



PAN Y OTROS PRODUCTOS

Pan, pan de hamburguesas/salchichas, panecillos de trigo entero (whole wheat) o granos integrales (whole grain) de 16 onzas:

Arnold/Orowheat Select – 100% Whole Wheat Hamburger Buns, 100% Whole Wheat Hot Dog Buns

Bimbo – 100% Whole Wheat Bread **Bunny** – 100% Whole Wheat Bread Holsum – 100% Whole Wheat Bread

Healthy Life – Soft Style 100% Whole Wheat Sandwich Buns, Soft Style 100% Whole Wheat Hot Dog Buns

Nature's Own - 100% Whole Wheat Bread with Honey, 100% Whole Wheat Sandwich Rounds **Pepperidge Farm** – Very Thin 100% Whole Wheat Bread, Stone Ground 100% Whole Wheat Bread

Roman Meal – Sungrain 100% Whole Wheat Bread Sara Lee – Classic 100% Whole Wheat Bakery Bread, Soft & Smooth 100% Whole Wheat Hamburger Buns, 100% Whole Wheat Soft & Smooth Hot Dog Buns



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

La Banderita – integrales y maíz blanco (Whole Wheat, White Corn)

Mission – 100% integrales, 100% grano entero/integral estilo fajita y maíz amarillo delgadas (100% Whole Wheat, 100% Whole Wheat Fajita Style, Yellow Corn Extra Thin)

Ortega – integrales (Whole Wheat)



Tortillas de trigo entero marcas de la tienda o marcas privadas: Kroger 100% Whole Wheat Soft Taco Size, Best Choice 100% Whole Wheat Soft Taco Size; Tio Santi (Save-A-Lot)

Tortillas de maíz marcas de la tienda o marcas privadas: Best Choice, Shurfresh

MACARRONES (PASTA) DE 100% TRIGO

Hodgson Mill – Spaghetti, Angel Hair Thin Spaghetti, Whole Wheat pirais, Elbow

Gia Russa - Angel Hair, Linguine, Roman Rigatoni

Barilla - Spaghetti, Penne, Angel Hair, Elbows, Linguine, Medium Shells, Rotini, Thin Spaghetti



Otros granos integrales no procesados en paquetes de 16 onzas: Cualquier marca de arroz integral (brown rice), bulgur o trigo quebrado (cracked wheat), avena y cebada de grano entero (whole grain barley) sin azucares añadidos, grasas, aceites o sodio. Puede comprar

No compre: cebada perlada (pearled barley); orgánicos.

los instantáneo, rápido o de cocción regular.

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

CVVs MÚLTIPLES DEBEN SER TRATADOS COMO TRANSACCIONES SEPARADAS

Frutas frescas PERMITIDO:

Cualquier variedad de frutas frescas enteres o cortadas Incluyendo orgánicas.

NO PERMITIDO:

No artículos le la barra de ensaladas, bandejas para fiestas o en canasta

No vegetales y frutas decorativas

No nueces incluyendo cacahuates, fruta/mezcla de nueces No Fruta seca.

Frutas congeladas **PERMITIDO:**

Cualquier variedad o mezcla de fruta sencilla sin azúcar, grasa, aceite o sal.(e.g.,sodium) De cualquier tamaño incluyendo orgánica.

Vegetales frescos PERMITIDO:

Cualquier variedad de vegetales frescos enteros o cortados Incluyendo orgánicos.

Vegetales congelados PERMITIDO:

Cualquier variedad o mezcla de vegetales con y sin sal, mantequilla, Queso, aceite, sazonados o empanados de cualquier tamaño Incluyendo orgánicos.

ALIMENTO PERMITIDO: Productos de papa con forma

de papas fritas, papas hash brown, or Tater Tots

Bolsas o cajetas de por lo menos

*Designados con granos enteros o los integrales (Whole Grain)

Cream of Wheat - cajeta regular de 1, 2 ½ ó 10 minutos, *cajeta de granos enteros de 2 1/2 minutos

Cream of Wheat Original cajetas de 12 onzas de 12 paquetes de 1 onza Cream of Rice (cajeta de 14 onzas)

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

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

MOM Brands: Crispy Rice, Mini-Spooners - *Frosted, *Strawberry Cream, *Blueberry; Original Hot Wheat

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

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

Sunbelt Bakeries: *Simple Granola Whole Grain

Marcas de la tienda/ marcas privadas:

Best Choice, Essential Everyday, Flavorite, Food Club (Food City), Great Value, Hospitality, Hytop, IGA, Jasper, Kiggins (Save-A-Lot), Kroger, Laura Lynn (Ingles), Market Pantry (Target), My

Essentials/Food Lion, Parade, Publix, Ralston, Red & White, Southern Home (Bi-Lo), Shurfine, Valu Time -Corn Flakes, Crisp Rice/Crispy Rice, and *Toasted Oats/ Tasteeo's/ Happy O's

Always Save - *Toasted Oats/Tasteeos and Crisp Rice/Crispy Rice Kessler – Corn Flakes



















12

ΟZ

LECHE

Tamaño galón de cualquier marca de leche baja en grasa 1% (low fat), sin grasa (skim), o leche fermentada con acidófilos 1% (sweet acidophilus).

