- De cualquier marca
- Bolsa de 1 lb de frijoles, guisantes y lentejas

### Puede comprar enlatados:

- De cualquier marca
- Lata de 15 o 16 oz de frijoles, guisantes, lentejas, frijoles refritos simples, gandules y frijoles lima

### NO PUEDE COMPRAR:

- Frijoles cocidos en salsa de tomate
- Frijoles con carne de cerdo
- Azúcares, grasas, manteca de cerdo, carne ni aceites agregados
- No puede comprar judías verdes, guisantes, habichuelas, frijol amarillo ni ejotes blancos con su "beneficio de frijoles, guisantes, lentejas, mantequilla de mani"; para comprar estos tipos de comida puede usar su Beneficio de WIC de valor en efectivo para frutas y vegetales

## Tofu

### Puede comprar:

- Paquetes de 8, 10, 14, 16 oz

### Las marcas y tipos siguientes:

- **Azumaya:** Satinado, firme, extra firme
- **Franklin Farms:** Suave, medio firme, firme, extra firme
- **Heiwa**
- **House Foods:** Orgánico firme, orgánico medio firme, orgánico suave, Premium extra firme, Premium firme, Premium medio firme, Premium suave
- **Nasoya:** Orgánico súper firme en cubos, orgánico extra firme, orgánico firme, orgánico firme bajo en grasa, orgánico satinado, orgánico súper firme, suave
- **Natures Promise:** Orgánico firme
- **O Organics:** Extra firme, firme, satinado, súper firme con brotes
- **San Su:** Extra firme, firme, suave
- **Wegmans:** Orgánico firme
- **Woodstock:** Orgánico extra firme, orgánico firme

## Comida para bebés: vegetales y frutas

### Puede comprar:

- **Envases de 4 oz:**
  - 2 paquetes de 2 oz (total 4 oz) de comida para bebés cuenta como 1 envase
  - 2 paquetes de 4 oz (total 8 oz) de comida para bebés cuenta como 2 envases
- **Orgánica**
- **De cualquier fruta o vegetal individual**
- **De cualquier combinación de diferentes vegetales y frutas**
- **Las marcas siguientes:**
  - Beech Nut, Gerber, Earth's Best, Happy Baby, Nature's Promise, Once Upon A Farm, Tippy Toes, Wild Harvest
- **Kosher (Cholov Yisroel):** First Choice

### NO PUEDE COMPRAR:

- Sobres
- Mezclas, incluyendo ingredientes que no son frutas ni vegetales como carne, yogur, arroz, fideos

## Comida para bebés: carnes

### Puede comprar:

- **Envases de 2.5 oz**
- **Orgánicas**
- **Cualquier carne con caldo o salsa**
- **Las marcas siguientes:** Beech Nut, Earth's Best, Gerber

## Cereal infantil

### Puede comprar:

- **Gerber:** Cereal para bebés
- **Envases de 8 o 16 oz**
- **Solo variedades simples: avena, arroz, grano entero, multigrano**

### NO PUEDE COMPRAR:

- Orgánicos
- Con más ingredientes como DHA, fruta, fórmula o proteína agregada

## Cereales para el desayuno

### Puede comprar:

- Cajas de 12 oz o más

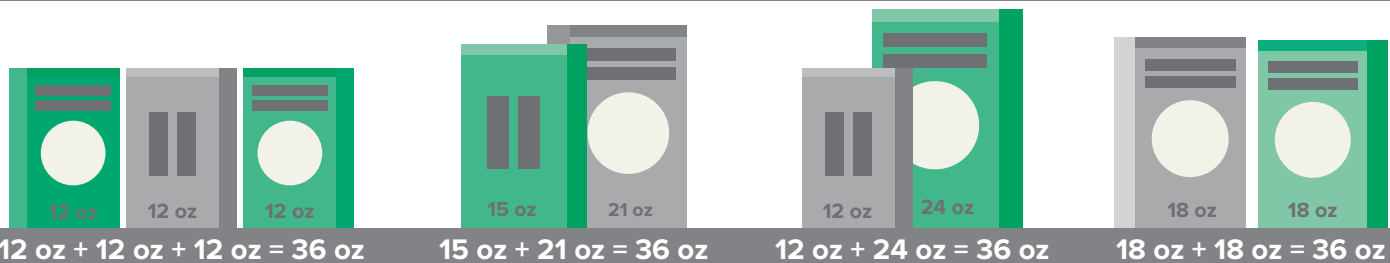
El cereal de grano entero se indica con un \*

