



Lista de alimentos autorizados en Illinois del programa WIC

VIGENTE A PARTIR DEL 1.º DE FEBRERO DE 2024

GRANOS

Pan y bollos 100 % de trigo integral - 16 oz | La harina de trigo integral debe ser el primer ingrediente de la lista

No incluye: Productos orgánicos y de panadería

Pasta 100 % de trigo integral - 16 oz

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

America's Choice	Essential Everyday	Hy-Vee	Ronzoni
Barilla	Fareway	Kroger	Schnucks
Bella Terra	Gia Russa	Luigi Vitelli	Signature Select
Bionaturae	Good & Gather	Mishpacha	
Colavita	Great Value	Our Family	
Delallo	Hodgson Mill	Racconto	

No incluye: Pasta hecha de arroz, quinoa, linaza, maíz o verduras, orgánica, azúcares, grasas, aceites o sal

Bulgur - 16 oz

Arroz integral - 16 oz | Natural, regular o instantáneo **No incluye:** Orgánico

Tortillas - 16 oz

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

100 % de trigo integral

Best Choice	Frescados	Market Pantry	Roundy's
Celia's	Great Value	Meijer	Schnucks
Chi-Chi's	Guerrero	Micasa	Signature Select
Don Pancho	IGA	Mission	Tio Santi
Essential Everyday	Kroger	Ortega	
Food Club	La Banderita	Our Family	

Maíz tierno - Blanco o amarillo

Best Choice	Essential Everyday	IGA	Mission
Chi-Chi's	Frescados	Kroger	Our Family
Don Marcos	Hy-Top	La Banderita	

No incluye: Tortillas de maíz duro/conchas para tacos, bajas en carbohidratos, orgánicas

Avena - 16 oz | Avena plana, tradicional, de cocción rápida, en hojuelas

No incluye: Orgánico

Cereales - 12 oz o más

General Mills

- Chex (maíz, arroz, arándanos, trigo, canela)
- Cheerios (original, multigrano)
- Cheerios Oat Crunch (baya)
- Kix (original, miel, berry berry)

Kellogg's

- Frosted Mini Wheats (original, chocolate, bocaditos, tamaño de bocado)
- Corn Flakes (original, miel)
- Rice Krispies (original)
- Complete Bran

Post

- Grape-nuts
- Grape-nuts Flakes
- Honey Bunches of Oats (manojos de canela, miel tostada, vainilla, con almendras, de arce y pacanas)
- Great Grains (pacana crujiente, crujiente de banana y nuez)

Quaker

- Life (original)
- Quaker Oatmeal Squares (azúcar morena, canela)

Malt-O-Meal

- Mini Spooners (glaseado, crema de fresa)
- Malt-O-Meal (original, chocolate)

B & G Foods

- Cream of Wheat (grano entero)

Marcas de tiendas

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Toasted Oats (original)
- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat (original)
- Always Save, Best Choice, Dierbergs, Essential Everyday, Fareway, Food Club, Freedom's Choice, Great Value, Hy-Top Hy-Vee, IGA, Kiggins, Kroger, Market Pantry, Meijer, Our Family, Roundy's Schnucks, Signature Select, That's Smart

Cereal para bebés - 8 oz o 16 oz | Avena, cebada, trigo integral, cereales mixtos o maíz

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

Gerber	Beech-Nut	Marcas de tiendas
--------	-----------	-------------------

No incluye: Orgánico, arroz, cereales con fruta añadida, leche de fórmula, DHA/ARA u otros ingredientes no cereales.