Puede comprar cuando es permitido en FI: Leche reducida en grasa 2% (reduced fat), leche entera; leche reducida en lactosa o sin lactosa (en los tamaños grandes disponibles incluyendo los de un cuarto o medio galón); leche de larga duración UHT (ultra high temperature); leche en polvo descremada; leche evaporada; leche agria (buttermilk).

No Permitido: Leche de chocolate o bebidas que no sean de leche (excepto cuando las bebidas de soya están en el FI*); orgánicas.

SUSTITUTOS DE LA LECHE

TOFU (se puede comprar cuando es permitido en FI)Los siguientes productos de 16 onzas (incluyendo los orgánicos): Nasoya – Silken; Azumaya- Firm, Extra Firm

BEBIDAS DE SOYA (Puede comprar cuando es permitido en FI) Las siguientes marcas y sabores refrigerados o en envases en los tamaños más grandes disponibles, incluyendo los cuartos o medio galones (incluyendo los orgánicos):

Pacific Natural – Ultra Soy Original, Ultra Soy Vanilla (los cuartos sin refrigeración)

8th Continent – Soymilk Original, Soymilk Vanilla (medio galón refrigerados)

Silk – Original (los refrigerados de medio galón y cuartos)

YOGUR

Los siguientes marcas y sabores bajos en grasa y sin grasa en tubos de 32 onzas cuando es permitido en el FI:

Yoplait- Low-Fat Original Vanilla, Strawberry, Strawberry-Banana, Harvest Peach; Fat-Free Original Plain; Greek 100 Fat-Free Plain,

Dannon – Natural Flavors Vanilla, Low-Fat Plain, Non-Fat Plain. Oikos – Plain 0%, Vanilla, Triple Zero Vanilla

Chobani – Nonfat Strawberry, Vanilla, Plain

Lala – Low-Fat Strawberry-Banana, Strawberry, Peach, Mango,

Morning Fresh Farms – Low-Fat Vanilla, Nonfat Plain

Marca de la tienda/ Marca privada bajos en grasa y sin grasa en tubos de 32 onzas: Great Value (Walmart) -- Low-Fat Vanilla, Strawberry, Strawberry

Banana, Peach; Non-Fat Plain; Greek Non-Fat Plain, Vanilla Kroger - Best Choice - Nonfat Greek Plain; Low-Fat Plain, Vanilla, Non-Fat Plain

Coburn Farms (Save-A-Lot) – Low-Fat Vanilla, Plain

Essential Everyday (Supervalu) – Blended Plain Low-Fat, Blended Low-Fat Vanilla, Peach, Raspberry, Strawberry, Strawberry Banana, Blended Plain Fat-Free, Plain Greek

Non-Fat; Vanilla Greek Non-Fat

Food Club – Low-Fat Regular Plain, Low-Fat Blended Vanilla, Strawberry

Food Lion – Low-Fat Vanilla, Non-Fat Plain

Laura Lynn (Ingles) – Low-Fat Peach, Strawberry, Vanilla, Non-Fat Plain, Non-Fat Greek Vanilla

Taste of Inspirations – Greek Non-Fat Vanilla, Plain Las siguientes marcas de yogur regular con grasa entera en tubos de 32 onzas cuando es permitido en el FI:

Dannon - Plain Natural, Strawberry and Vanilla; Oikos - Plain 4% Chobani – Plain 4% Kroger - Whole Milk Plain,

Marca de la tienda/ Marca privada de yogur regular con grasa entera en tubos

Whole Milk Vanilla

de 32 onzas: **Great Value** (Walmart) -Greek Whole

Milk



red, o pink) que indique 100% jugo y con un

Juicy Juice – todos los sabores Lucky Leaf – manzana **Northland** – arándano (cranberry) **Seneca** – manzana

mínimo de 120% de vitamina C



Jugos congelados de 11.5 a 12 onzas en estas variedades:

Welch's - uva

Seneca – manzana

Cualquier marca de naranja o toronja (white, ruby red, or pink) que indique 100% jugo y con un mínimo de 120% de vitamina C



Dole – piña Old Orchard - manzana, mezcla de frutas del bosque (berry blend)