### NO PUEDE COMPRAR:

- Orgánicos
- Empaques de porción individual

## ¡Consejos útiles para comprar!

Cómo obtener sus 36 onzas completas de cereal:



## Marcas nacionales/especializadas

### Puede comprar:

#### Las marcas y tipos nacionales siguientes:

- **General Mills:** \*Berry Berry Kix, Blueberry Chex, \*Cheerios, Cinnamon Chex, Corn Chex, Fiber One Honey Clusters, \*Honey Kix, \*Kix, Multi Grain Cheerios, Rice Chex, \*Total Whole Grain, Vanilla Chex, \*Wheat Chex, \*Wheaties
- **Kellogg's:** \*All Bran Complete Wheat Bran Flakes, Corn Flakes, Crispix, \*Frosted Mini Wheats, \*Frosted Mini Wheats Filled, \*Frosted Mini Wheats Little Bites, \*Honey Almond Ancient Grains, \*Original Frosted Mini Wheats, Rice Krispies, \*Special K Banana, \*Special K Multi Grain, \*Special K Original
- **Kemach:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, Crisp Rice, \*Multi Grain Toasted Oats, \*Toasted Oats, \*Wheat Flakes
- **Malt O Meal:** \*Frosted Blueberry Mini Spooners, \*Frosted Mini Spooners, \*Frosted Strawberry Mini Spooners
- **Post:** \*Grape Nuts, \*Grape Nuts Flakes, \*Great Grains Banana Nut Crunch, \*Great Grains Crunchy Pecan, \*Bunches of Oats Honey Roasted, \*Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches, \*Honey Bunches of Oats with Almonds
- **Quaker:** \*Life Original Multigrain Cereal, \*Life Strawberry Multigrain Cereal, \*Life Vanilla Multigrain Cereal, \*Oatmeal Squares Brown Sugar, \*Oatmeal Squares Cinnamon, \*Oatmeal Squares Honey Nut
- **Ralston:** Corn Biscuits, Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, Toasted Whole Grain Oats, \*Wheat Bran Flakes
- **Sunbelt:** \*Granola simple
- **Taanug:** Crisp Rice