LÁCTEOS

Leche - El tipo y el tamaño del producto aparecerán en su lista de compras familiares
1 % o descremada - Solo para niños mayores de 2 años y mujeres

SOLO SE PERMITE CUANDO SE IMPRIME EN LA LISTA DE COMPRAS FAMILIARES:

Entera (solo para niños de 1 año)	Sin lactosa: ½ galón
Kosher	UHT- 32oz

No incluye: Bebidas orgánicas, al 2 %, saborizadas, suero de leche, arroz, cabra, frutos secos o cereales, especialidades u otras alternativas a la leche, botellas de vidrio

Leche de soja - 64 oz | Normal u original

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

8th Continent	Silk	Great Value
---------------	------	-------------

Yogur - 32 oz | Natural o saborizado

Yogur de leche entera - Solo para niños de 1 año

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

Brown Cow	Hy-Vee	Meijer
Dannon	Kroger	Mountain High
Essential Everyday	Lucerne	Prairie Farms

Yogur descremado y bajo en grasa - Solo para niños mayores de 2 años y mujeres

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

Best Choice	Hy-Vee	Market Pantry	Our Family
Dannon	Kroger	Mehadrin	Prairie Farms
Essential Everyday	La Yogurt	Meijer	Schnucks
Food Club	LALA	Mountain High	White Mountain
Great Value	Lucerne	Old Home	Yoplait

No incluye: Yogur orgánico, griego, con edulcorantes artificiales o estevia, bebible, mezclado con ingredientes, yogur con más de 40 g de azúcar por taza

Queso - 16 oz o 8 oz | Rebanado o en bloque

Entero, bajo en grasa o sin grasa; en cualquiera de los siguientes tipos o combinaciones:

Natural Cheddar	Provolone	Muenster	Monterey Jack
Mozzarella	Swiss	Colby	

No incluye: Orgánico, queso de charcutería, alimento de queso, para untar, producto, imitación, sabores o ingredientes añadidos, rebanadas de queso envueltas individualmente

Leche de fórmula para bebés

Tal como se imprime en la lista de compras familiares

CARNES Y FRIJOLES

Frijoles, guisantes y lentejas

Deshidratados

Cualquier tipo o marca - 16 oz

Enlatados

Cualquier tipo o marca - 15-16 oz

No incluye: Orgánicos, sopas, condimentos, frijoles cocidos, grasas, aceites o carnes añadidos, frijoles verdes*, vainitas amarillas*, vainitas* o guisantes verdes* (*compre estos alimentos con su dinero de beneficio en frutas y verduras)

Mantequilla de cacahuete 16-18 oz | Cremosa, crujiente, con trocitos

No incluye: Orgánica, para untar o mezclado con otros ingredientes

**Dé un buen ejemplo a sus hijos.
Coma bien, haga ejercicio y evite sustancias nocivas, como drogas, tabaco y alcohol.**

Lista de alimentos autorizados en Illinois del programa WIC | VIGENTE A PARTIR DEL 1.º DE FEBRERO DE 2024

CARNES Y FRIJOLES (continuación)

Tofu 14-16 oz | Cualquier textura, normal u orgánico

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

Azumaya	Nasoya
Franklin Farms	Nature's Soy
House Foods	O Organics

No incluye: Grasas, azúcares, edulcorantes, aceites, sodio o condimentos añadidos

Huevos - 1 docena | Grandes o extragrandes, de cáscara blanca solamente

No incluye: Orgánicos, vegetarianos, libre de jaulas, criados en libertad o en pastos; bajos en colesterol, pasteurizados, fortificados o enriquecidos o cualquier otro producto modificado o huevos especiales

Pescado enlatado - 5 oz

Atún claro en trozos (en aceite o agua) Salmón rosado

No incluye: Orgánico, atún blanco o albacora, sólido, filete, bolsas, especial, saborizado, marcas de primera calidad

Carnes para bebés - 2.5 oz | Sencilla con caldo o salsa

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

Gerber Beech-Nut Store Brand

No incluye: Orgánica, fruta añadida, verdura, arroz o pasta; azúcares o sal añadidos; carne o ave en palitos, bolsitas

FRUTAS Y VERDURAS

JUGO

Jugo 100 % fruta o verdura | Sabor único

Debe contener al menos 72 mg (80 %) o más de vitamina C
Cualquier marca y sabor | Naranja, Pomelo (rojo, blanco, rosa)