Welch's – uva, uva blanca Welch's White Grape Blends - arándano,



Botellas de plástico de 64 onzas en estas variedades: Cualquier marca de Naranja o Toronja (White, Ruby Red, o Pink) que indique 100% jugo y con un mínimo de 120% de Vitamina C

frambuesa, melocotón (cranberry, raspberry, peach)



Campbell's Tomato Juice – regular, bajo en sodio (low sodium) Juicy Juice – todos los sabores



Langer – manzana, piña con vitamina C **Libby's** – piña **Lucky Leaf** – manzana



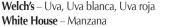
Mott's – manzana original (apple original) Northland – arándano (cranberry), u otras mezclas: cranberry/blackberry, cranberry/pomegranate Old Orchard – manzana, manzana/arándano (Ap-







WhateHouse



(low sodium)

Se puede comprar todo tipo de jugos fortificados con calcio y mezclas de jugos. Contenedores de 64 onzas (medio galón) de jugo de naranja con 120% o más vitamina C. No aprobados son los siguientes jugos: bebidas de frutas (fruit drinks) o cócteles de jugo (juice cocktail); azucarados (sweetened); con especias añadidas y orgánicos

Queso debe estar en un paquete de 8 a 16 Oz. Marca comercial o marca privada solamente, a menos que no haya ninguna marca comercial disponsible.

Permitido:

En Bloque

En rodajas (Incluyendo los envueltos individualmente No etiquetados(cheese foods), producto de queso o imitación de queso)

deshebrado, palitos, picado o en cubitos:

Mozzarella, cheddar, Colby , Monterey Jack, Proceso de América (Deluxe), provolone, suizos y Munster en paquetes de tamaño 8 o 16 onzas mezcla de quesos de cualquiera de los anteriores

Los quesos que están etiquetados low (bajo), free(sin), reduced (reducidos), less (menos), light in sodium(bajo en sodio), fat o cholesterol (grasa o colesterol)

Grado A

Con ingredientes o condimentos agregados quesos sazonados tales como ahumado, alimentos con queso, para untar o productos imitación de queso queso importado Queso fino de tienda o deli orgánico.

HUEVOS

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

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

FRIJOLES, LENTEJAS, CHÍCHAROS Y ARVEJAS

FRIJOLES, LENTEJAS, CHÍCHAROS Y ARVEJAS

Bolsas de 16 onzas de frijoles, lentejas, chícharos o arvejas secos No permitido: con sabores o especias añadidas; orgánicos

FRIJOLES ENLATADOS

Latas de 15 a 16 onzas de frijoles simples

Incluyendo los garbanzos (chickpeas), frijoles o guisantes de ojos negros o de castilla (black eyed peas), arvejas o guisantes (crowder peas) y ejotes morados (purple hull peas).

Puede comprar: con azucares añadidas; reducidos en sodio; horneados (baked) (cuando se indica en el FI)

No permitido: chicharos o guisantes verdes (green peas), ejotes o judías verdes (green beans), o los ejotes (snap beans, yellow beans o wax beans); combinados con carnes, salsas, especias, vegetales o frutas; en sopas; orgánicos.

Para las mujeres que amamantan exclusivamente PESCADO ENLATADO

Atún claro (light tuna) en latas de 5 onzas

Salmon Rosado o rojo (pink or red) en latas de 14.75 onzas

Sardinas en latas de 3.75 onzas

Conservas de pescado jurel (jack mackerel) en latas de 15 onzas Cualquiera de las anteriores pueden ser: cualquier marca; los que contienen salsas o sabores, como salsas de tomate, mostaza o con limón; envasada en aceite o agua; con huesos o piel; regulares o bajos en sodio

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

CREMA DE CACAHUATE/MANÍ

Frascos de vidrio o plastico de 16 a 18 onzas.

Permitido: suaves (smooth) o crujientes (crunchy); refrigerados o los que no son refrigerados; regulares o reducidos en sodio; con vitaminas añadidas.

No permitido: reducidos en grasa; crema para untar (peanut butter spreads); con malvaviscos, miel de abeja, jalea, chocolate o ingredientes similares; molidos de la tienda; orgánicos.



Recuerde: La crema de cacahuate/maní no es aprobada ni recomendada A niños menores de 2 años de edad.

ALERTA AL CONSUMIDOR

¡No caiga en la trampa!



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

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

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



Esta institución es un proveedor que ofrece ingualdad de oportunidades.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relav Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del

Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust. html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture (2) fax: (202) 690-7442; o

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW (3) correo electrónico: program. Washington, D.C. 20250-9410; intake@usda.gov Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Tennessee Department of Health Authorization No. 343017, No. of copies 80,000. This document was promulgated at a cost of \$.06 a copy. 09/16