## Marcas de tiendas

### Puede comprar:

#### • Las marcas de tiendas y tipos siguientes:

- **Avenue A:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Best Yet:** \*Bite Size Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey Oats and Flakes, \*Honey Oats and Flakes with Almonds, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **Clear Value:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Essential Everyday:** Corn Flakes, Crispy Hexagons, Crispy Rice, Crunchy Corn Squares, \*Crunchy Oat, \*Crunchy Oat Squares, Crunchy Rice Squares, \*Crunchy Wheat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey Oats and Flakes, \*Honey Oats Flakes Almond, Nutty Nuggets, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats, \*Wheat and Bran Flakes
- **Food Club:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey and Oats, \*Honey and Oats With Almonds, Oatmeal Squares, Rice Squares, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, Toasted Oats, Twin Grain Crisp, \*Wheat Squares
- **Food Lion:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, \*Oats and More With Almonds, \*Oats and More With Honey, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Tasteeos, \*Toasted Oats, Toasted Rice
- **Foodtown:** Corn Flakes, \*Crunchy Oat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, Oats and More with Almonds, \*Tasteeos, \*Toasted Oats
- **Great Value:** \*Almond Crunchy Honey Oats, \*Bite Size Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, \*Crunchy Honey Oats, \*Crunchy Oat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, \*Os Oats, Rice Squares, \*Toasted Oats, \*Toasted Whole Grain Oat Spins
- **Hannaford:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Crispy Hexagons, Crispy Rice, Easy Living Oat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, \*Nutty Nuggets, Oats and More With Almonds, Oats and More With Honey, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Tasteeos, Toasted Corn, Toasted Rice, \*Toasted Wheat Squares, \*Wheat Bran Flakes, Wheat Flakes
- **Hy Top:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey Oats and Flakes with Almonds, \*Toasted Oats
- **IGA:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crispy Corn and Rice, Crispy Rice, Honey Oats and Flakes, Honey Oats and Flakes With Almonds, \*Original Toasted Oats, Rice Squares, \*Toasted Oats
- **Key Foods:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Kiggins:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, Honey Oat Crunch, \*Toasted Rolling Oats
- **Krasdale:** Corn Flakes, Honey Oats and Flakes, \*Toasted Oats
- **Market Pantry:** Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **My Essentials:** \*Frosted Shredded Wheat
- **Parade:** \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **PICS:** Crispy Honey Oats and Flakes, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, Toasted Corn Crisps, Toasted Rice Crisps, \*Wheat Bran Flakes
- **Price Chopper:** Corn Flakes, \*Good Choice Oat Squares, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Whole Grain Toasted Oats
- **Price Rite:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, Honey Oat Clusters With Almonds, \*Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **Red and White:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Safeway:** \*Wheat Pockets
- **Shop Rite:** \*Bran Flakes, Crispy Corn Squares, Crispy Rice Squares, \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Honey Oat Clusters, Honey Oat Clusters With Almonds, \*Toasted Oats
- **Shurfine:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Corn Squares, Crispy Rice, Honey Oats and Flakes, Oats and More With Almonds, Oats and More With Honey, Rice Squares, \*Toasted Oats, \*Wheat Bran Flakes, \*Wheat Squares
- **Signature Kitchens:** Corn Flakes, Oats And Almonds, Oats And More With Honey, Shredded Wheat Bites, \*Toasted Oats
- **Signature Select:** \*Bran Flakes, Corn Pockets, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat Bite Size, \*Nutty Nuggets, Rice Pockets, Toasted Oats
- **Stop and Shop:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crispers, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, Honey Crunchin Oats, Honey Crunchin Oats Almond, Instant Oatmeal Packs, \*Multigrain Oats and Os, \*Nutty Nuggets, \*Oat Squares, \*Oats and Os, Rice Squares, \*Whole Grain Shredded Wheat
- **That's Smart:** Corn Flakes, Crisp Rice, \*Toasted Oats
- **Tops:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, \*Friendly Harvest Bran Flakes, \*Oat Squares, Oats and More Honey Roasted, Oats and More With Almonds, Rice Squares, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats, \*Twin Grain Crisp
- **Urban Meadow:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Valu Time:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, Crisp Rice, \*Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **Wegmans:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, \*FYFGA Oat Crisps, \*FYFGA Strawberry Shredded Wheat, \*Oat Crisps, \*Oats and Honey, \*Oats and Honey with Almonds, \*Toasted Oats
- **Weis:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Honey Oats and Flakes, Honey Oats and Flakes with Almonds,
- **Weis Quality:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Bite Size Toasted Corn, Bite Size Toasted Rice, Crispy Corn and Rice, Crispy Rice, \*Multigrain Toasted Oats, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats, \*Wheat Bran Flakes, \*Wheat Flakes
- **Western Beef:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **White Rose:** Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats

## Cereales calientes

### Puede comprar:

- **Cajas de 11.8 oz o más**
- **Las marcas y tipos siguientes:**
  - **Cream Of Rice:** Paquetes de cereal caliente instantáneo
  - **Cream Of Wheat:** Cereal para preparar en 1 minuto, cereal para preparar en 2.5 minutos, paquetes de cereal instantáneo, cereal de grano entero para preparar en 2.5 minutos
  - **Essential Everyday:** Paquetes instantáneos de cereal de sémola, paquetes de avena instantánea
  - **Food Club:** Paquetes de avena instantánea
  - **Great Value:** Paquetes de avena regular instantánea
  - **Hannaford:** Paquetes de crema de trigo, de avena regular instantánea
  - **IGA:** Avena 100 % natural artesanal, avena instantánea de grano entero 100 % natural, paquetes de avena original instantánea
  - **Malt O Meal:** Cereal de trigo caliente original con harina, cereal original de trigo caliente
  - **Maypo:** Avena de arce instantánea, avena de arce con quinua, avena de arce estilo Vermont
  - **My Essentials:** Paquete de avena regular instantánea
  - **PICS:** Paquetes de avena regular instantánea
  - **Price Rite:** Paquetes de avena regular instantánea
  - **Quaker:** Paquetes de avena instantánea con hierro, paquetes de avena instantánea original
  - **Shop Rite:** Paquetes de avena original instantánea,
  - **Shurfine:** Paquetes de avena original instantánea
  - **Signature Select:** Paquetes de avena instantánea
  - **Tops:** Paquetes de avena original instantánea
  - **Weis Quality:** Paquetes de avena original instantánea

## Arroz integral

### Puede comprar:

- **De cualquier marca**
- **Paquetes de 14-16 oz o de 28-32 oz**
- **Arroz integral simple en cajas o bolsas**
- **Instantáneo, de cocción rápida o regular**

### NO PUEDE COMPRAR:

Con azúcares, grasas, aceites ni sal agregados

## Tortillas integrales

### Puede comprar:

- **Paquetes de 16 oz (1 lb)**
- **Las marcas y tipos siguientes:**
  - **Celias:** Maíz blanco, maíz amarillo, trigo integral
  - **Chi Chis:** Maíz blanco, estilo fajita de trigo integral
  - **Del Campo:** Maíz
  - **Don Pancho:** Maíz blanco, trigo integral
  - **Essential Everyday:** Maíz blanco suaves, trigo integral
  - **Food Club:** Maíz blanco, estilo fajita de trigo integral
  - **Guerrero:** Maíz blanco
  - **Great Value:** Trigo 100 % integral, trigo integral
  - **Hannaford:** Estilo fajita de trigo integral
  - **Herdez:** Maíz blanco
  - **IGA:** Maíz blanco, estilo taco de trigo integral
  - **Key Foods:** Trigo integral
  - **La Banderita:** Maíz, maíz suave, maíz amarillo, fajita de trigo integral, taco suave de trigo integral
  - **La Milpa:** Nixtamal tradicional
  - **Mayan Farm:** Trigo integral
  - **MexAmerica:** Trigo integral con miel
  - **Mission:** Harina de maíz suave, extra delgadas, de trigo 100 % integral, trigo integral estilo restaurante
  - **Natures Promise:** Maíz, 100 % naturales
  - **Ortega:** Trigo integral
  - **ShopRite:** Trigo integral Trading Co
  - **Shurfine:** Fajita de trigo integral
  - **Siempre Autentico:** Harina de trigo integral
  - **Signature Select:** Taco de trigo integral
  - **Stop and Shop:** Harina de maíz blanco, amarillo, de trigo integral
  - **Tia Rosa:** Taco de trigo integral
  - **Tio Santi:** Harina de trigo integral
  - **Tops:** Trigo integral
  - **Weis Quality:** Trigo integral