Mujeres

Envase de 48 oz o 12 oz congeladas (debe reconstituirse a 48 oz)

Solo sabor a manzana: Apple & Eve Seneca Juicy Juice
Mott's

Niños

Envase de 64 oz | Refrigerado o no refrigerado

Solo sabor a manzana: Mott's Tree Top Mussleman's
Juicy Juice Indian Summer

V8

100 % verdura, bajo en sodio, sazonado Welch's
Uva, uva blanca, uva roja

Campbell's

Tomate Old Orchard
Manzana, uva, uva blanca, naranja

Langers

Naranja, manzana, uva, uva roja, uva blanca, pomelo, piña, tomate, verdura, verdura baja en sodio Everfresh
Naranja, manzana

Marcas de tiendas

Manzana, uva, piña, tomate/verdura

Always Save, Best Choice, Dierbergs, Essential Everyday, Fareway, Food Club, Freedom's Choice, Gold Emblem, Great Value, Harvest Classic, Hy-Top, Hy-Vee, IGA, Kedem, Kroger, Liebers, Market Pantry, Meijer, Nature's Nectar, Our Family, Roundy's, Sam's Choice, Schnucks, Shurfine, Signature Select, Tipton Grove

No incluye: Orgánicos, cocteles de jugo, ligeros o bajos en calorías, bajos en ácidos, mezclas de jugos de frutas, azúcares añadidas, edulcorantes artificiales o estevia.

FRESCAS

Frutas y verduras | Cualquier variedad de frutas o verduras frescas

No incluye: Hierbas o especias; frutas o verduras secas; bandejas o platos para fiestas; cestas; artículos de barra de ensaladas, bolsas de ensaladas con aderezo/ aderezo; frutas o verduras ornamentales o decorativas

CONGELADAS

Frutas y verduras | Cualquier marca o tamaño/tipo de envase

No incluye: Azúcar añadida, edulcorante artificial o estevia; empanada, mantequilla, salsa, grasa, aceite, sal o condimentos; arroz, pasta o carne añadidos; patatas fritas u otras patatas moldeadas

ENLATADAS

Frutas | Cualquier variedad envasada en jugo o agua, compota de manzana sin azúcar (se permite con canela)

No incluye: Azúcar añadida, edulcorante artificial, estevia, bolsitas

Verduras | Cualquier variedad, incluyendo guisantes verdes, frijoles verdes/vainitas amarillas/vainitas/frijoles amarillos | Tomates enteros, cortados en dados, triturados o guisados; salsa, pasta o puré de tomate (se permite con hierbas o condimentos); salsa o picante.

No incluye: Con cualquier aceite o salmuera; vinagre; encurtidos o verduras en vinagre; cremas de verduras, grasas o aceites añadidos; salsa para pizza o pasta; azúcares añadidas o edulcorantes artificiales.

FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS

Frutas y verduras para bebés | Envases de 4 oz, 2 paquetes de 4 onzas cada uno (igual a 8 onzas) | Cualquier variedad de frutas o verduras simples | Cualquier mezcla de frutas o verduras simples

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

Gerber Beech-Nut Pic Select Fresh Marca de tiendas

No incluye: Orgánicas, bolsas, cereales añadidos, carne, almidones, azúcar, sal o DHA; cenas, postres, mezclas de yogur, 2 paquetes de 2 oz cada uno

**La lista de compras familiares muestra la cantidad que puede gastar en frutas y verduras.
Si el total de sus compras de frutas y verduras supera el monto de su beneficio, puede pagar la diferencia.**



De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles. La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por: **1. Correo:** U.S. Department of Agriculture | Office of the Assistant Secretary for Civil Rights | 1400 Independence Avenue, SW | Washington, D.C. 20250-9410; o **2. Fax:** (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o **3. Correo electrónico:** program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.