## Productos de pan de grano entero

### Puede comprar:

- Paquetes de 16 oz (1 lb)
- Las marcas y tipos siguientes:
  - **America's Choice:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Arnold:** Pan de trigo 100 % integral, molido en piedra
  - **Best Yet:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Bimbo:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Bogopa:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Bowl and Basket:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Cherry Valley:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Food Lion:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Foodtown:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Jerusalem Franczoz Health Bread:** Trigo 100 % integral, trigo integral germinado
  - **Full Circle:** Pan de linaza y granos
  - **Gold Medal:** Pan de linaza y granos 100 % integral, pan de trigo 100 % integral
  - **Gourmet:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Hannaford:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Hauswald's:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Holsum:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Ideal:** Pan de trigo 100 % integral
  - **IGA:** Pan de trigo 100 % integral
  - **King Kullen:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Krasdale:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Monks:** Pan multigrano, pan integral de grano entero
  - **Pas Yisroel:** Pan de trigo 100 % integral Gold Label, pan de trigo integral Green Label, pan multigrano
  - **Penn Street:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Pepperidge Farm:** Pan judío de grano entero de centeno, pan de trigo suave estilo liviano, pan de trigo integral molido con piedra, pan de trigo integral muy delgado
  - **PICS:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Roman Meal:** Pan de trigo 100 % integral Sungrain
  - **Rubschlager:** Pan negro Rye Ola 100 % de centeno, pan Rye Ola 100 % de linaza, Pan Rye Ola de girasol 100 % de centeno, pan 100 % de trigo integral, pan negro de coctel, pan de centeno de coctel, pan de grano entero de coctel, pan negro estilo danés, pan integral estilo europeo, pan negro Rye Ola de centeno, pan negro estilo Westfalia
  - **Sara Lee:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Schmidt Old Tyme:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Schwebels:** Pan de trigo 100 % integral
  - **ShopRite:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Signature Select:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Stern's:** Pan de trigo 100 % integral, bollos de trigo integral
  - **Stops and Shop:** Pan de trigo 100 % integral, pan de trigo integral sin sal agregada
  - **Super Bread V:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Tops:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Urban Meadow:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Weis:** Pan de trigo calidad 100 % integral
  - **Windmill Farms:** Pan Hamotzie de trigo integral, pan Mezonos de trigo integral, bollos de trigo integral
  - **Wonder:** Pan de trigo 100 % integral
  - **Yossi's:** Pan pita multigrano
  - **Zomick's:** Pan Hamotzie de trigo 100 % integral, pan Mezonos de trigo 100 % integral, bollos de trigo 100 % integral

## Pasta de trigo integral

### Puede comprar:

- Paquetes de 16 oz (1 lb)
- Las marcas siguientes:
 

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allegra</li> <li>• America's Choice</li> <li>• Anna</li> <li>• Barilla</li> <li>• Bella Terra</li> <li>• Bionaturae</li> <li>• Bowl and Basket</li> <li>• Brad's</li> <li>• Cadia</li> <li>• Campagna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colavita</li> <li>• DeLallo</li> <li>• Delverde</li> <li>• Essential Everyday</li> <li>• Fit And Active</li> <li>• Food Club</li> <li>• Fratelli Mantova</li> <li>• Full Circle</li> <li>• Garofalo</li> <li>• Gia Russa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Great Value</li> <li>• Heartland</li> <li>• Hodgson Mill</li> <li>• La Molisana</li> <li>• Landau</li> <li>• Luigi Vitelli</li> <li>• Mishpacha</li> <li>• Natures Promise</li> <li>• O Organics</li> <li>• Pasta Isabella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastaio</li> <li>• Racconto</li> <li>• Ronzoni</li> <li>• ShopRite</li> <li>• Shurfine</li> <li>• Signature Select</li> <li>• Simply Balanced</li> <li>• Wegmans</li> <li>• Weis</li> </ul>
---	--	--	--

### NO PUEDE COMPRAR:

Con azúcares, grasas, aceites ni sal agregados

## Frutas y vegetales (beneficio de valor en efectivo)

### Puede comprar:

- Su lista de compras de WIC especificará 'Fresh Only' (Solo fresco) o "Fresh/Frozen/Canned" (Fresco/congelado/enlatado)
- Orgánicos

## Vegetales y frutas frescos

### Puede comprar:

- Cualquier variedad de vegetales y frutas frescos
- Enteros o cortados
- Mezclas para ensalada en bolsa, vegetales en bolsa

### NO PUEDE COMPRAR:

- Bandejas para fiestas
- Comidas del bar de ensaladas
- Cestas de frutas
- Vegetales ni frutas decorativas
- Frutas y verduras deshidratadas
- Nueces (incluyendo maní, mezclas de fruta/nueces)
- Hierbas de cocina, especias ni aderezos para ensalada

## Frutas enlatadas

### Puede comprar:

- Cualquier marca envasada en agua o jugo
- Cualquier variedad de frutas, mezclas de frutas
- Productos con endulzantes artificiales
- Cualquier tamaño/tipo de recipiente/paquete (excepto sobres de porción individual). El envase puede ser de metal, vidrio o plástico.
- Las frutas deben ser el primer ingrediente
- Salsa de manzana: Solo las variedades 'Sin azúcar agregada' o 'Sin endulzar'

### NO PUEDE COMPRAR:

- Salsa de arándanos rojos
- Relleno para tartas
- Frutas en almíbar envasadas
- Azúcares ni sal agregados
- Aceites ni grasas agregados
- Bolsas de porción individual

## Vegetales enlatados

### Puede comprar:

- Puede ser regular o bajo en sodio/sal
- De cualquier marca
- Cualquier variedad de vegetales, mezclas de vegetales
- Cualquier tamaño
- Cualquier tamaño/tipo de recipiente/paquete (excepto paquetes de porción individual). El envase puede ser de metal, vidrio o plástico.
- Los vegetales deben ser el primer ingrediente
- Tomates en lata (en pasta, puré, enteros, triturados, guisados, en trozos, salsa)

### NO PUEDE COMPRAR:

- Vegetales encurtidos ni con crema
- Frijoles cocidos en salsa de tomate/frijoles con carne de cerdo
- Sopas
- Ketchup, pepinillos en conserva, aceitunas
- Grasas, aceites, azúcares agregados
- Frijoles/guisantes/lentejas (por ejemplo: frijoles negros, garbanzos, frijoles rojos)

## Frutas congeladas

### Puede comprar:

- Cualquier tipo de envase/paquete
- Cualquier tamaño
- De cualquier marca
- Las frutas deben ser el primer ingrediente
- Cualquier variedad de frutas, mezclas de frutas

### NO PUEDE COMPRAR:

- Ingredientes que no son frutas
- Azúcar, miel ni almíbar agregados

## Vegetales congelados

### Puede comprar:

- De cualquier marca
- Cualquier tipo de envase/paquete
- Con o sin sal
- Los frijoles, los guisantes y las lentejas congelados están permitidos
- Cualquier tamaño
- Cualquier variedad de vegetales, mezclas de vegetales
- Los vegetales deben ser el primer ingrediente

### NO PUEDE COMPRAR:

- Azúcares, grasas ni aceites agregados
- Salsas ni productos para empanizar agregados



## Jugo

### Puede comprar:

- El tamaño y tipo mencionados en su lista de compras de WIC.
- Jugo 100 % natural
- Jugo al 80 % o más de vitamina C

### NO PUEDE COMPRAR:

- **Orgánico**

### Ninguna marca de tienda, incluye nombres de las tiendas y estas marcas:

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>7 Select</b></li> <li>• <b>Best Choice</b></li> <li>• <b>Best Yet</b></li> <li>• <b>Bogopa</b></li> <li>• <b>Cherry Valley</b></li> <li>• <b>Essential Everyday</b></li> <li>• <b>Food Club</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Food Lion</b></li> <li>• <b>Freedom's Choice</b></li> <li>• <b>Good and Gather</b></li> <li>• <b>Great Value</b></li> <li>• <b>Hyttop</b></li> <li>• <b>Krasdale</b></li> <li>• <b>Market Pantry</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Member's Mark</b></li> <li>• <b>Nature's Own</b></li> <li>• <b>Parade</b></li> <li>• <b>PICs</b></li> <li>• <b>Red &amp; White</b></li> <li>• <b>Sam's Choice</b></li> <li>• <b>Shopper's Value</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Shurfine</b></li> <li>• <b>Signature Select</b></li> <li>• <b>Super A</b></li> <li>• <b>Tipton Grove</b></li> <li>• <b>Urban Meadow</b></li> <li>• <b>White Rose</b></li> </ul> |
|--|---|--|---|

## Jugos para mujeres

### Concentrados no perecederos Solo envases de 11.5 oz

- **Welch's:** cualquier sabor

### Concentrados congelados Envases de 11.5-12 oz

- **De cualquier marca:** Toronja, naranja, piña
- **Dole:** Cualquier combinación de sabores de jugos
- **Langers:** Manzana, Autumn Blend, Uva, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend
- **De cualquier marca de tienda:** Manzana, uva, mezclas de jugos
- **Old Orchard:** Manzana, uva, mezclas de jugos con tapa verde
- **Seneca:** Manzana

## Jugos para niños

### Concentrados congelados Envases de 16 oz

- **De cualquier marca:** Manzana, uva, toronja, mezclas de jugos, naranja, piña

### Envases de 64 oz líquidas

- **De cualquier marca:** Toronja, naranja, piña
- **De cualquier marca de tienda:** Manzana, uva, mezclas de jugos, vegetales
- **Apple and Eve:** Manzana; Big Bird Apple; Cookie Monster Berry; arándano rojo y más; arándano rojo, manzana; mezcla de arándanos rojos; arándano rojo, uva; arándano rojo, granada; arándano rojo, frambuesa; Elmo's Fruit Punch, Grover's White Grape
- **Campbell's:** Tomate bajo en sodio, tomate
- **Harvest Classic:** Manzana, manzana naranja piña, arándano rojo manzana, mezcla de arándanos rojos, arándano rojo uva, arándano rojo frambuesa
- **Juicy Juice:** Manzana, manzana frambuesa, bayas, cereza, ponche de frutas, uva, kiwi fresa, mango, naranja mandarina, maracuyá pitaya, durazno manzana, fresa banana, fresa sandía, ponche de frutas tropical, uva verde
- **Langers:** Manzana, manzana bayas cereza, manzana arándano rojo, manzana arándano rojo uva, manzana uva, manzana kiwi fresa, manzana naranja piña, bayas, ponche de frutas, vegetales bajos en sodio, vegetales picantes, vegetales
- **Lucky Leaf:** Manzana
- **Mott's:** Manzana
- **Musselman's:** Manzana
- **Northland:** Arándano, mora, acai, arándano rojo, arándano rojo mora, arándano rojo uva, arándano rojo granada, arándano rojo frambuesa, arándano rojo mango, granada arándano, frambuesa arándano
- **Ocean Spray:** Manzana, uva Concord, arándano rojo, arándano rojo mora, arándano rojo cereza, arándano rojo uva Concord, arándano rojo mango, arándano rojo piña, arándano rojo granada, arándano rojo frambuesa
- **Old Orchard:** Acai granada, manzana, manzana arándano, mezcla de bayas, cereza negra arándano rojo, arándano granada, cereza granada, arándano rojo granada, uva, kiwi fresa, naranja mandarina, durazno mango, frambuesa roja, fresa sandía, uva verde, cereza silvestre
- **Ruby Kist:** Manzana uva, uva verde
- **Seneca:** Manzana
- **V8:** Vegetales bajos en sodio, vegetales muy picantes, vegetales
- **Welch's:** Uva Concord uva roja, Super Berry, uva verde, uva verde durazno

Para obtener más información del Programa NYS WIC, visite: [health.ny.gov/WIC](http://health.ny.gov/WIC).  
Esta institución es un proveedor y un empleador que da igualdad de oportunidades.